



# Gewicht stabilisieren und Kraft gewinnen

*Praktische Tipps gegen Gewichtsverlust*

*eat what  
you need e.V.*  
Allianz für bedarfsgerechte  
Ernährung bei Krebs

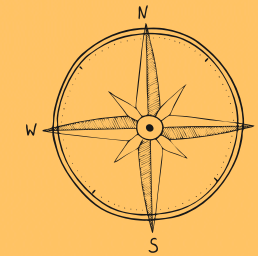
BARBARA SCHEERER  
CARINA ECKHARDT, M.SC.  
ANNE BLUMERS  
SANDRA NEUBAUER

24.03.2026

*Wer sind wir?*

## **Was essen bei Krebs?**

*Wir sind da*



# **Gewichtsverlust: die unterschätzte Gefahr bei Krebs**



# Genug essen ist schwierig weil:



# Wer ist bereits mangelernährt?

aktuelles Gewicht: 47,5 kg

- 2,5 kg (5 % des Gewichts)

in 3 Monaten



aktuelles Gewicht: 90 kg

- 10 kg (10 % des Gewichts)

in 3 Monaten

**Wer mangelernährt ist,  
sieht häufig nicht so aus!**



# Folgen von Gewichtsverlust:

---

- Der Körper verliert Kraft.
- Die Lebensqualität leidet.
- Das Immunsystem kann schlechter arbeiten.
- mehr Infekte
- schlechtere Wundheilung
- mehr oder längere Krankenhausaufenthalte
- mehr Nebenwirkungen
- mehr Therapieunterbrechungen bis hin zu -abbruch



# Wichtigstes Ziel: Gewicht stabil halten



# Welche Hauptnährstoffe brauche ich?



## Protein

( 4 kcal / g )

- Wichtig für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse, Immunsystem
- Der **Eiweißbedarf** ist **erhöht!**



## Fett

( 9 kcal / g )

- Liefert die meisten Kalorien pro Gramm



## Kohlenhydrate

( 4 kcal / g )

- Bevorzugte Energiequelle



# Zucker - ja oder nein?

## Es gibt keinen Nutzen von kohlenhydratarmen Diäten

- Zucker / Glukose ist für den Körper so wichtig, dass er ihn auch aus (Muskel-) Eiweiß herstellen kann.
- Der Blutzuckerspiegel ist immer relativ konstant.

### Was ist also die Folge vom Versuch, den Krebs auszuhungern?

- Gesunde Zellen erhalten zu wenig Energie und Eiweiß.
- Du hungerst also deinen Körper aus, nicht den Krebs.

→ **der Tumor steht immer zuerst am Buffet**

[Stellungnahme PRIO, 2022 und 2024,  
ESPEN Leitlinie. 2021]



**JEDE KALORIE ZÄHLT**  
BEI UNGEWOLLTEM  
GEWICHTSVERLUST



# Tipps für den Alltag

---

## Wann soll ich essen?

- bei Appetitlosigkeit **nach der Uhr** Essen
- **Glaubenssätze**, wann man was isst, gelten jetzt nicht (z.B. Spaghetti zum Frühstück, Müsli zum Abendessen)
- Iss mehrere **kleine Portionen** über den Tag verteilt.
- Plane eine **Spätmahlzeit** ein (z. B. Nüsse, Knabbergebäck, Trinknahrung).
- Trink lieber zwischen den Mahlzeiten.



# Tipps für den Alltag

## Was soll ich essen?

- Du darfst **ALLES** essen
- Wähle am besten **kalorienreiche** Mahlzeiten / Lebensmittel
- Verzehre energiereiche Snacks (und nimm welche für unterwegs mit)
- Nimm “**flüssige Kalorien**” zu dir

In der Klinik: leckere Snacks und Getränke mitbringen lassen, Nussmus + Öle um Speisen anzureichern, evtl. ergänzend Trinknahrung und Anreicherungspulver



# Tipps für den Alltag

---

## Die Atmosphäre zählt:

- Wenn möglich, in **Gesellschaft** essen - ABER: es darf von niemandem Druck ausgeübt werden, Essensmenge nicht thematisieren
- **Lenke** dich beim Essen ruhig **ab** – z. B. Musik, Radio, Fernsehen oder Lesen.
- **Speisen schön anrichten und Tisch schön decken** (frische Kräuter, Servietten, Blumen, Kerzen) - das Auge isst mit
- Große Teller verwenden



ENERGIEREICHE  
LEBENSMITTEL  
WÄHLEN



# Energiedichteprinzip

Von Prof. Dr. Schusdziarra und Margit Hausmann

Großes Volumen = Sättigung

Hilfreich um zuzunehmen: viele Kalorien bei wenig Volumen.



400 kcal Öl

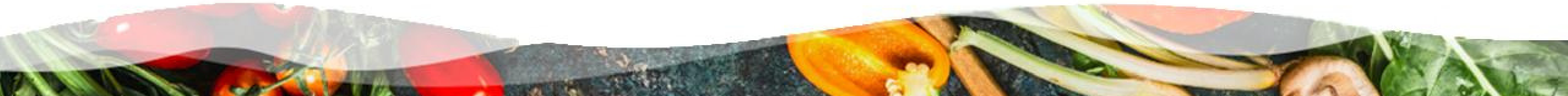


400 kcal Fleisch



400 kcal Gemüse

[J. Erdmann und M. Hausmann: Satt Essen und abnehmen, 2020]



# Energiedichteprinzip

Energiedichte = Kalorien pro Gramm Lebensmittel (kcal / g)



Energiereiche Lebensmittel

Energiedichte von mehr als 250 kcal / 100 g



Energiearme Lebensmittel

Energiedichte von weniger als 150 kcal / 100 g



# Energiedichte

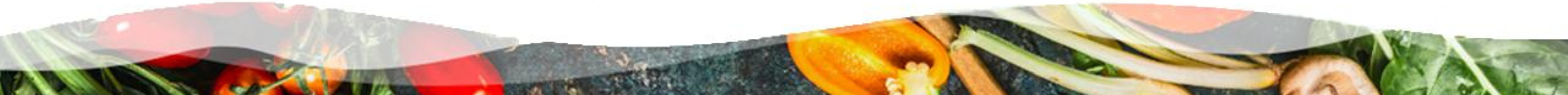


Bild 47: Pellkartoffeln und Pommes frites



Bild 48: Reis und Fusilli (Spiralnudeln)

Beilagen (kcal/100g)					
Kartoffeln	70	●○○	Semmelknödel	160	●●○
Kartoffelpüree	80	●○○	Gnocci, Schupfnudeln	170	●●○
Kartoffelsalat (Essig&Öl)	100	●○○	Spätzle	180	●●○
Kartoffelkloßteig	110	●○○	Kroketten	190	●●○
Reis (gekocht)	110	●○○	Kartoffelsalat (Mayonnaise)	210	●●○
Süßkartoffel	110	●○○	Pommes frites (Fritteuse)	290	●●●
Kartoffelpuffer	120	●○○			
Röstkartoffel, Schweizer Rösti	130	●○○			
Pommes frites (Backofen)	140	●○○			
Nudeln (gekocht)	140	●○○			



# Energiedichte

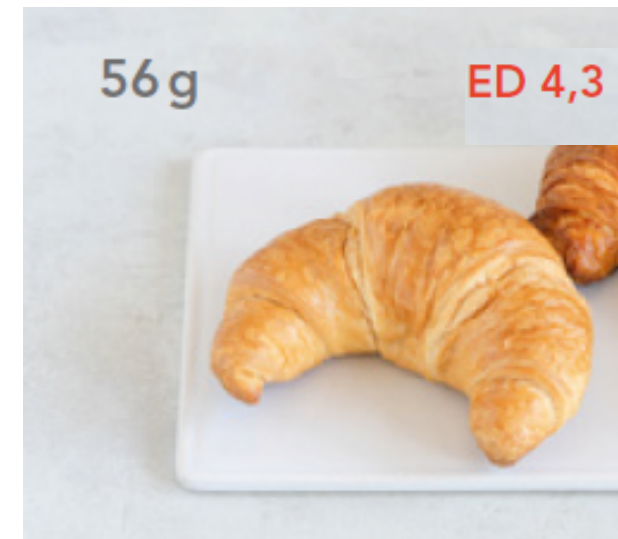
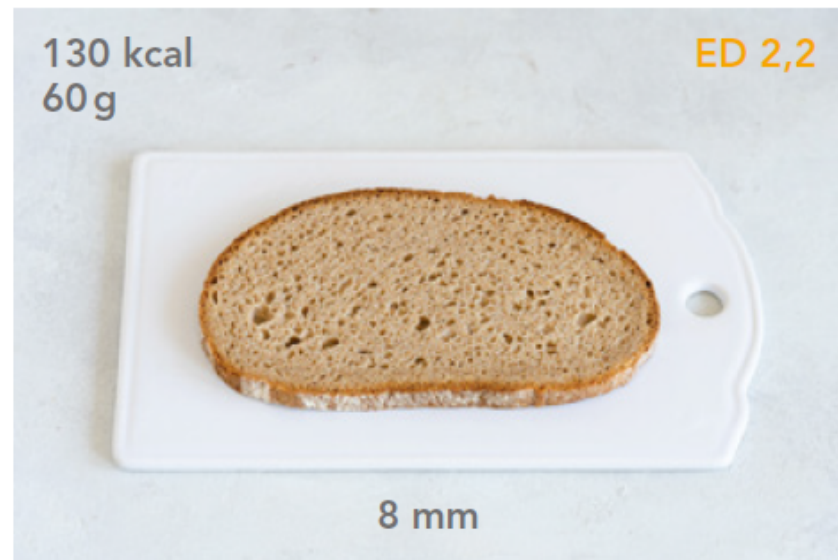


Bild 3: Roggen-Mischbrot

Brot und Brötchen (kcal/100g)				
Roggen- (Vollkorn) brot	200	●●○	Weißbrot	250 ●●●
Weizen-(Vollkorn) brot	200	●●○	Fladenbrot	260 ●●●
Roggenmischbrot	210	●●○	Toastbrot	260 ●●●
Mehrkorn- und Weizenmischbrot	220	●●○	Weizenbrötchen (Semmel)	270 ●●●
Vollkornbrötchen	220	●●○	Knäckebrot	320 ●●●
Laugenbrezel, - brötchen	230	●●○	Croissant	430 ●●●

Bilder: © J. Erdmann und M. Hausmann: Satt Essen und abnehmen, 2020



# Energiedichte Prinzip

Was essen  
bei Krebs?



Bild 35: Brot mit Bergkäse im Vergleich zu Brot mit Quark

Menge / Häufigkeit energiereicher Lebensmittel steigern



Bild 97: Schokolade und Schokopudding

Energiearme LM ersetzen durch energiereiche LM

# Energierreiche Snacks / Getränke

---

## **energiereich:**

- Trockenobst, Müsliriegel
- Oliven, Avocado, Knabbergebäck
- Schokolade, Kekse,
- Kuchen, Gummibärchen
- Milchschnitte

## **flüssige Kalorien:**

- Obst- und Gemüsesäfte
- Smoothies, Milchshakes, Milchkaffe, Eiskaffe
- Malzbier, Limonade

## **zusätzlich eiweißreich:**

- Nüsse als Snack
- Mini-Salami, Käsespieße, gekochtes Ei
- Sahnejoghurt, Sahnepudding, Quarkcreme, Skyr
- Haferbrei (mit Nüssen, Kokosmilch)
- Biskuitrollen, Quarkkuchen



# MAHLZEITEN ANREICHERN



# Kleine Menge = große Wirkung

Diese kleinen Mengen bringen dir ca. 100 Kilokalorien extra:



1 EL Öl oder Butter



1 EL Erdnussbutter



2 EL Mascarpone



6 Walnusshälften



3 EL Sahne

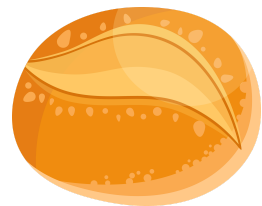


# Beispiel: Frühstück kalorienreicher



## Vorher:

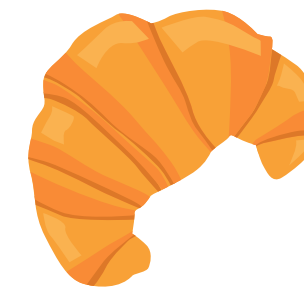
Menge	Lebensmittel	kcal
1	Kaffee mit Milch (3,5%)	12
1	Semmel	135
10 g	Butter	80
20 g	Konfitüre	50
	<b>Insgesamt:</b>	<b>277 kcal</b>



## Nachher:

Menge	Lebensmittel	kcal
1	Kaffee <b>mit Sahne</b>	62
1	<b>Croissant</b>	300
10 g	Butter	80
20 g	Konfitüre	50
1 Glas	<b>Orangensaft</b>	100
	<b>Insgesamt:</b>	<b>592 kcal</b>

**+ 315 kcal**



# Beispiel: Mittagessen kalorienreicher

## Vorher:

Menge	Lebensmittel	kcal
0,2l	Tomatensuppe	80
100 g	Schnitzel natur	200
0,1l	Bratensoße	30
150 g	Pellkartoffeln	110
150 g	Blumenkohl	30
0,5l	Wasser	--
	<b>Insgesamt:</b>	<b>450</b>

## Nachher:

Menge	Lebensmittel	kcal
0,2l	Tomatencremesuppe	150
100 g	Schnitzel natur +	311
15 g	Kräuterbutter	
0,1l	Rahmsoße	55
150 g	Kroketten	285
150 g	Blumenkohl +	180
	gebräunte Semmelbrösel	
0,5l	Apfelschorle	145
	<b>Insgesamt:</b>	<b>1126</b>

**+ 676 kcal**



# Beispiel: Abendessen kalorienreicher

## Vorher:

Menge	Lebensmittel	kcal
5 g	Kürbiskernöl	45
100 g	Kürbis	25
150 g	Gemüsebrühe	0
20 ml	Saure Sahne 10% Fett	24
	<b>Insgesamt:</b>	<b>94 kcal</b>



## Nachher:

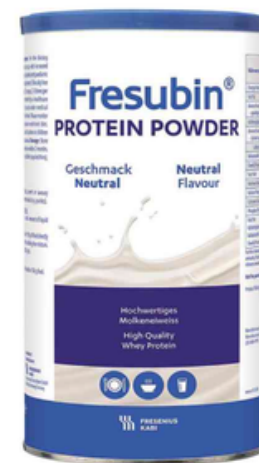
Menge	Lebensmittel	kcal
5 g	Kürbiskernöl	45
100 g	Kürbis	25
150 g	Gemüsebrühe	0
20 ml	Sahne 30% Fett	62
10 g	Kürbiskernöl	90
10 g	Kürbiskerne	57
	<b>Insgesamt:</b>	<b>279</b>

**+ 185 kcal**



# Anreicherungspulver

## Eiweißpulver



## Eiweißkonzentrat



## vollbilanzierte Pulver (alle Nährstoffe)



- neutral & gut löslich
- zum Einrühren in warme/kalte Flüssigkeiten und Speisen (Joghurt, Suppen, Breie, Teige, etc.)
- ggf. Schüttelbecher oder Stabmixer verwenden
- tlw. verordnungsfähig



# Trinknahrung richtig trinken

- langsam trinken! (~ 30 Minuten)
- schluckweise trinken
- kühl = angenehmerer Geschmack und Konsistenz
- Nicht statt einer Mahlzeit (am besten als Spätmahlzeit oder zwischendurch)
- Energiereiche- und eiweißreiche Produkte wählen
- wenn geöffnet, dann im Kühlschrank aufbewahren (24h)



# Trinknahrungen schmackhaft machen

- **Schön anrichten** (in Glas umfüllen, mit Strohhalm servieren)
- Als gekühlter **Shake** mit Eiswürfel
- mit Milch, Kakao, Kaffee, Mineralwasser oder Fruchtsäften **mischen**
- **Eiswürfel** zum Lutschen daraus herstellen



# Trinknahrungen schmackhaft machen

- Als **Sauce** über Obstsalat gießen
- Unter einen **Joghurt**, Pudding oder in Brei **mischen**
- Zum **Kochen** oder **Backen** verwenden



# Trinknahrungen schmackhaft machen

## Neutrale Sorten

- statt Milch verwenden (z.B. in Röhrei, Semmelknödel, Kuchen,...)
- in Suppen und Saucen unterrühren

## Herzhafte Sorten

- herzhafte Geschmacksrichtungen als Suppe (warm)

## Milchfreie Sorten

- als Schorle



# Trinknahrungen schmackhaft machen

## Apfel-Zimt-Muffins

### Zutaten

- 200 ml Fresubin Compact Fibre Vanille 2,4 kcal/ml
- 200 g Mehl Type 405
- 3 TL Backpulver  $\approx$ ca. 9 g
- 1 TL Zimt  $\approx$ ca. 3 g
- 75 g Zucker
- 75 g Butter
- 1 Ei  $\approx$ ca. 50 g
- 1 Apfel  $\approx$ ca. 120 g



mehr Rezepte auf: [was-essen-bei-krebs.de](http://was-essen-bei-krebs.de)



# Es gibt immer Unterstützung

Stufenschema der Ernährungstherapien		
nach Valentini et al. (2013) © Krebsinformationsdienst, DKFZ		
Stufe	Ernährungsform	
1	Normalkost, ggf. angereicherte Speisen	
2	Normalkost + angereicherte Ergänzungs- oder Trinknahrung	
3	Mix aus Normalkost, Trinknahrung und enteraler / parenteraler Ernährung	
4	vollständige Ernährung über Magensonde (enterale Ernährung)	
5 / 6	Mix aus enteraler und parenteraler Ernährung	
7	vollständige Ernährung über Nährstoffinfusionen (parenterale Ernährung)	



# Wenn selber essen nicht mehr ausreicht

---

- keine Angst vor "künstlicher" Ernährung
- Muss nicht für immer sein
- (vorübergehende) zusätzliche Ernährung über Sonde oder Port:
  - nimmt den Druck Essen zu müssen
  - stärkt den Körper

➔ **Beratung einholen!**



# DIE NÄCHSTEN SCHRITTE



# Erste Schritte

---

- Nicht alles auf einmal vornehmen
- zunächst 1 - 2 Ziele setzen, z.B.
  - Häufigere Mahlzeiten
  - kalorienreiche Snacks / Getränke
  - Anreicherung von Mahlzeiten mit Fetten
  - Trinknahrung ausprobieren



# Wo finde ich Hilfe?

---

- Ärzt:innen können dir Zusatznahrung verschreiben.
- Diätassistent:innen, Ernährungswissenschaftler:innen, Ökotropholog:innen und Ernährungsmediziner:innen können Ernährungstherapie durchführen.
- Fernbegleitung von [was-essen-bei-krebs.de](http://was-essen-bei-krebs.de)

→ **Vorsicht vor unqualifizierten Berater:innen:  
Der Begriff Ernährungsberater ist nicht geschützt!**



# Unsere Angebote

- telefonische Ernährungstherapie
- ernährungsbegleiter.de - kostenlos
- Basiswebinar als Aufzeichnung
- Webinar: Zucker bei Krebs  
am 28.04.2026
- Pdf-Workbook



## Dein digitaler Ernährungsbegleiter bei Krebs

- ✓ gegen Gewichtsverlust und Mangelernährung
- ✓ zur Linderung von Beschwerden
- ✓ für bessere Therapie Voraussetzungen



Video

### Was essen bei Krebs?

*Worauf kommt es an?*



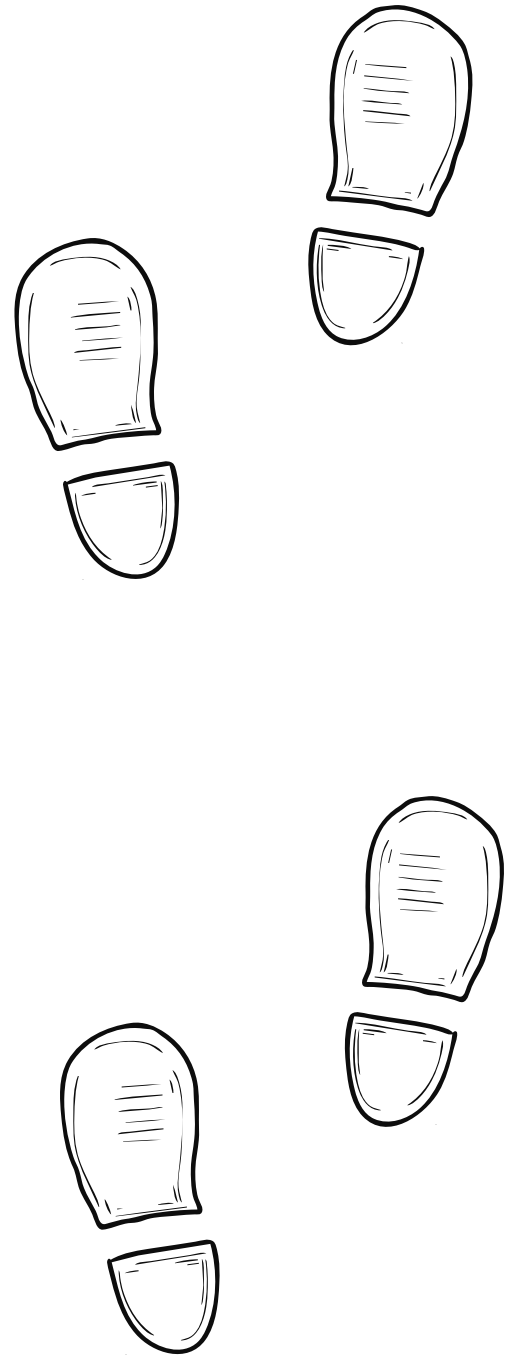
Workbook

WAS ESSEN  
BEI KREBS  
*Worauf es wirklich ankommt*  
- Workbook -

# Eure Fragen



Große Ziele  
erreicht man mit  
kleinen Schritten



# Weiterführende Infos für Betroffene

- [www.was-essen-bei-krebs.de](http://www.was-essen-bei-krebs.de)
- Poster: Was Essen bei Krebs, Kurzübersicht
- Ernährungsbroschüre für Krebsverband Baden-Württemberg e.V. und der Bayerischen Krebsgesellschaft <https://www.was-essen-bei-krebs.de/ernaehrungsbroschuere/>
- Deutscher Krebsinformationsdienst
- Deutsche Krebshilfe
- Erklärvideos des CCC LMU: <https://www.lmu-klinikum.de/ccc/patientenportal/erklarvideos/a972f14b600315eb>



# Quellen

---

- American Institute for Cancer Research (2021) Soy: Intake Does Not Increase Risk for Breast Cancer Survivors
- J. Arends, H. Bertz, S.C. Bischoff, et al. (2015). Klinische Ernährung in der Onkologie, S3-Leitlinie, Aktuel Ernährungsmed, 2015; 40: e1-e74
- J. Arends, V. Baracos, H. Bertz, et al. (2017). ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clinical Nutrition 36, 1187-1196
- DGE (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- DGE Ernährungskreis <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>
- EUFIC (2015). Red and processed meats and the risk of cancer: What's new from the International Agency for Research on Cancer?
- Krebsinformationsdienst (2019). Soja und Brustkrebs. Müssen Brustkrebspatientinnen Sojaprodukte meiden?
- Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung von onkologischen PatientInnen, Langversion 2.0, 2024, AWMF-Registernummer: 032-0550L
- N. Erickson, N. Schaller, A.P. Berling-Ernst, et al. (2017) Ernährungspraxis Onkologie, Schattauer, Stuttgart
- N. Erickson, S. Zur, J. Hübner, et al. (2016) Mangelernährung: Ein Fallbeispiel anhand des German-Nutrition Care Process. Ernährungs Umschau 12/2016, 46-50.
- K.M. Marshall, J. Loeliger, L. Nolte, et al. (2019) Prevalence of malnutrition and impact on clinical outcomes in cancer services. Clinical Nutrition 38, 644-651



# Quellen

---

- PRIO, Stellungnahme der Prävention und Integrative Onkologie (PRIO) der Deutschen Krebsgesellschaft zur Ketogenen und Kohlenhydratarmen Diät im Rahmen einer Krebserkrankung, 2024
- Schmidt L, Mathies V, von Grundherr J, Rubin D, Hübner J for the Working Group Prevention and Integrative Oncology in the German Cancer Society and the German Society for Nutritional Medicine: Ketogenic and low-carbohydrate diets in people with cancer. A statement by the Working Group on Prevention and Integrative Oncology (PRIO) in the German Cancer Society (GCS) and the German Society for Nutritional Medicine (DGEM). Ernährungs Umschau 2022; 69(7):106–11.
- Schmidt L, von Grundherr J, Rubin D, Mathies V, Hübner J for the Working Group Prevention and Integrative Oncology in the German Cancer Society, the German Society for Nutritional Medicine and the German Association of Dietitians (VDD): Fasting during chemotherapy. Ernährungs Umschau 2022; 69(11):172–5.
- L. Valentini, D. Volkert, T. Schütz, et al. (2013) DGEM-Terminologie in der Klinischen Ernährung. Aktuel Ernährungsmed, 38, 97-111
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.





# KONTAKT

---

[info@was-essen-bei-krebs.de](mailto:info@was-essen-bei-krebs.de)

<https://www.was-essen-bei-krebs.de>