

Anpassung Ihrer Ernährungsweise, um Nebenwirkungen der Chemotherapie zu bewältigen

Chemotherapie kann Nebenwirkungen verursachen, die Ihren Appetit beeinträchtigen. Eine Anpassung Ihrer Ernährungsweise kann Ihnen helfen, damit zurechtzukommen.

Ihr Arzt ist in der Lage, Ihnen spezielle Ratschläge zu Ihrer Ernährung zu geben.



Trinken Sie reichlich Flüssigkeit

Wenn Sie Ihren Appetit verloren haben¹ oder unter Übelkeit oder Brechreiz,² Mundtrockenheit³ oder trockener Haut leiden⁴

Trinken Sie mindestens 8 Gläser Flüssigkeit täglich, wenn Sie Durchfall,⁵ Verstopfung,⁶ urologische Probleme⁷ oder Anämie haben⁸



Nehmen Sie natrium- und kaliumhaltige Nahrung zu sich

Wenn Sie an Durchfall oder Brechreiz leiden^{5,9}



Nehmen Sie ballaststoffreiche Nahrung zu sich

Wenn Sie an Verstopfung leiden⁶



Nehmen Sie proteinreiche Nahrung zu sich

Wenn Sie Anämie haben⁸ oder sehr müde sind¹⁰



Vermeiden Sie scharfe Speisen

Wenn Sie einen trockenen Rachen oder Mund haben,³ Ihnen übel ist,² Sie an Durchfall leiden⁵ oder urologische Probleme haben⁷



Vermeiden Sie salzige Speisen

Wenn Sie einen wunden Rachen oder Mund³ oder ein Ödem haben¹¹



Nehmen Sie täglich 6 kleine Mahlzeiten zu sich

Wenn Sie Ihren Appetit verloren haben,¹ an Durchfall leiden⁹ oder erschöpft sind¹⁰



Vermeiden Sie Alkohol

Wenn Sie einen trockenen Rachen oder Mund haben,³ sehr müde sind^{10,12} oder urologische Probleme haben⁷



Trinken oder essen Sie nicht zu viel vor dem Schlafengehen

Wenn Sie Schlafprobleme haben¹³

Referenzen

1. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss>. Accessed November 2015. 2. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/nausea>. Accessed November 2015. 3. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat>. Accessed November 2015. 4. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/skin-nail-changes>. Accessed November 2015. 5. <http://www.nhs.uk/Conditions/Diarrhoea/Pages/Treatment.aspx>. Accessed November 2015. 6. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/constipation>. Accessed November 2015. 7. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/urination-changes>. Accessed November 2015. 8. <http://www.cancer.gov/publications/patient-education/anemia.pdf>. Accessed November 2015. 9. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/diarrhea>. Accessed November 2015. 10. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/edema>. Accessed November 2015. 11. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/edema>. Accessed November 2015. 12. <http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/self-help-energy-tips.aspx>. Accessed November 2015. 13. <http://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sleep-disorders>. Accessed November 2015.