

Patienteninformation

Ernährung bei und nach einer Krebserkrankung

Das Wichtigste vorab

Eine spezielle „Krebsdiät“ gibt es nicht. Wichtig ist, dass Sie während der Behandlung genug essen und Ihre Muskeln erhalten. Danach hilft eine überwiegend pflanzliche Ernährung zusammen mit regelmäßiger Bewegung, langfristig gesund zu bleiben. [1, 2, 3]

Während und kurz nach der Behandlung

- Gewicht halten: Wiegen Sie sich einmal pro Woche. Abnehmen ist in dieser Phase nicht das Ziel. Wenn Sie ungewollt abnehmen, sagen Sie uns bitte Bescheid. [1, 2]
- Genug Eiweiß, am besten zu jeder Mahlzeit: Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte. Eiweiß und Bewegung schützen die Muskulatur. [1]
- Wenn das Essen schwerfällt: mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Speisen mit Öl, Butter oder Sahne anreichern, bei Bedarf Trinknahrung. [1, 2]
- Keine Fastenkuren, ketogene Diäten oder Kuren nach Budwig oder Breuss: Ein Nutzen ist nicht belegt, sie fördern aber eine Mangelernährung. Zucker „füttert“ den Tumor nicht. [2]

Langfristig – in der Nachsorge

Bevorzugen

- + Gemüse und Obst: mind. 5 Portionen am Tag [5]
- + Vollkornbrot, -nudeln, -reis [4, 5]
- + Hülsenfrüchte (mindestens 1× pro Woche) und eine kleine Handvoll Nüsse am Tag [5]
- + Pflanzliche Öle, z. B. Raps- oder Olivenöl [5]
- + Milchprodukte täglich in üblichen Mengen, Fisch 1–2× pro Woche [4, 5]
- + Wasser und ungesüßter Tee [5]

Einschränken

- Fleisch und Wurst: höchstens 300 g pro Woche; Wurst, Schinken und Gepökeltes möglichst selten [5, 6]
- Alkohol: am besten gar nicht – schon kleine Mengen erhöhen das Risiko [3, 4]
- Süßgetränke, Süßigkeiten, Fast Food und Fertigprodukte [4, 5]
- Stark Gebratenes, Gegrilltes, Geräuchertes [6]

Gewicht und Bewegung gehören dazu

Vermeiden Sie in der Nachsorge Übergewicht. Bewegen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mäßiger Anstrengung (z. B. zügiges Gehen, Radfahren) und trainieren Sie zusätzlich 2× pro Woche Ihre Kraft. Langsam beginnen, nach Belastbarkeit steigern. [3, 4]

Nahrungsergänzungsmittel

Hochdosierte Vitamine oder „Antioxidantien“ haben keinen belegten Nutzen und können die Wirkung einer Chemo- oder Strahlentherapie sogar abschwächen. Solche Mittel, auch Vitamin D, bitte nur nach Rücksprache mit uns, z. B. bei nachgewiesenem Mangel. [1, 2, 3]

Wann Sie sich melden sollten

Wenn Sie ungewollt abnehmen oder mehrere Tage kaum essen können (Appetitlosigkeit, Übelkeit, Schluckbeschwerden, Durchfall). Wir vermitteln Ihnen auch eine qualifizierte Ernährungsberatung. Verständliche Informationen: www.was-essen-bei-krebs.de

Quellen: [1] Muscaritoli M et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clin Nutr 2021;40:2898–2913. [2] Leitlinienprogramm Onkologie: S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Onkologie, Version 1.0, 2026, AWMF-Reg.-Nr. 073-006OL. [3] Rock CL et al. American Cancer Society nutrition and physical activity guideline for cancer survivors. CA Cancer J Clin 2022;72:230–262. [4] WCRF/AICR. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Third Expert Report 2018. [5] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen, 2024 (www.dge.de). [6] Bouvard V et al. (IARC) Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Lancet Oncol 2015;16:1599–1600.