

Präoperative Konditionierung



Informationsblatt zur Vorbereitung

auf Ihren geplanten operativen Eingriff

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie befinden sich aufgrund einer Erkrankung in Behandlung, wobei für Sie in Abstimmung mit Ihren betreuenden Ärzt:innen eine Operation anberaumt wurde. Dieses Informationsblatt soll Sie unterstützen, sich bestmöglich auf die Therapie, Behandlungen und schlussendlich die Operation vorzubereiten. Dazu haben wir einige Tipps und Hinweise zur Ernährung, Abhilfe bei Beschwerden sowie Sportübungen und Rezepte für Sie zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen für die bevorstehende Behandlungszeit alles Gute und sind bei Fragen gern für Sie da.

***Ihr Ernährungsteam aus
dem Helios Park-Klinikum Leipzig***

Inhalt

1. Ernährung bei Krebs	4
2. Abhilfe bei Beschwerden durch Therapie	7
- Appetitmangel	7
- Übelkeit/Erbrechen	8
- Kau- und Schluckbeschwerden	9
- Mundtrockenheit	9
- Durchfall	10
- Gewichtsverlust	12
3. Eiweißreiche Ernährung vor einer OP	15
4. Sport und Kraftübungen für Zuhause	17
5. Rezepte für eiweißreiche Zwischenmahlzeiten	20



1 Ernährung bei Krebs

Es gibt keinen Unterschied zwischen vorbeugenden Ernährungsratschlägen und den Ernährungsempfehlungen bei Krebs. Bedenken Sie: Eine Ernährungstherapie oder Diät alleine kann keine Heilung ermöglichen! In jeder Phase der Erkrankung kann Ihre Ernährung dazu beitragen, die Gesamtsituation des Organismus zu verbessern, die Regenerationskräfte zu stärken und das Risiko für einen Wiederausbruch möglichst zu senken. Die Wirksamkeit der medizinischen Therapie kann mit einer bewussten Ernährung unterstützt und Nebenwirkungen von Medikamenten gemindert werden.

Aber Achtung!

Betrachten Sie extreme Diätratschläge und selbsternannte Wunderheiler, die eindrucksvolle Heilungsversprechen machen, kritisch. Oftmals sind diese Ernährungsratschläge sogar gesundheitsgefährdend und stellen eine Gefahr für Mangelernährung dar.

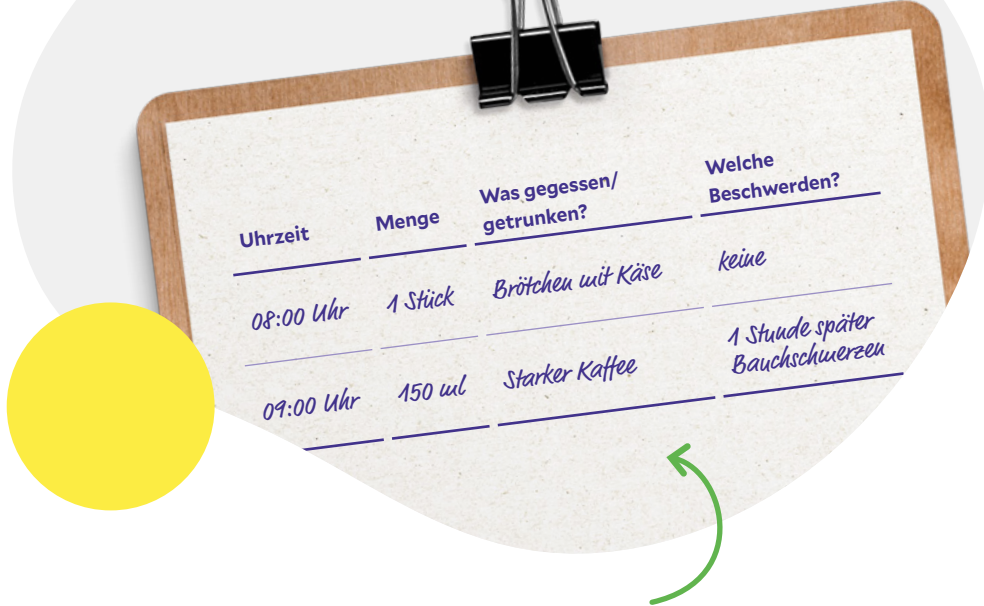
Ein ungewollter Gewichtsverlust kann einer der ersten Hinweise auf eine bereits bestehende Krebserkrankung sein. Während einer Chemotherapie nimmt das Körpergewicht oftmals zusätzlich ab; bedingt durch Appetitlosigkeit, Veränderungen von Geschmacks- und Geruchsempfindungen sowie weiteren Nebenwirkungen.

Durch eine ausgewogene Ernährung mit entsprechend angepasster Nährstoffversorgung lassen sich Gesamtzustand und Allgemeinbefinden verbessern.

Ziel der Ernährung:

- Erhalt/Erreichen eines guten Ernährungszustandes
- Immunsystem stärken
- körperliche und psychische Verfassung verbessern
- Lebensqualität steigern.

Berücksichtigen Sie auch immer Ihre individuellen Bedürfnisse und Unverträglichkeiten. Zum Beispiel können bei Wunschkost auch „ungesunde“ Lebensmittel, wie zum Beispiel Burger, Eis oder Kuchen, helfen, die Lebensqualität zu erhalten.



Eventuell auftretende Unverträglichkeiten lassen sich mit Hilfe eines Ernährungstagebuches erfassen. Darin kann notiert werden, was gegessen/getrunken wurde und welche Reaktionen (Übelkeit, Erbrechen usw.) aufgetreten sind.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen:

- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
- Abwechslung in der Kost: Einseitige Ernährung fördert die Appetitlosigkeit!
- blähendes Gemüse, stark Gebratenes und stark Gewürztes sowie sehr saure und stark gesalzene Speisen wirken verdauungsbelastend – diese lieber vermeiden
- Mittelmeerkost hat vorbeugende und entzündungshemmende Wirkung: reichlich Gemüse und Obst, wenig Fleisch, viel Fisch, Pflanzenöle wie Olivenöl oder Rapsöl als Fettquelle bevorzugen
- leicht verdauliche und hochwertigen Eiweißlieferanten bevorzugen (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Ei)
- bei Abneigungen gegen Fleisch: Versuchen Sie, die Zubereitungsart und verschiedene Produkte abzuwechseln oder auf Ei, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte als Eiweißlieferanten auszuweichen.

2 Abhilfe bei Beschwerden durch Therapie

Tipps und Maßnahmen bei therapiebedingten Beschwerden

Appetitmangel

- anregend wirken Obst und Gemüse, Fruchtsäfte (frischer Orangensaft), Smoothies, Brühe, Malzbier, Frischkost, kalte oder kühlende Speisen (Eis, Kaltschale, Kompott)
- viele kleine Mahlzeiten bevorzugen → Essen Sie drei Hauptmahlzeiten mit Eiweißkomponenten und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten in Form von energiereichen und eiweißreichen Snacks (z. B. Quarkspeise, Joghurt, Buttermilch, Eiweißshake, Milchbrei, Rohkost mit Joghurtdip, Studentenfutter/Nüsse, Haferflocken, Müsli, Kakao, Käsewürfel, Brot/Knäckebrot mit Frischkäse, Scheibenkäse, Ei, Avocado, Leberwurst etc.)
- starke Essensgerüche vermeiden
- Speisen appetitlich anrichten
- Lebensmittel nach Appetit, nicht nach gesundheitlichen Aspekten aussuchen
- es darf zu jeder Tages- und Nachtzeit gegessen werden
- bittere Getränke wie Bitter Lemon, Aperitifs, Grapefruitsaft wirken appetitanregend
- in Bewegung bleiben





Übelkeit/Erbrechen

- starke Essensgerüche vermeiden → kalte Speisen sind geruchsärmer
- Ablenkung durch Musik, Gespräche oder TV
- für frische Luftzufuhr sorgen
- trockene Nahrungsmittel, wie Toast, Zwieback, Knäckebrötchen oder Kekse essen
- verträglich sind meist Kartoffelpüree, Apfelmus, Kompott, Quark und Banane
- sehr süße, fettreiche und stark gewürzte Speisen meiden
- Lutschen von Eiswürfeln, Zitroneneis oder saure Drops
- Ingwertee

Kau- und Schluckbeschwerden

- weiche und breiige Speisen bevorzugen (Cremesuppen, Eierspeisen, Nudel-, Hackfleischgerichte, Kartoffelbrei, Pudding, gekochtes Obst)
- gegebenenfalls Speisen pürieren
- Vorsicht bei faserreichem Obst und Gemüse (Ananas, strohige Citrusfrüchte, Obstkerne, Beerenobst, grobfaserige Rohkost)
- Meiden von groben Lebensmitteln (z. B. panierte Lebensmittel, kross Angebratenes, kross Gebackenes, schlecht zu kauen Lebensmittel wie Nüsse, Rosinen, Körner, Gummibärchen usw.)
- Vermeiden von scharf gewürzten, geräucherten und salzigen Lebensmitteln sowie säurehaltigen Speisen/Obst/Fruchtsäften
- keine kohlenstoffhaltigen Getränke trinken
- kühle Speisen wirken lindernd
- Milchprodukte erleichtern das Schlucken: Joghurt, Butter-, Sahnezusätze

Mundtrockenheit

- wasserreiche Lebensmittel bevorzugen (Obst, Suppen, Milchprodukte)
- häufig und in kleinen Schlucken trinken
- Kaugummi kauen oder Eiswürfel lutschen
- Pfefferminz-, Salbei- und Zitronentee regen den Speichelfluss an, ebenso Bonbons und Zitronensaft/-konzentrat
- Das Lutschen von 1 TL Butter oder Öl für ca. eine Minute pflegt die Schleimhäute
- Meiden von Alkohol, Nikotin und scharfen Gewürzen
- Mundspülungen mit Salzwasser (1 TL Salz auf 1 Liter Wasser)
- gegebenenfalls Speichelersatzpräparate einsetzen
- Flüssigkeits- und Elektrolytverluste ausgleichen

Durchfall

- reichlich trinken (2,5-3 Liter pro Tag) in Form von (Schwarz-)Tee, Bouillons oder Glucose-Elektrolytlösungen
- pektinreiches Obst und Gemüse essen (Apfel, Banane, Möhren)
- gut bekömmlich sind Zwieback, Reis-/Haferbrei, gekochter weißer Reis
- Vorsicht mit Milch und Milchprodukten → Sauermilchprodukte werden besser vertragen als Milch
- fetthaltige, blähende, stark gewürzte sowie säurehaltige Speisen und Getränke meiden
- Meiden von Alkohol, Kaffee und kohlenensäurehaltigen Getränken

Geschmacksveränderungen/-verlust

- Lebensmittel und Speisen auf geschmackliche Akzeptanz austesten
- starke Essensgerüche vermeiden (kalte Speisen bevorzugen)
- Speisen nicht „überwürzen“, sonst drohen Durst und Sodbrennen
- Trinken von bitteren Getränken kann den metallischen Geschmack dämpfen
- Lutschen von Bonbons oder Kauen von Kaugummi
- Mundspülungen mit (Salz-) Wasser, Kamillen- oder Salbeitee

Gewichtsverlust

Trinknahrung:

- eignet sich als Haupt- oder Zwischenmahlzeit, um die fehlende Aufnahme von Energie- und Eiweiß auszugleichen
- alle lebenswichtigen Nährstoffe enthalten
- schmeckt gekühlt am besten
- ggf. die Trinknahrung verdünnen oder mit Zimt, Ingwer, Kaffee, Obstpüree verfeinern
- verschiedene Geschmacksrichtungen erhältlich: süß, fruchtig, neutral (auch als Zusatz beim Kochen verwendbar) und herzhaft (zum Erwärmen)

Anreichern von Mahlzeiten (kalorienreich):

Wenn Sie nur kleine Mengen essen können, reichern Sie diese mit reichlich Öl, Butter, Sahne oder Saft an (Fett ist nicht nur Energie-, sondern auch Geschmacksträger). Wählen Sie dafür hochwertige und Omega-3-fettsäurereiche Fette wie Rapsöl, Nussöl, Olivenöl, bzw. Seefisch.

Eiweißpulver:

- erhältlich in Apotheke oder Drogerie
- z. B. Fresubin Protein Powder, Ressource, Sportness Eiweiß 90 usw.
- Proteinpulver kann für Menschen von Vorteil sein, denen es schwerfällt, genug Eiweiß über die Nahrung aufzunehmen (Ältere, Kranke, Vegetarier:innen, bei Appetitmangel oder Ablehnung von Trinknahrung)
- in Joghurt, Pudding, Smoothie, Milchshake, Suppe, Kartoffelbrei oder Flüssigkeiten einrühren
- Empfehlung: 3x täglich drei Teelöffel (entspricht etwa 10 g Eiweiß)

	Getränke	Gemüse	Obst	Getreide	Sonstige
stopfend	gekochte Milch, Kakao, Heidelbeersaft, Schwarztee	Mais, Sellerie, Möhren, Kartoffel (gekocht)	Banane, Apfel, Heidelbeeren, Rosinen	viel Weißbrot, Zwieback, Haferflocken, Reis, Nudeln	Hartkäse, Schokolade, Nüsse, Kokosflocken
abführend oder regulierend	kalte Milch, Alkohol, Kaffee, Brühe	Kohl, Zwiebel, Hülsenfrüchte, Bohnen, Spinat, Ballaststoffe	viel rohes Obst, getrocknete Pflaumen, Feigen	Vollkornbrot, Leinsamen	Scharfes, z. B. Paprika, Chili, Pfeffer, Gebratenes, Nikotin
nicht blähend	Kümmel-, Fenchel-, Anis-tee, Heidelbeersaft		Heidelbeeren, Preiselbeeren		Joghurt, Kümmel (mitgekocht)
blähend	kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol, Kaffee	Hülsenfrüchte, Paprika, Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Spargel, Pilze	viel frisches Obst, Birnen, Rhabarber	frisches Brot, Eiermudeln	Eier, Kaugummi
geruchsbildend (Stoma)		Kohl, Bohnen, Spargel, Pilze, Zwiebel, Knoblauch, Eier, Fleisch, reifer Käse, scharfe Gewürze			
geruchshemmend (Stoma)		grüner Salat, Heidel-, Preiselbeeren, Joghurt, Petersilie			



Folgende Lebensmittel enthalten viel Eiweiß:

- Milch, Milchprodukte, Käse (Quark, Harzer)
- Fleisch, Fleischwaren (Hähnchen, Pute, Rind)
- Fisch, Fischwaren (Thunfisch, Lachs, Garnelen)
- Eier, Eiprodukte
- pflanzliches Eiweiß (Mandeln, Cashew, Walnüsse, Pistazien, Linsen, Bohnen, Champignons, Spinat, Brokkoli, Vollkornprodukte, Tofu, Soja)

3 Eiweißreiche Ernährung vor einer OP

Sollte Ihnen demnächst eine Operation bevorstehen, denken Sie auch daran, den Körper auf diesen Eingriff vorzubereiten. Je eher Sie anfangen und je besser Sie sich an die Vorgaben halten, desto besser können Sie Komplikationen vorbeugen und Ihren Körper bei der Genesung unterstützen.

Es wurden verschiedene Konzepte in wissenschaftlichen Studien erprobt. Am besten wirkte sich eine Konditionierung über eine Dauer von zwei bis sechs Wochen vor der OP aus. Dabei wird neben Ernährungstherapie ein Ausdauer- und Krafttraining sowie psychologisches Coaching zur Angst- und Stressbewältigung empfohlen. Auch supportive Gespräche mit Psycholog:innen, Angehörigen und Freund:innen können zur Krankheitsbewältigung positiv beitragen. Eine Raucherentwöhnung sollte ebenfalls mit verfolgt werden.

Das heißt, Sie sollten bis spätestens 14 Tage vor dem OP-Termin beginnen eine eiweißreiche Ernährung aufzunehmen und mehr Bewegung und Kraftübungen durchzuführen. Versuchen Sie zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißkomponente zu essen und bereiten Sie ein bis zwei eiweißreiche Zwischenmahlzeiten zu.



*Ideen für eiweißreiche
Zwischenmahlzeiten:*

Eiweißshake, Milchbrei, Obstquark, Joghurt, Käsewürfel, Milchshake, Buttermilch, Joghurtdrink, Käsekuchen, Haferflocken, Müsli mit Nüssen, belegtes Vollkornbrot (Ei, Käse, Schinken), Studentenfutter, Kakao usw.

Es eignen sich außerdem fertige proteinreiche Trinknahrungen zur präoperativen Vorbereitung als Zwischenmahlzeit. Diese können Sie sich von Ihrer/m behandelnden Ärztin/Arzt auf Rezept verschreiben lassen. Nehmen Sie diese ein- bis zweimal am Tag als Zwischenmahlzeit ein. Alternativ können Sie Eiweißpulver nutzen.

Der Eiweißbedarf ist für Kranke und Ältere etwas höher und liegt bei ca. 1,2–1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. *Beispiel: Bei einem Gewicht von 60 kg besteht ein Eiweißbedarf von ca. 70–90 g Eiweiß/Tag gesamt.*

Außerdem empfehlen wir Ihnen: Stellen Sie das Rauchen und Trinken von Alkohol bis zum OP-Termin ein.

4 Sport und Kraftübungen für Zuhause

Kraftübungen können nach persönlichem Fitnesszustand angepasst werden.

- Treppensteigen: jeden Tag ein bis drei Etagen zusätzliches Treppensteigen
- aus dem Stuhl ohne Nutzen der Arme aufstehen, 3x 15 Wiederholungen
- 30 min Spaziergang
- Folgende Kraft-Übungen täglich 1x ausführen:

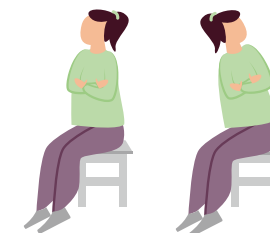
01 Rücken einrollen und aufrichten



1 Satz, 10 Wiederholungen

Übung langsam und gleichmäßig ausführen

02 Seitliche Oberkörperdrehung



1 Satz, 10 Wiederholungen

03 Zehenstand mit Festhalten



2-3 Sätze, 15 Wiederholungen

04 Beinpendel wechselseitig



2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite
langames Level

05 Beinpendel seitlich und gekreuzt



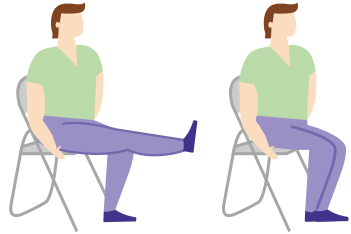
2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite
langames Level

06 Kniebeuge mit Festhalten



2-3 Sätze, 15 Wiederholungen

07 Beinstreckung im Sitz



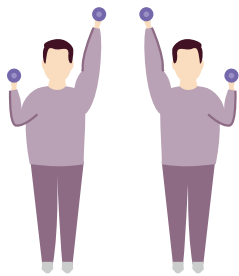
2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite
langames Level

08 Aufstehen im Wechselschritt



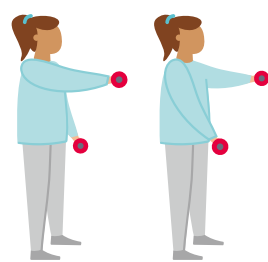
2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite

09 Schulterdrücken beidarmig



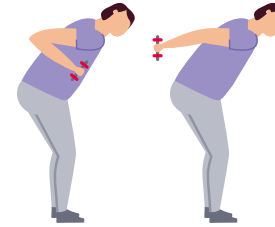
2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite
Gewicht: Wasserflasche

10 Frontal Arm heben beidarmig



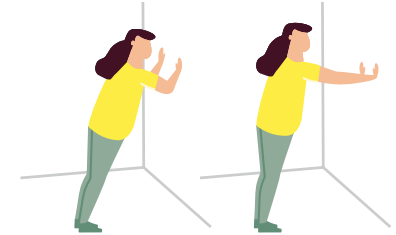
2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite
Gewicht: Wasserflasche

11 Unterarm strecken wechselseitig



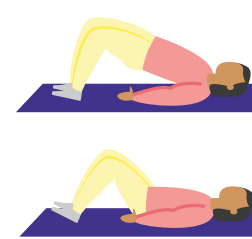
2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite
Gewicht: Wasserflasche

12 Liegestütz im Stehen



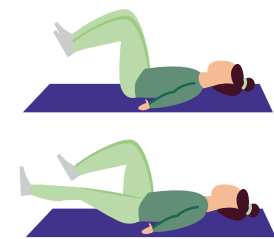
2-3 Sätze, 15 Wiederholungen
langames Level

13 Schulterbrücke/Beckenheben



2-3 Sätze, 15 Wiederholungen
langames Level

14 Beinstrecken wechselseitig



2-3 Sätze, 10 Wiederholungen je Seite

5 Rezepte für eiweißreiche Zwischenmahlzeiten

Eiweißshake

- 1 Becher Joghurt oder 250 g Quark
- 3 TL Proteinpulver (neutraler Geschmack)
- 1 Handvoll Früchte (frisch, tiefgefroren oder aus der Dose: z. B. Erdbeeren, Banane, Birne, Pfirsich, Beeren)
- Zucker zum Süßen je nach Geschmack
- 100-200 ml Milch oder Sahne hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz mixen
- um noch weitere Kalorien anzureichern, können 2-3 EL Butterkekse, Haferflocken oder Mandeln/gemahlene Nüsse hinzugefügt werden
- ggf. mehr Milch zufügen, damit das Getränk flüssig genug bleibt

Tip:

Bei gefrorenen Früchten kann ein Schluck heißes Wasser das Mixen erleichtern.

Überbackene Avocado

Für 1 Avocado wird benötigt:

- 1 Tomate
- 25 g Fetakäse
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Knoblauch
- etwas rote Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Avocado mit heißem Wasser abwaschen, halbieren und den Kern entfernen, sodass eine Kuhle entsteht.

Fetakäse klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren oder vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Fetakäse, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl, Sesamöl, Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung in die Kuhle der Avocado platzieren.

Avocado mit Füllung bei 200°C Ober- und Unterhitze 15 Minuten backen.

Kirchererbssencurry

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Tomaten, gehackt
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- Zum Würzen: Curry (1 TL), Tomatenmark (2 EL), Kreuzkümmel (2TL)
- Zum Garnieren: etwas Naturjoghurt
- Als Beilage: Fladenbrot oder Naturreis

Zuerst zerkleinerte Zwiebeln und Paprika in Olivenöl anbraten. Dann Tomaten und Kichererbsen hinzugeben und wie oben angegeben würzen. 15 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rührei-/Frühstücksmuffins

Für 4 Muffins wird benötigt:

- 4 Eier
- ¼ gehackte Zwiebel
- ¼ Paprika, klein geschnitten
- 150 g Schinkenwürfel
- Salz, Pfeffer
- Cheddarkäse zum Bestreuen

Alle Zutaten im Messbecher verrühren und auf die Muffinform aufteilen. Mit Cheddar bestreuen und bei 175°C und 20 bis 25 Minuten backen.

Gemüse-Soufflé

Für 2 Personen wird benötigt:

- verschiedenes Gemüse, z. B. Möhren, Erbsen, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Bohnen, Zucchini
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1,5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 75 g Frischkäse
- 20 g Parmesan
- 20 g Semmelbrösel
- 1,5 Eier, getrennt
- 25 g Butter

Gemüse waschen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Olivenöl glasig anbraten. Das vorbereitete Gemüse kurz mit anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eigelbe mit der weichen Butter verrühren. Frischkäse, Semmelbrösel und geriebenen Parmesan unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und zusammen mit der Gemüsemischung vorsichtig unterheben.

Die Mischung in gefettete Souffléförmchen o. a. feuerfeste Porzellan- oder Glasschalen füllen und die Soufflés im vorgeheizten Backofen bei 180 °C in etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Die Soufflés noch heiß auf Teller stürzen. Dazu passt gemischter Rohkost-Salat.

Eiweißreiche Snacks:

- Linsenwaffel, darauf körniger Frischkäse, garniert mit Tomate/ Gurke/ Schnittlauch o. ä.
- Magerquark, angemacht mit etwas Milch und frischen Beeren
- Omelett mit Pilzen
- Handvoll Nüsse
- Proteinriegel
- Joghurt mit Nüssen und Obst/Mus



Für Rückfragen stehen wir
Ihnen vor Ort zur Verfügung:

Dipl. Troph. Franziska Meyer

franziska.meyer3@
helios-gesundheit.de

M.Sc. troph. Pia Salchert

pia.salchert@
helios-gesundheit.de

Helios Park-Klinikum Leipzig

Ernährungsteam

Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

www.helios-gesundheit.de/parkklinikum

IMPRESSUM

Verleger: Helios Park-Klinikum Leipzig,
Strümpellstr. 41, 04289 Leipzig, Stand 03/2023
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92c,
01277 Dresden