

# Ernährung bei Appetitlosigkeit

## Information

Im Rahmen der Krebserkrankung und der Behandlung nimmt der Appetit oftmals ab oder schwankt sehr. In dieser Zeit sollten Sie sich nicht unter Druck setzen oder sich zum Essen zwingen. Allerdings vergessen Sie nicht, wie grundlegend wichtig Ernährung ist.

### Ernährungsempfehlungen

- Essen Sie worauf Sie Appetit haben (unter Berücksichtigung der Ernährungsempfehlungen bei Abwehrschwäche (Aplasie))
- Halten Sie sich nicht an feste Zeiten, sondern essen Sie dann, wenn Sie Lust haben.
- Trinken Sie möglichst wenig während der Mahlzeiten, es kommt schnell zu Völlegefühl.
- Füllen Sie sich nicht zu große Portionen auf den Teller, Sie fühlen sich schon beim Anblick satt.
- Wählen Sie eine für sich entspannte Atmosphäre.
- Richten Sie Speisen appetitlich an, decken Sie den Tisch schön ein.
- Es gibt Gewürze, die den Appetit anregen können, z.B. Pfefferminze, Curry, Petersilie, Dill, Ingwer, Salbei.
- Vermeiden Sie starke Essensgerüche (bevorzugen Sie eher kalte Speisen).
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Trinken Sie appetitanregende Getränke (Aperitif, Tonic Water, Bitter Lemon, Ingwertee und bitterstoffhaltigen Tee (Salbei, Schafgarbe, Wermut, Bitterklee)).
- Bewegen Sie sich regelmäßig. Halten Sie sich Leckereien bereit (Schokolade, Trockenfrüchte, Erdnüsse, Sahnejoghurt, Müsliriegel, Würstchen).