

## **Infoblatt vorbereitende Maßnahmen bei onkologischen Therapien im Kopf-Hals-Mund-Bereich**

Im besten Falle starten Sie onkologische Therapien im Kopf-Hals-Mund-Bereich mit einem guten Ernährungszustand und mindestens Normalgewicht. Sollte dies nicht der Fall sein, wenn Sie z.B. schon vor Therapiebeginn untergewichtig sind, sprechen Sie dringend mit Ihrem Facharzt/Ihrer Fachärztin und lassen sich SCHON VORAB medizinisch und ernährungstherapeutisch beraten!

### *Wie erreiche ich einen guten Ernährungszustand?*

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) zeigt, was jeder Mensch jeden Tag essen sollte, um seinen Bedarf an Nährstoffen zu decken. Die einzelnen Bausteine der Pyramide zeigen die Lebensmittelgruppen, die alle lebensnotwendigen Nährstoffe enthalten:

- Eiweiß als Baustein des Körpers
- Kohlenhydrate als Energielieferant
- Fette als Bausteine und Energielieferanten
- lebensnotwendige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Ein Kästchen entspricht dabei einer Portion des jeweiligen Nahrungsmittels, die in die eigene Hand passen.



© BLE

### *Welche Fragen sollte ich meinem Onkologen / meiner Onkologin im besten Falle vor Therapiebeginn u.a. stellen?*

- Was kommt auf mich zu, insbesondere bzgl. meiner Kau- und Schluckfähigkeit, und damit bzgl. meines Ernährungszustandes?
- Welche Ernährungsoptionen gibt es in der Klinik und danach zuhause?
- Welche unterstützenden Beratungs- und Therapieangebote gibt es?

Typische und häufige Herausforderungen für die Ernährung bei onkologischen Therapien im Kopf-Hals-Mund-Bereich (Operation, Bestrahlung, Chemo) sind:

- Kau- und Schluckstörungen
- Appetitlosigkeit
- Mundtrockenheit
- Gewichtsverlust und Abbau von Muskelmasse
- Geruchs- und Geschmacksstörungen

Diese können sowohl kurz- als auch langfristig auftreten und können schwach oder auch sehr stark ausgeprägt sein.

Dieses Infoblatt enthält Hinweise und Tipps von Betroffenen für Betroffene, ergänzend zu unserer 8-teiligen Videoserie „Ernährung bei Kopf-Hals-Mund-Krebs“

Zur YouTube Playlist >> <https://bit.ly/ernaehrung-bei-kopf-hals-mund-krebs>

Stand: Oktober 2024 | [www.kopf-hals-mund-krebs.de](http://www.kopf-hals-mund-krebs.de)

---

**Unsere Empfehlung:** lassen Sie sich daher individuell von einer zertifizierten Ernährungsfachkraft beraten! Lesen Sie gern zusätzlich unser „Infoblatt Kostenübernahme Ernährungsberatung“. Dort finden Sie weitere Informationen dazu, wo Sie die passende, zertifizierte Ernährungsfachkraft finden können und wie sich Ihre Krankenkasse an den Kosten beteiligt.

**In unserer YouTube Playlist zum Thema „Ernährung bei Kopf-Hals-Mund-Krebs“ finden Sie passende Videos zu folgenden Themen:**

**Zur Playlist >> <https://bit.ly/ernaehrung-bei-kopf-hals-mund-krebs>**

- Vorteile von Ernährungsberatung bei Kopf-Hals-Mund-Krebs
- Kau- und Schluckstörungen bei Kopf-Hals-Tumoren gemeinsam therapieren
- Ausgewogen ernähren bei Kau- und Schluckstörungen: Die Ernährungspyramide
- Inspirierende Kochbücher bei Kau- und Schluckstörungen: Rezepte für ausgewogene Speisen
- Sondenernährung bei Kau- und Schluckstörungen: Therapiebedingter Mangelernährung vorbeugen
- Verordnung von Trinknahrung bei Kau- und Schluckstörungen
- Kochen bei Kau- und Schluckstörungen: Mahlzeiten in drei Konsistenzstufen zubereiten
- Essen liefern lassen bei Kau- und Schluckstörungen: Für mehr Entlastung und Abwechslung in der Küche