

## **Liebe Patientin, Lieber Patient,**

wir wissen, dass durch Ihr Krebsleiden eine anstrengende Zeit auf Sie zu kommt. Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen. Vor allem die Ernährung ist ein wichtiges Thema während der Chemotherapie.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei Patienten mit verschiedenen Krebserkrankungen durch eine adäquate Ernährungstherapie die Lebensqualität günstig zu beeinflussen ist.

Patienten, die während einer Chemotherapie für eine kurze Zeit Ihre Kalorienzufuhr begrenzen („modifiziertes Fasten“), erfahren weniger starke unerwünschte Nebenwirkungen. Die Wirkung der Chemotherapie auf die Krebszellen wird jedoch verstärkt.

Wenn dem Körper durch Fasten Nahrung entzogen wird, können sich gesunde Körperzellen auf eine sog. „Überwinterung“ einstellen und wechseln in einen Schutz- und Reparaturmodus.

Krebszellen können nicht in eine „Überwinterung“ wechseln und teilen sich eher noch stärker. Dadurch sind sie im Gegensatz zu den gesunden Körperzellen empfindlicher gegenüber Chemotherapeutika.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben!

## **Vorteile für Sie**

- Verbesserte Lebensqualität
- Weniger Nebenwirkungen
- Positive Beeinflussung des Krankheitsverlaufs
- Eine individuelle Ernährungsberatung
- Aufstellung eines individuellen modifizierten Fastenplans

## **Mit folgenden (Eigenschaften) kommen Sie für das modifizierte Fasten in Frage:**

- Alter  $\geq 18$  Jahre
- Body-Mass-Index (BMI)  $\geq 20$   
(BMI = Körpergewicht in kg/Größe in m<sup>2</sup>)
- Kein Gewichtsverlust von  $>5\%$  in den letzten 3 Monaten

## **Ablauf des modifizierten Fastens**

Das modifizierte Fasten beginnt 36-24 Stunden vor der Chemotherapie und endet 24 Stunden nach der Chemotherapie. Diese Zeit entspricht eine Fastenperiode. Beim modifizierten Fasten dürfen Sie Säfte, Suppen und Tees bis 500 kcal pro Tag zu sich nehmen. Ein individueller Plan für das modifizierte Fasten mit Tagesablauf wird für Sie zusammengestellt. Für die Tage zwischen der Chemotherapie, erhalten Sie individuelle Ernährungsempfehlungen für eine gesunde Ernährung nach den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Quelle:

Nature Reviews, Volume 18, Fasting and cancer: molecular mechanisms and clinical application, A. Nencioni et al., Nov. 2018, S. 707-719

## **Wir bieten Ihnen:**

### **Individuelle Ernährungsberatung mit bioelektrischer Impedanz-Analyse (BIA)**

- Erhebung einer Ernährungsanamnese
- Ermittlung Ihres Ernährungszustandes
- Ermittlung ihres Ernährungsverhaltens
- Erstellung eines individuellen modifizierten Fastenplans
- Analyse Ihrer Muskelmasse
- Analyse Ihres Körperfettanteils
- Analyse Ihres Gesamtkörperwassers
- Ermittlung des Grundumsatzes/ Energieverbrauchs
- Auswertungsgespräch mit Beratung
- Telefontermine für Rückfragen
- Ausdruck Ihrer Messergebnisse

**Preis: 150,- €**

Wir halten eine Verlaufskontrolle 6 Wochen nach Beginn der ersten Fastenperiode für notwendig!

### **Individuelle Ernährungsberatung mit Verlaufsmessung**

- Ermittlung Ihres Ernährungszustandes
- Ermittlung Ihres Ernährungsverhaltens
- Analyse Ihrer Muskelmasse
- Analyse Ihres Gesamtkörperwassers
- Ermittlung des Grundumsatzes/ Energieverbrauchs
- Auswertungsgespräch mit Beratung
- Ausdruck Ihrer Messergebnisse

**Preis: 69,-€**

## Was kann die Fasten-modifizierte Ernährung bewirken?

- Verbesserte Lebensqualität
- Bessere Verträglichkeit der Chemotherapie
- Einschränkung von Nebenwirkungen während der Chemotherapie
- Erhöhte Wirksamkeit der Chemotherapie
- Positive Beeinflussung des Krankheitsverlaufs

## Inhalt der ernährungstherapeutischen Beratung

- Ausführliche Erklärung des modifizierten Fastens
- Individuelle ernährungstherapeutische Beratung
- Ermittlung des Ernährungszustandes
- Ermittlung des Ernährungsverhaltens
- Ermittlung Ihres Ernährungszustandes durch die Bioimpedanzanalyse (BIA):
  - Bestimmung Ihrer Muskelmasse
  - Bestimmung Ihres Körperfettanteils
  - Analyse Ihres Gesamtkörperwassers
  - Ermittlung des Grundumsatzes und des Gesamtenergieverbrauchs
- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans für das modifizierte Fasten

*Kontakt:  
Alexandra Esders  
Dipl. Oecotrophologin*



*Onkologie UnterEms  
Annenstraße 11 / 2. OG  
26789 Leer  
Mail: [a.esders@onkologie-ue.de](mailto:a.esders@onkologie-ue.de)  
[www.onkologie-ue.de](http://www.onkologie-ue.de)*

*Terminvereinbarung:  
Donnerstag 15-16 Uhr  
Tel: 0491-98791-250  
Fax: 0491-98791-259*

*Beratungszeit:  
Mittwoch & Donnerstag  
9 Uhr – 13 Uhr*

## „Ernährung und Chemotherapie“

*modifiziertes Fasten...  
parallel  
während  
zur  
Chemotherapie ?!*



**Ernährungstherapie**  
Onkologie UnterEms