

# Neue Kraft durch richtige Ernährung

## Alexandra Esders gibt ernährungstherapeutische Beratung in der Onkologie UnterEms

■ Leer (aj) Spätestens seit es die „Ernährungsdocs“ im Fernsehen gibt, weiß jeder, dass man mit der richtigen Ernährung unglaublich viel für seine Gesundheit tun kann. Dabei ist es fast egal, welche Krankheit den Körper belastet. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Seit zwei Jahren berät Diplom-Ökotrophologin Alexandra Esders deshalb in der Onkologischen Praxis UnterEms, Annenstraße in Leer, die an Krebs erkrankten Patienten.

„Ich habe mich im Laufe der Zeit immer mehr in die Ernährung der onkologischen Patienten vertieft“, sagt Esders im SR-Interview. „Wenn ein Neupatient zu mir in die Beratung kommt, füllt er zunächst einen Fragebogen aus, damit ich mir ein genaues Bild von der Behandlung und vom körperlichen Zustand machen kann. Haben Sie Gewicht verloren? Wenn ja, wieviel? Wie läuft es mit der Nahrungsaufnahme? Haben Sie Appetit oder nicht? Hatten Sie größere Operationen? Diese und andere Fragen lassen ein wichtiges Gesamtbild entstehen, an dem ich mich orientieren kann.“ Ein Drei-Tage-Verzehrprotokoll gebe weitere Hinweise auf das Ernährungs- und Ess-

verhalten. „Jeder Patient, der das Angebot der Ernährungsberatung wahrnimmt, wird zunächst über einen bestimmten Zeitraum betreut“, erzählt Alexandra Esders. „Alle vier bis sechs Wochen kommt der Patient in die Ernährungstherapie – eine zusätzliche Betreuung, die parallel zu den Arztbesuchen läuft.“ In ihrem Beratungsraum, in dem die Diplom-Ökotrophologin mehrmals in der Woche anzutreffen ist, verfügt sie über einige interessante technische Geräte: „Die Handkraftmessung und die Messung des Oberarmumfangs sind ebenso wichtig, wie die Bio-Impedanz-Messung. Mit Hilfe eines leichten Strom-Impulses, der durch den Körper läuft, werden die Anteile an Fettgewebe, Wasser und Muskeln bestimmt.“

Die Behandlung wird schließlich genau auf die Bedürfnisse des Patienten zugeschnitten, „denn die Mangelernährung ist oft die größere Belastung für den Körper, als die Chemotherapie an sich.“ Durch diese komme es oft zu Schluckbeschwerden, Appetitverminderung, Übelkeit, Erbrechen, Geschmacksveränderung und Beschwerden bei der Verdauung. Esders gibt Tipps, wie die Patienten dem entgegen wirken können. „Manch einem wird empfohlen, seine Nahrung mit gesunden Fetten und Proteinen anzureichern. Auch hochkalorische Shakes verleihen oft neue Kraft.“ Wenn ein Patient gar keine Nahrung mehr aufnehmen könne, bestehe die Notwendigkeit einer parenteralen



Alexandra Esders erklärt der Patientin, worauf sie bei ihrer Ernährung besonders achten soll.

Foto: Antje Jansen

## Kontakt

Onkologie UnterEms

Annenstraße 11 in Leer  
Zweites Obergeschoss

Telefon 0491-987910

Ernährung. „Das heißt, die Nahrung wird über den Port verabreicht, über den auch die Medikamente für die Chemotherapie gegeben werden. Die parenterale Ernährung wird in der Praxis zur Prüfung der Verträglichkeit verabreicht. Danach übernimmt ein Homecare-Unternehmen in Zusammenarbeit mit einem Pflegedienst die Versorgung des Patienten zu Hause.“

Auch nach einer abgeschlossenen Chemo-Therapie ist die ernährungstherapeutische Versorgung von beispielsweise Mammakarzinom-Patienten (Brustkrebs) und Kolon-Patienten (Darmkrebs) möglich. Gemeinsam mit einer Kollegin ist Alexandra Esders auch in den Studienbereich involviert. „Das ist mein zweites Steckenpferd“, sagt sie stolz. Man habe bei-

spielsweise herausgefunden, dass es für Krebspatienten hilfreich sei, 24 Stunden vor und 36 Stunden nach einer Chemotherapie zu fasten. Esders: „In diesem Zeitraum dürfen dem Körper nur 500 Kalorien in Form von Brühe und Fastentees zugeführt werden. Laut Studien soll die Therapie besser verträglich sein und die Wirkung der Chemotherapie kann dadurch

erhöht werden.“ Wenige Tage nach dem Fasten würden die Patienten, die an der Studie teilnehmen, befragt, wie es ihnen ergangen sei. Die Studie läuft seit Herbst vergangenen Jahres und schließt bis zu 60 Patienten ein. Wer mehr zum Thema Ernährungstherapie erfahren möchte, kann sich die Internetseite der Onkologie UnterEms ansehen.

[www.onkologie-ue.de](http://www.onkologie-ue.de)