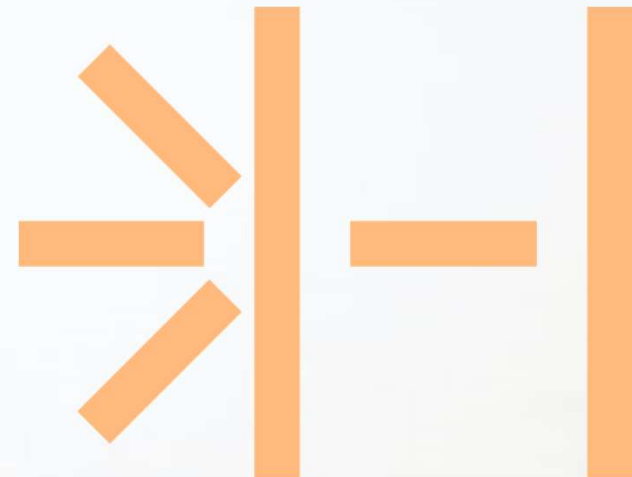




Ernährung nach Stammzelltransplantation

Patiententag 2021
Judith Schierz
Ernährungstherapeutin



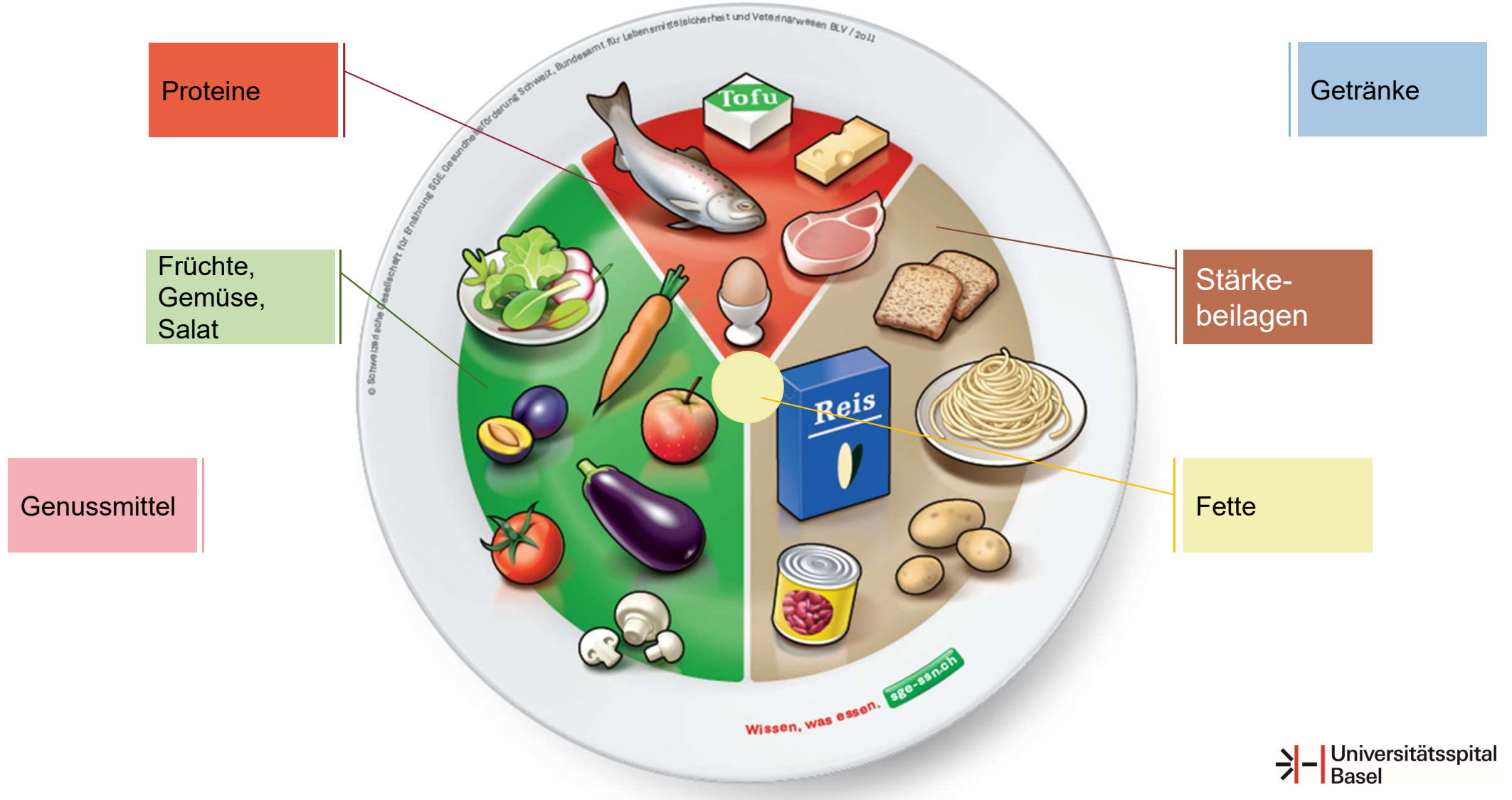
Inhalte

- Ernährungsempfehlungen nach der Stammzelltransplantation
- Was tun bei...
 - Appetitlosigkeit
 - Geschmacksveränderung
 - Mundtrockenheit
 - Gewichtsverlust



Ernährungsempfehlungen

Ausgewogene Ernährung



Ernährungsempfehlungen bei Stammzelltransplantation und intensiver Chemotherapie

Kostforminformationen



ung»?

ment der im Spital angeboten enthält nicht nur Gemüse. Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen nun zum Beispiel wieder

protein- und energiereiche von Ihnen gewünschten Speisen sind insbesondere sättigt sind.

erstoffbedarf.

en, wenn ich

einzelnen verpackte und.

rhin nur in Ausnahmefällen mitgebrachten Speisen ist die Patientenkülschränke

für zu

fen nun nach Hause. Ihre Ihr Immunsystem durch Speisen, welche unter anderem werden können.

chriebenen Empfehlungen

Welche Lebensmittel darf ich nun essen?

Grundsätzlich steht Ihnen das ganze Lebensmittelangebot zur Verfügung. Bei der Mahlzeitenzusammenstellung für eine ausgewogene Ernährung ist es wichtig, Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen auszuwählen. Bevorzugen Sie zudem beim Einkauf regionale und saisonale Produkte.

Lebensmittel, welche während Ihrer Zeit auf der Isolierstation erlaubt waren, sind es weiterhin. Dazu dürfen Sie nun auch wieder rohe Früchte und Gemüse essen. Lesen Sie dazu unsere Empfehlungen.

Wie lange muss ich mich an diese Empfehlungen halten?

Solange Sie immunsupprimierende Medikamente zu sich nehmen müssen, halten Sie sich bitte an diese Ernährungsempfehlungen.

Muss ich alles kochen?

Durch das Erhitzen der Lebensmittel werden Keime (Bakterien, Parasiten, Pilzsporen) abgetötet. Verschiedene Lebensmittel können pathogene (krankmachende) Keime enthalten. Diese Lebensmittel müssen weiterhin gut erhitzt werden, sodass sie für Sie keine Gefahr bilden.

Welche Lebensmittel müssen erhitzt werden?

Proteinlieferanten wie Fleisch, Fisch oder Eier müssen gut durchgegart werden. Sie können die Lebensmittel kochen, braten oder grillen. Idealerweise erreichen Sie eine Kerntemperatur von 70°C. Diese können Sie mit einem Fleischthermometer überprüfen. Auch das Niedergaren von Fleisch eignet sich dank der langen Garzeit zum Zubereiten von Fleisch.

Darf ich Aufschnitt, Bündnerfleisch oder Rohschinken essen?

Brühwurstwaren wie Aufschnitt, Lyoner oder Cervelat dürfen kalt gegessen werden. Kaufen Sie industriell abgepackte Wurstwaren und verzehren Sie diese einmal geöffnet innert zwei Tagen.

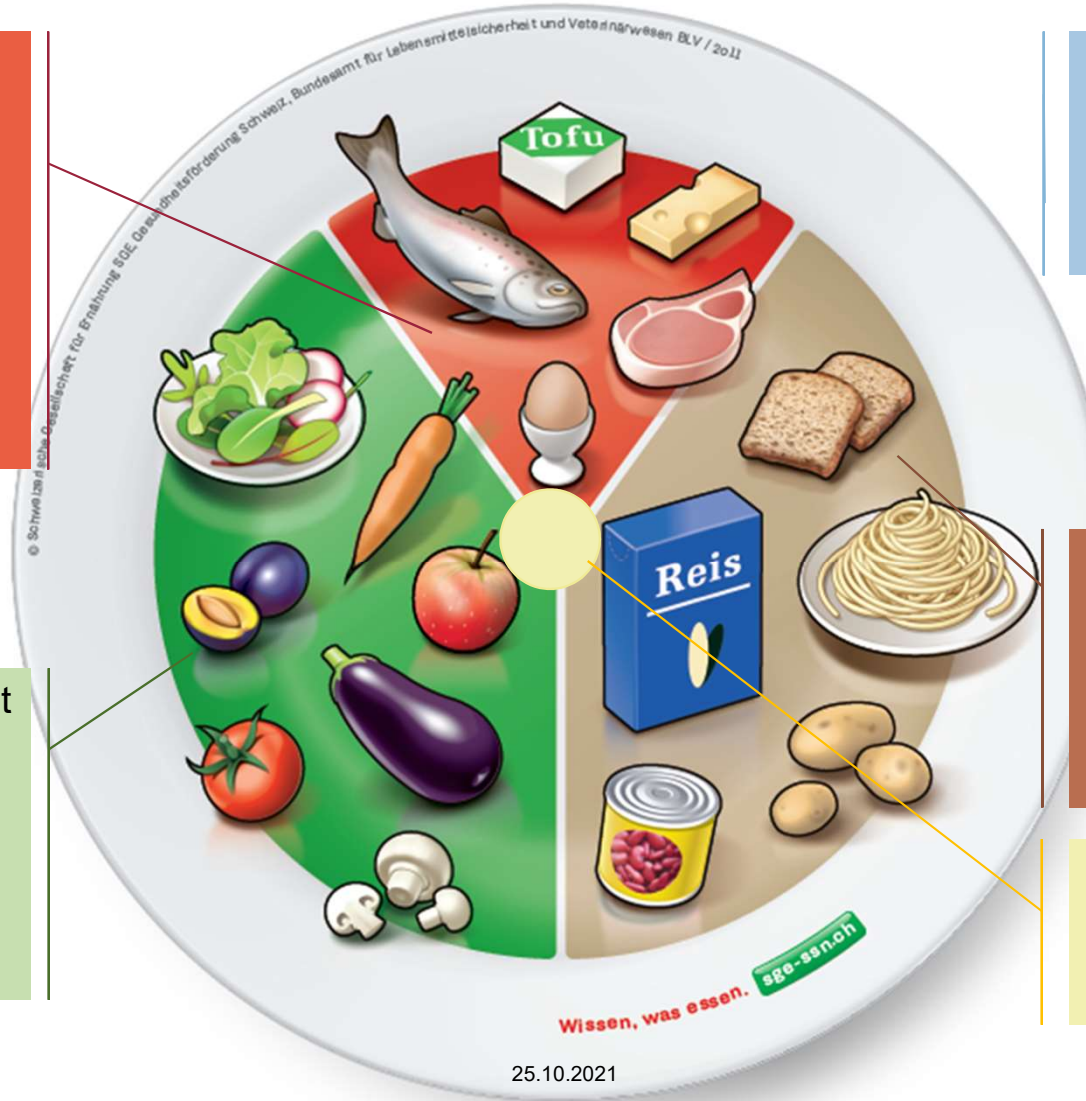
Rohwurstwaren (Salami, Landjäger oder Rohschinken) sowie auch geräucherte Fischarten (Lachs, Forelle) eignen sich noch nicht zum kalt essen. Gerne können Sie diese Lebensmittel in warmen Speisen verarbeiten.

Trockenfleisch darf kalt gegessen werden.

Ausgewogene Ernährung unter Immunsuppression

- gut durchgegart
- kein rohes Fleisch, keinen rohen Fisch
- Milchprodukte aus past. Milch (ausgenommen extraharte Rohmilchkäse)
- Eier hartgekocht, Spiegelei beids., Rührei
- Tofu gekocht, gebraten

- gut gewaschen und geschält (im Boden wachsende Gemüse)
- Salat erlaubt
- roh oder gekocht
- Beeren nicht empfohlen
- **Grapefruit verboten**



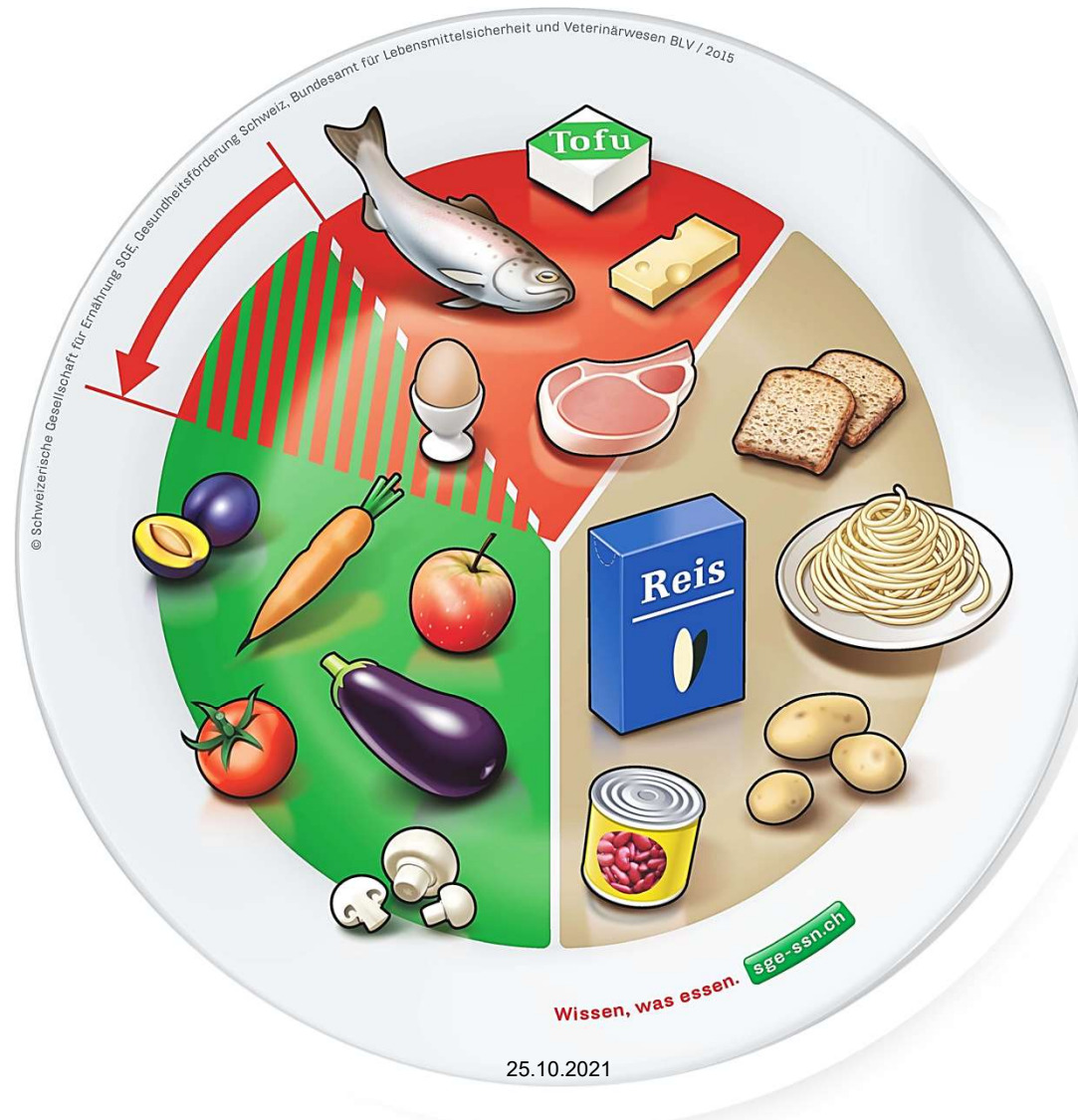
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- Hahnenwasser
- Tee, Kaffee
- Süssgetränke

- Stärkebeilagen in üblichen Mengen und ohne besonderen Einschränkungen

- Oel, Butter, Rahm normal verwenden
- Nüsse, Mandeln erlaubt

25.10.2021

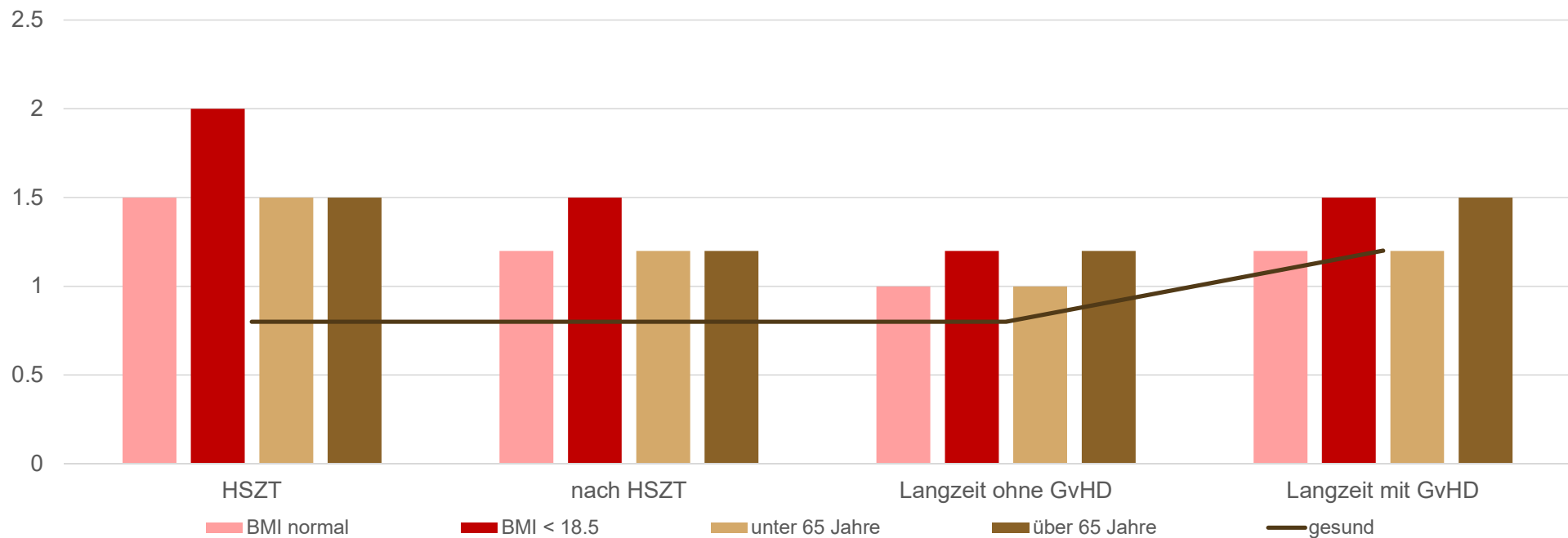
Proteinbedarf



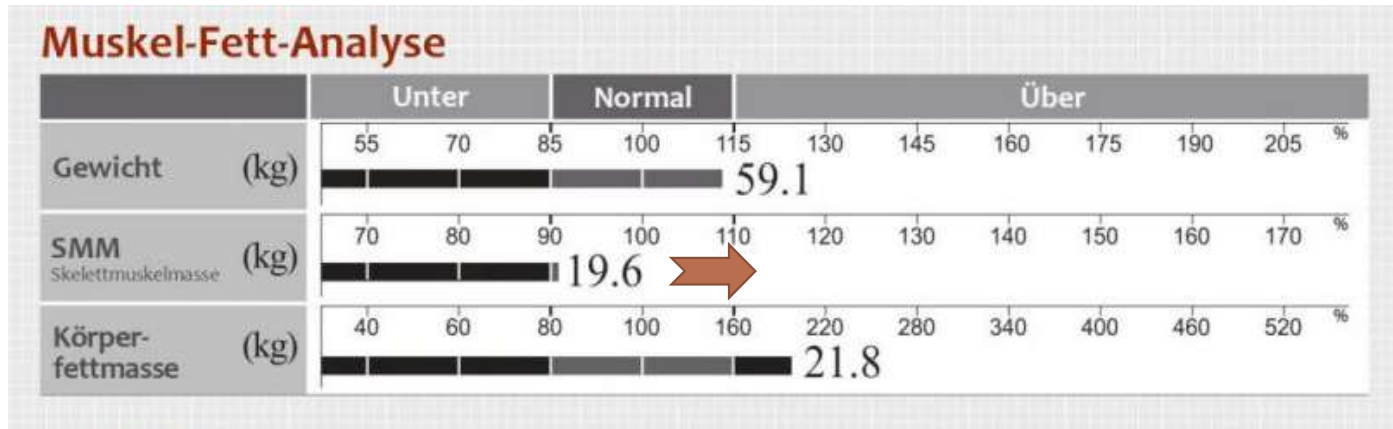
25.10.2021

Proteinbedarf

- Während Chemotherapie/Transplantationsphase: 1.5 g/kg Körpergewicht
- In den ersten Monaten nach der Stammzelltransplantation: 1.2-1.5 g/kg Körpergewicht
- Langfristig im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung: 0.8-1.2 g/kg Körpergewicht



Messung der Muskelmasse mittels BIA



- Oft vor der Transplantation reduzierte Muskelmasse
- Ziel Muskelaufbau durch Krafttraining und ausreichend Proteinaufnahme



Praktische Umsetzung - Frühstücksideen

- Brötli/Gipfeli mit Käse oder Fleisch
- Brot mit Kräuterquark oder Frischkäse
- Müesli mit Joghurt oder Milch und Obst
- Toast mit Ei
- Rösti mit Spiegelei

Praktische Umsetzung – Mittag- und Abendessen

- Geschnetzeltes mit Rahmsauce, Rösti und Salat
- Linsen-Gemüse Eintopf mit Kartoffeln
- Risotto mit Pilzen oder Kürbis, Reibkäse und gemischter Salat
- Geschwellte mit Käse, Kräuterquark und Gemüsestängeli
- Brot mit Fleisch-/Käseteller und Salat
- Kürbissuppe mit roten Linsen und Brot
- Tofu-Gemüse-Curry mit Reis
- Lachsfilet mit Spinat und Reis
- ...

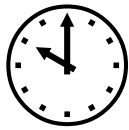
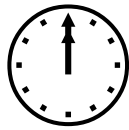
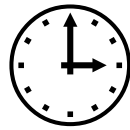
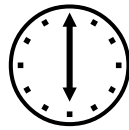
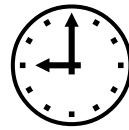
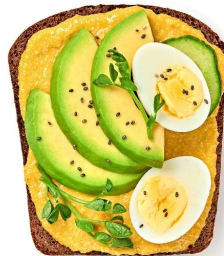
02

Was tun bei ...



Was tun bei... Appetitlosigkeit ?

- Mehrere kleine Mahlzeiten über den ganzen Tag verteilt
- Speisen anreichern (kleines Volumen $\leftrightarrow$ viel Kalorien)



25.10.2021

Anreichern von Speisen

Lebensmittel	Menge in g/ml	Esslöffel	Verwendung (Beispiele)
Pflanzenöle Butter	10		über Gemüse und Stärkebeilagen Nuss- und Kernöle in Süßspeisen wie Müesli, Frappé, Cremen
Avocado	70	$\frac{1}{2}$ Avocado	als Brotaufstrich oder Dippsauce in salzigen Getreidebreien
Reibkäse	30		in Suppen, Gratins, über Teigwaren unter Stärkebeilage mischen (z.B. Polenta, Risotto)
Nussmus	15		in Müesli, Jogurt, Quark, Getreidebrei, Frappé, Cremen als Brotaufstrich
Rahm	30		in Saucen und Suppen unter Stärkebeilagen mischen (z.B. Kartoffelstock, Risotto) in Frappé, Cremen, Müesli, Quark, Jogurt, Fruchtkompott
Mascarpone	20		in Frappé, Cremen, Fruchtkompott In Dippsaucen
Crème fraîche	30		in Frappé, Cremen, Fruchtkompott In Saucen, Dippsaucen
Mayonnaise	15		zu Kartoffeln, zu Fisch oder gekochten Eiern in Dippsaucen

Was tun bei... Geschmacksveränderung ?

- bis 75% der Patienten sind davon betroffen
- beginnend während und bis 3 Wochen nach Chemo oder Strahlentherapie
- Schädigungen der sich schnell teilenden Geschmacks- und Geruchsrezeptoren (Lebensdauer Geschmacksrezeptor 10 d, Geruchsrezeptor 30 d)
- dauert Wochen bis Monate
- Ernährungstherapeutische Massnahmen
 - vermeiden von intensiven Gerüchen
 - kalte Speisen anbieten
 - andere Geschmacksrichtungen ausprobieren
 - orale Nahrungssupplemente zur Ergänzung (Trinknahrungen)



Was tun bei... Mundtrockenheit ?

- Gute Mund- und Zahnhygiene
- Mundspülungen und Speichelersatzmittel
- Ernährungstherapeutische Massnahmen
 - ausreichend trinken
 - Restspeichelaktivität stimulieren durch viel Kauen
 - zuckerfreie Lutschbonbons und Kaugummi, Eibischpastillen
 - faserreiche, feuchte Lebensmittel, welche gut gekaut werden müssen
 - intensive Geschmacksreize ausprobieren
 - Pflanzenöle

Was tun bei... Gewichtsverlust ?

- Ursachen suchen
- Energiezufuhr (Kalorien) erhöhen, um weiteren Gewichtsverlust zu vermeiden
- Gewichtszunahme anstreben

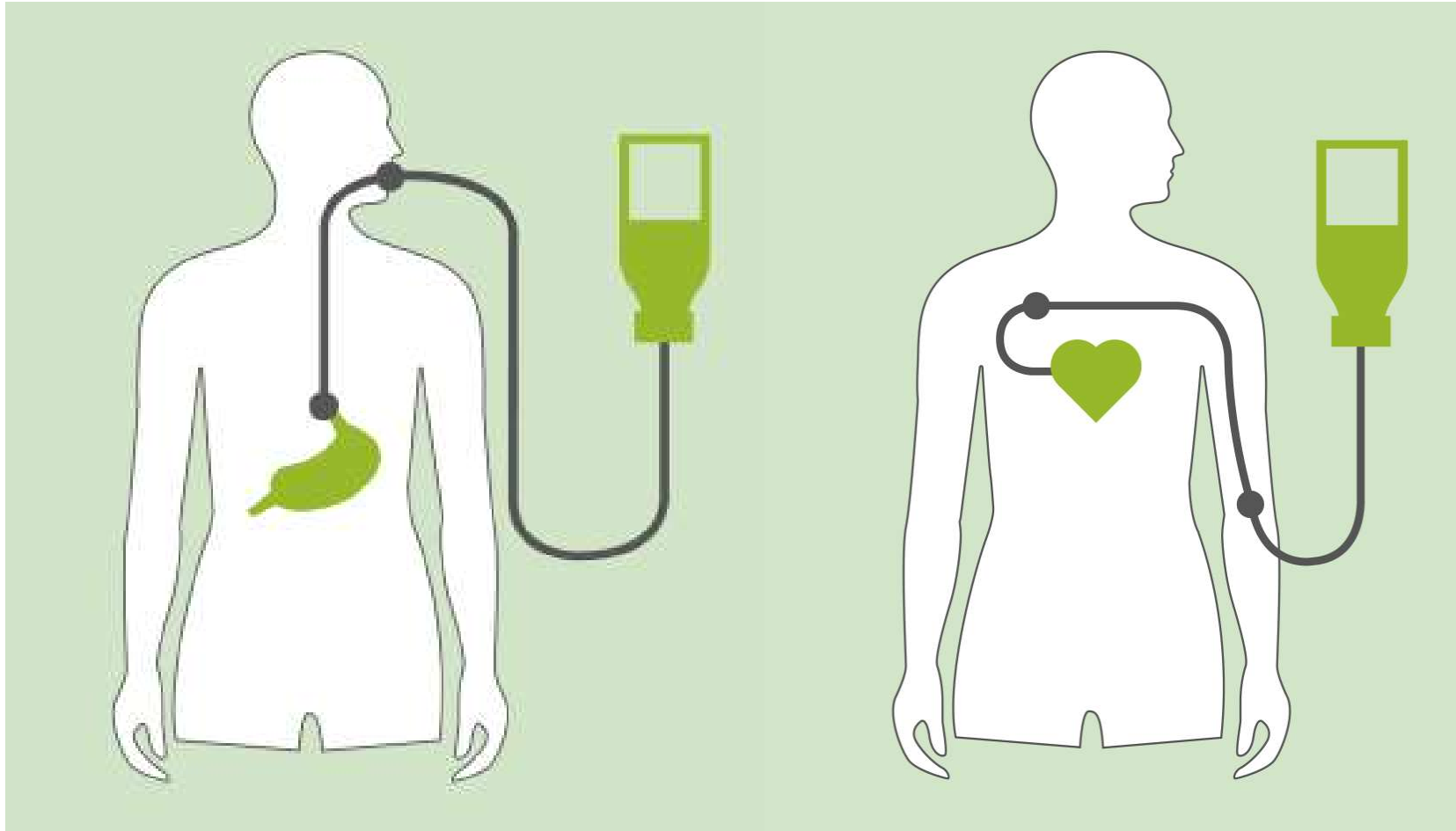
- Ernährungstherapeutische Massnahmen
 - Anreichern der Speisen
 - Trinknahrungen einsetzen
 - falls orale Massnahmen erfolglos sind, künstliche Ernährung in Betracht ziehen

Trinknahrungen

- hochkalorisch (und proteinreich), mit und ohne Nahrungsfasern
- in diversen Aromen und Grössen erhältlich
- Kosten werden von der Krankenkasse übernommen (Kostengutsprache gesuch und Bezug via zertifizierte Homecare-Apotheke)



Wenn das Essen und Trinken nicht ausreicht

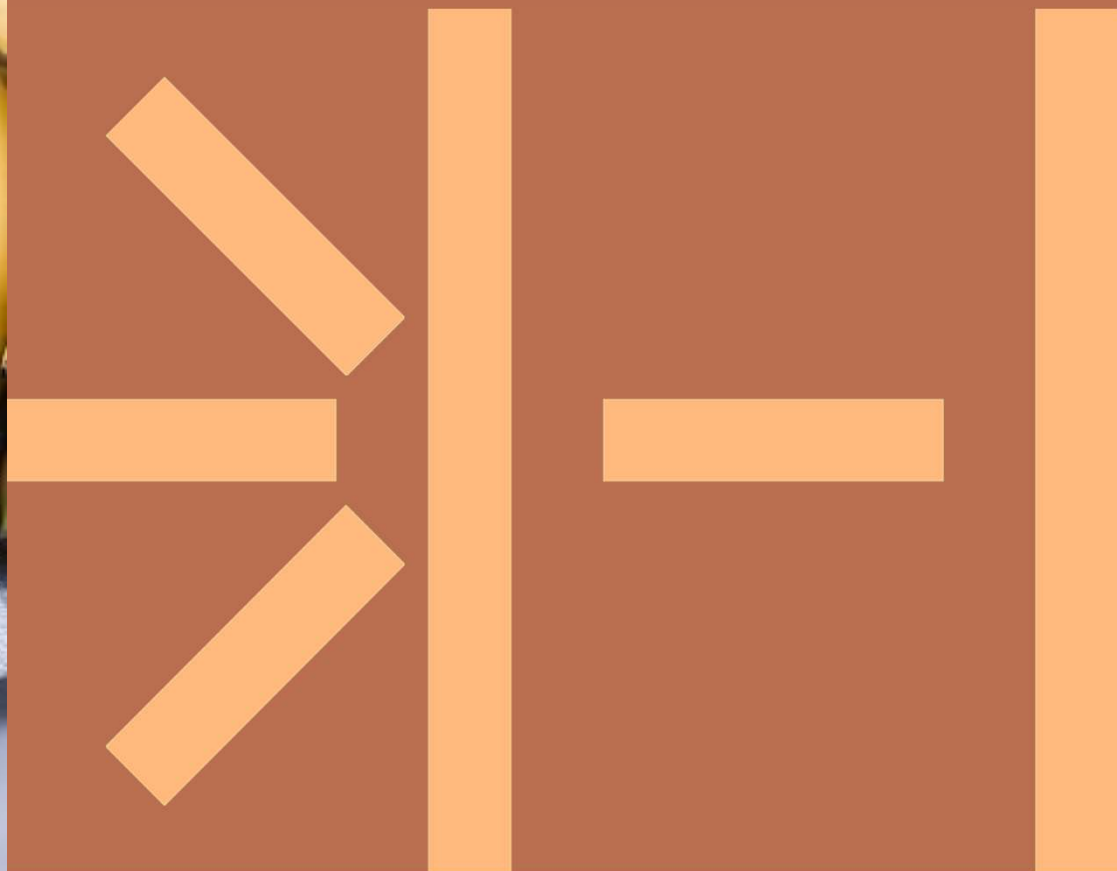


25.10.2021



03

Zusammenfassung



Ziele für die Ernährung nach der Stammzelltransplantation

- ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung anstreben
- Gewicht stabilisieren und Mangelernährung vermeiden
- bei Bedarf unterstützende Massnahmen wie Anreichern der Speisen oder Trinknahrungen
- Muskelaufbau durch Krafttraining und ausreichender Proteinaufnahme

