

# *Ernährung bei Multiplen Myelom*

*Martina Gahmon, Diätologin  
Wilhelminenspital*

*Gibt es eine Ernährung welche das Entstehen  
bzw. Fortschreiten des Multiplen Myeloms  
begünstigt?*

**NEIN**

*Ist es dann überhaupt sinnvoll sich mit dem  
Thema „Ernährung“ zu beschäftigen?*

**JA**

## *Ziele der Ernährungstherapie sind:*

- ✓ Die Körperfunktionen zu unterstützen
- ✓ Grundversorgung zu gewährleisten
- ✓ Lebensqualität zu erhalten

# Genuss und Freude



# *Auftretenden Probleme während der Behandlung*

- ✓ Geschmacksverlust
- ✓ Ablehnung bestimmter Lebensmittel
- ✓ Veränderte Geschmacksvorlieben
- ✓ Durchfall
- ✓ Verstopfung
- ✓ Übelkeit/Erbrechen
- ✓ Offene Stellen im Munde
- ✓ Gewichtsverlust
- ✓ Nierenfunktionsstörung ...

# *Ernährung bei Durchfall*

- Meiden von rohem Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettreiche Speisen
- Schluckweise Flüssigkeitsaufnahme (2-3 l täglich)

Schwarztee

Heidelbeertee

Kamillen-, Melissen-, Pfefferminz- oder Fencheltee

stark verdünnte Fruchtsäfte

Wasserkakao

Elektrolytgetränke

Gemüsebrühe

- Stopfende Lebensmittel

Weißgebäck, Zwieback, Salzstangen, Teigwaren, Schokolade (> 70%)

# *Ernährung bei Durchfall*

- Hippglas „Frühkarotte“ oder ORS 200
- Meiden von Milch und Milchprodukten – Ersatzweise Sojaprodukte
- „Stopfende“ Zubereitungen

geschabter Apfel

Aufgeschlagene Banane

Heidelbeermus

Karottensuppe

Getreidesuppen

Gekochter weißer Reis



# *Elektrolytgetränk selbstgemacht*

1 l abgekochtes Wasser oder Tee  
1 gestrichener TL Kochsalz  
1 gestrichener TL Speisesoda  
4 gestrichene TL Traubenzucker

## **Oder**

Saft von 4 Orangen  
7 TL Zucker  
1 TL Salz  
auf 1 l abgekochtes Wasser

# *Ernährung bei Schluckbeschwerden*

- ✓ Optimale Konsistenz finden (weich, cremig, flüssig ...)
- ✓ Verwendung von industriell hergestellte Eindickungsmittel
- ✓ Aufrechte Körperhaltung mit Kinn zur Brust – verkürzt den Schluckweg
- ✓ Beim Essen nicht ablenken lassen
- ✓ Speisen und Getränke gekühlt zu sich nehmen
- ✓ Kalorienanreicherung empfehlenswert

# *Energieanreicherung*

- ✓ Energieanreicherung mit Butter, Öl, Ei ...
- ✓ Brote, Knabbergebäck ... immer mit Butter oder Aufstrichen aufwerten
- ✓ In Suppen oder Saucen Sauerrahm, Schlagobers, Butter, Ei, Käse ... unterrühren
- ✓ Beilagen zB. in Butter schwenken
- ✓ Rezepte welche mit Wasser oder Milch zubereitet werden, einen Teil der Milch durch Schlagobers ersetzen
- ✓ Zwischendurch Nüsse, Knabbergebäck oder Kekse naschen
- ✓ Bewusst fetthaltige Lebensmittel einkaufen

# Energieanreicherung

- ✓ Verwendung von Zucker und Honig
- ✓ Statt Wasser gespritzte Frucht- oder Gemüsesäfte bevorzugen
- ✓ Verwenden Sie zum Kochen Milch statt Wasser
- ✓ Erhöhen Sie die Eimenge in Aufläufen
- ✓ Gönnen Sie sich Zwischendurch ein Rührei oder weich gekochtes Ei
- ✓ Verwenden Sie zum Kochen Käse mit hohem Fettgehalt > 45%
- ✓ Trinknahrung („Astronautenkost“) als Zwischenmahlzeit oder zum Kochen verwenden


Kontakt:

[www:diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)

E-Mail:

[office@diaetologen.at](mailto:office@diaetologen.at)

DIAETOLOGEN EMPFEHLEN



Essen und Trinken  
während der Therapie

## *Diagnose Krebs*

### *Das große Ernährungsbuch*

- mehr als 100 erprobte Rezepte
- moderne Ernährungstherapie
- mit hilfreichen Informationen

