

Gewichtsregulierung

Wenn Ihr Kind therapiebedingt stark abgenommen hat, kann eine Ernährungsweise mit hohem Kaloriengehalt zu einer **Gewichtszunahme** beitragen. Hierbei können Sie sich an den bereits durch die Ernährungspyramide dargestellten Ernährungsempfehlungen orientieren. Um an Gewicht zuzunehmen kann es außerdem hilfreich sein, über den Tag verteilt mehrere Zwischenmahlzeiten in den Speiseplan zu integrieren, z. B. zwischen Frühstück und Mittagessen, zwischen Mittag- und Abendessen sowie nach dem Abendessen.



Hat Ihr Kind im Rahmen der Therapie dagegen stark zugenommen, kann durch regelmäßige körperliche Aktivität sowie eine kalorienarme Ernährung mit hohem Gemüse- und Obstanteil die Grundlage für eine **Gewichtsreduktion** geschaffen werden.

Bitte wenden Sie sich in beiden Fällen an qualifizierte Ernährungsfachkräfte.



Körperliche Aktivität

Neben der Ernährungsweise spielen Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge eine bedeutende Rolle. Ehemaligen Krebspatienten wird dazu geraten, Inaktivität nach der Therapie zu vermeiden und so früh wie möglich auf das Aktivitätsniveau von vor der Erkrankung zurückzukehren.

Orientieren können Sie sich an den aktuellen Empfehlungen der WHO*:

Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren sollten mindestens 60 Minuten moderate bis intensive Bewegung pro Tag ausüben.

Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren sollten mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche ausüben.

Moderate Bewegung
Bewegung, die als etwas anstrengend empfunden wird und bei der man noch reden, aber nicht mehr singen kann
Beispiel:
schnelles Gehen

Intensive Bewegung
Bewegung, die als anstrengend empfunden wird und bei der man nicht mehr durchgängig reden kann.
Beispiele:
schnelles Radfahren, Schwimmen

Generell gilt:
„Je mehr Bewegung im Alltag, desto besser!“
Ihr Körper profitiert von jeder Art von Bewegung. Versuchen Sie deshalb, körperliche Aktivität z. B. in Form von Fahrrad fahren, Joggen, Schwimmen oder in Form von Alltagsbewegungen wie Treppensteigen in Ihren Alltag zu integrieren.



Weiterführende Informationen

Die in diesem Flyer enthaltenen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen dienen dazu, auf die Bedeutung dieser beiden Themen in der Krebsnachsorge aufmerksam zu machen und grundlegende Informationen darzulegen.

Für weitere Informationen oder bei speziellen Fragen zu Ernährung und Bewegung wenden Sie sich deshalb bitte an die Ernährungs- und Sportwissenschaftlerinnen der Kinderonkologie. Gerne werden Sie dann auch an externe Ernährungsfachkräfte, die in Ihrem Umkreis tätig sind, weiterverweisen.

Über den Berufsverband Oecotrophologie (www.vdoe.de) oder den Verband der Diätassistenten (www.vdd.de) können Sie auch selbst nach Experten in Ihrem Umkreis suchen.



Ihre Ansprechpartnerinnen

Ernährungsteam



Dr. med. Petra Gröschel
petra.groeschel@uk-erlangen.de



Claudia Schlagenhauser
claudia.schlagenhauser@uk-erlangen.de

Sportwissenschaftlerinnen



Pavla Chadová
pavla.chadova@uk-erlangen.de



Karolin Zeller
karolin.zeller@uk-erlangen.de

Dieser Flyer wurde im Rahmen einer Abschlussarbeit zur Erlangung des Grades „Bachelor of Science“ an der Hochschule Fulda im Fachbereich Oecotrophologie erstellt.

Bei Rückfragen zur Broschüre wenden Sie sich bitte an:
Emily Canbulat
emily.canbulat@gmail.com

Aktiv in die Nachsorge

Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene nach einer Krebsbehandlung in der Kindheit

Kinder- und Jugendklinik



Liebe Patienten, liebe Angehörige

Die Anzahl der Langzeitüberlebenden nach einer Krebserkrankung im Kindes- und Jugendalter ist in den vergangenen Jahrzehnten aufgrund verbesserter Behandlungsmethoden stetig angestiegen.

Dennoch können gesundheitliche Probleme als Spätfolgen der Therapie auch viele Jahre nach der Behandlung noch auftreten. Gerade für junge Patienten ist es deshalb wichtig, neben den notwendigen medizinischen Nachsorgeuntersuchungen das Entstehen von Langzeitfolgen durch frühzeitige präventive Maßnahmen zu vermeiden

Aktiv werden

Jetzt können Sie aktiv werden! Besonders Spätfolgen wie Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich durch einen allgemein gesunden Lebensstil mit einer bedarfsgerechten, vollwertigen Ernährung und regelmäßiger körperlicher Aktivität vorbeugen.



Ernährung



Die Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche nach einer Krebsbehandlung in der Kindheit sind identisch mit den Empfehlungen für Gleichaltrige ohne Vorerkrankung und übrigens auch für Erwachsene gültig.

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung stellt gerade für Kinder eine gute Orientierungshilfe für Art und Menge der zu verzehrenden Lebensmittel dar.

Die Basis der Ernährung bilden die **Getränke**. Kinder und Jugendliche sollen am Tag rund 1,0 – 1,5 l Flüssigkeit, bestehend aus Wasser, ungesüßten Tees und verdünnten Saftschorlen zu sich nehmen.

An zweiter und dritter Stelle der Pyramide folgen **die pflanzlichen Lebensmittel**, die häufig und **reichlich** verzehrt werden sollen. Dazu gehören Gemüse und Obst sowie Getreide und Getreideprodukte.

Tierische Lebensmittel, also Milch und Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier, sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten **maßvoll** genossen werden.

Sparsam sollten **Öle und Fette** in Ebene fünf verwendet werden. Wählen Sie bevorzugt pflanzliche Öle. Rapsöl eignet sich aufgrund der

Hitzebeständigkeit besonders gut zum Braten; für Salatdressings verwenden Sie am besten kaltgepresstes Olivenöl.



An der Pyramidenspitze finden sich **Süßigkeiten und Snacks**. Sie sollten ebenfalls nur sparsam und mit Genuss verzehrt werden.

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung

Gemüse und Obst



Sie liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe bei gleichzeitig niedrigem Kaloriengehalt. Idealerweise sollen pro Tag mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst verzehrt werden. Das Maß für eine Portion ist dabei eine Handvoll. Säfte, Smoothies, Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse und Hülsenfrüchte (wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja) gehören ebenfalls zur „**5 am Tag**“-Regel. Genießen Sie dabei die bunte Vielfalt regionaler und saisonaler Produkte.



Zusammenfassung

Durch die Begriffe „**reichlich**“, „**mäßig**“ und „**sparsam**“ gibt die Ernährungspyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch die Ampelfarben grün, gelb und rot anschaulich dargestellt werden. Die drei wichtigsten Botschaften in der Ernährung von Kindern und Jugendlichen lauten:

- **Reichlicher Konsum** pflanzlicher Lebensmittel und kalorienarmer Getränke
- **Mäßiger Verzehr** von tierischen Lebensmitteln
- **Sparsamer Umgang** mit fett- und zuckerreichen Lebensmitteln optimiX®

Vorschläge für einen Ernährungsplan



Beispiele für Frühstück

- Müsli aus Joghurt, frischem Obst und Getreideflocken
- Vollkornbrot mit magerer Wurst oder Käse, ein Glas Milch, ein Apfel
- Porridge mit buntem Obst und Nüssen

Beispiele für die warme Mahlzeit

- Nudeln mit Gemüse-Tomatensoße (z. B. mit Karotte, Zucchini) und ein Joghurtdessert
- Fisch mit Gemüse (wie Erbsen, Spinat) oder Salat und Reis
- Fleisch mit Gemüse (wie Paprika, Möhren, Bohnen, Erbsen) und Kartoffeln

Beispiele für Zwischenmahlzeiten

- Joghurt mit frischem Obst und Getreideflocken
- Vollkornbrot mit Käse, dazu Gemüsesticks aus Paprika, Gurke und Karotte
- Bananenbrot mit einem Glas Milch

Beispiele für Abendbrot

- Nudelsalat mit Tomate, Gurke und Joghurt-dressing
- Gemischter Salat mit Putenbrust
- Vollkornbrot mit Quark und Tomate

Weitere leckere Rezeptideen finden Sie hier www.in-form.de/rezepte/



Kinder- und Jugendklinik

Direktor: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Wolfgang Rascher

Loschgstraße 15, 91054 Erlangen
www.kinderklinik.uk-erlangen.de

Tel.: 09131 85-33118 oder -33119
Fax: 09131 85-33113

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei der Bezeichnung von Personengruppen die männliche Form; selbstverständlich sind dabei die weiblichen Mitglieder eingeschlossen.

Herstellung: Uni-Klinikum Erlangen/Kommunikation, 91012 Erlangen
Fotos: AdobeStock: © Robert Kneschke/© James Thew/© Annett Seidler/
© Alexander Limbach/© magele-picture/© Liddy Hansdottir
© chab3/© elaborah/ © stockphoto-graf