

Ernährung

bei einer Kopf-Hals-Tumorerkrankung



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

eine Tumorerkrankung im Kopf-Hals-Bereich kann sich sehr auf das Leben von Betroffenen auswirken. Lebenswichtige Funktionen wie Atmen, Sprechen und Essen können erschwert sein, was viele Fragen aufwirft.

In Bezug auf Ernährung möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre erste Hilfestellungen und praktische Tipps geben, wie Sie mit Beschwerden umgehen und einen guten Ernährungszustand aufrechterhalten können. Als Patient unseres Klinikums haben Sie zudem die Möglichkeit einer individuellen Beratung.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder kontaktieren Sie uns, wenn Sie das Angebot einer Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchten.

Mit den besten Wünschen

Ihr Ernährungsteam

Welche Arten von Kopf-Hals-Tumoren gibt es?

Unter Kopf-Hals-Tumoren werden Krebsarten zusammengefasst, die in der Mundhöhle, im Rachen, im Kehlkopf oder in Nase und Nasennebenhöhlen auftreten. Die häufigste Form ist das Plattenepithelkarzinom. Da die Tumorart und die Ausbreitung sehr unterschiedlich sein können, sind auch die möglichen Symptome sehr vielfältig. Sie reichen von Heiserkeit, Husten, Kau- und Schluckbeschwerden, Mundgeruch, Schmerzen bis hin zur Atmungsbehinderung. Da wesentliche Funktionen wie Sprechen, Essen und Atmen beeinträchtigt sein können, wird die Erkrankung von vielen Betroffenen als sehr belastend empfunden und kann zu einer Einschränkung der Lebensqualität führen.



Tabak- und Alkoholkonsum sind die Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Kopf- Hals-Tumoren. Ein Fortsetzen des Konsums beeinflusst den weiteren Verlauf der Erkrankung sehr negativ, weshalb Sie auf Nikotin und Alkohol unbedingt verzichten sollten.

Welche Therapien werden zur Behandlung eingesetzt?

Die Therapie muss von Patient zu Patient in einem Expertengremium (Tumorboard) individuell festgelegt werden. Sie richtet sich nach Lokalisation und Art des Tumors, Größe und Ausbreitungsgrad sowie dem allgemeinen Gesundheitszustand des Patienten. Üblicherweise kommen bei Kopf-Hals-Tumoren Operationen und / oder eine Bestrahlung zum Einsatz. Bestrahlungen können in ausgewählten Situationen durch Chemotherapien zu sogenannten Radiochemotherapien ergänzt werden. Zusätzlich zu diesen etablierten Standardverfahren kommen zunehmend auch zielgerichtete und immunonkologische Therapien in Betracht. Eine alleinige Chemo- und / oder immunonkologische Therapie wird bei Kopf-Hals-Tumoren zur Primärtherapie nur selten bzw. in einer palliativen Situation eingesetzt.



Operation

Die Operation spielt bei Kopf-Hals-Tumoren eine zentrale Rolle. Dabei können der Tumor und angrenzende Lymphknoten entfernt werden. Eine Operation erfolgt so ausgedehnt wie nötig und so schonend wie möglich. Bei größerem Gewebeverlust wird zur Wiederherstellung (Rekonstruktion) eine Verlagerung von ortständigem Gewebe oder eine Gewebeübertragung (Transplantation) durchgeführt. Besonders bei großen Tumoren oder bei Tumoren, die evtl. nicht vollständig entfernt werden konnten, erfolgt nach einer Operation auch noch eine Strahlentherapie. Bei fortgeschrittenen Kopf-Hals-Tumoren wird häufig ein Luftröhrenschnitt (Tracheotomie) durchgeführt und anschließend eine Kanüle eingeführt. Diese Kanüle sichert den Atemweg und ermöglicht auch das Sprechen. Eine geblockte Kanüle kann verhindern, dass Speichel oder Nahrung in die tiefen Atemwege / Lunge gelangt (Aspiration). Werden nach der Operation Schluckstörungen erwartet, kann bereits vor der Operation eine Sonde zur anschließenden Ernährung gelegt werden.



Strahlentherapie

Eine Strahlentherapie zerstört Krebszellen innerhalb eines definierten Bestrahlungsfeldes. Die Dosierung der Strahlen wird so gewählt, dass bösartige Zellen zerstört werden, jedoch das gesunde Gewebe bestmöglich geschont wird. Eine Strahlentherapie kann die therapeutische Wirksamkeit einer Operation ergänzen, aber auch als selbständige Therapie durchgeführt oder mit einer Chemotherapie ergänzt werden.



Chemotherapie

Wenn keine Operation oder Bestrahlung möglich ist, kommt eine Chemotherapie in Betracht. Sie wirkt im ganzen Körper (systemisch) und hat somit auch eine Wirkung auf Tochtergeschwülste (Metastasen).

Alternativ werden bei Kopf-Hals-Tumoren zunehmend **immunonkologische Therapien** eingesetzt.

Welche Beschwerden können in Bezug auf Ernährung auftreten?

Durch die Tumorerkrankung können je nach Lokalisation, Ausbreitung und Krankheitsverlauf erhebliche Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme verursacht werden, z.B. durch Schluckstörungen, die durch Nervenschädigungen und mögliche Bewegungseinschränkungen der am Schlucken beteiligten Muskeln entstehen. Zusätzlich können durch Krebstherapien noch weitere Beschwerden hinzukommen. Kaubeschwerden (z.B. durch entfernte Zähne oder fehlende Zahnprothesen), Mundtrockenheit und Entzündungen im Mund oder Rachen sind besonders häufig und können zu einem Gewichtsverlust und in weiterer Folge zu einer Mangelernährung führen. Gerade jetzt ist aber eine ausreichende Versorgung mit Energie- und Nährstoffen besonders wichtig. Ein guter Ernährungszustand steht nachweislich mit einer besseren Lebensqualität und größeren Therapieerfolgen im Zusammenhang.



Gewichtsverlust / Mangelernährung

Versuchen Sie Ihr Gewicht stabil zu halten. Das Risiko einer Mangelernährung besteht bereits bei einem Gewichtsverlust von 5 - 10 % des Körpergewichtes innerhalb von 3 - 6 Monaten. Eine Mangelernährung kann sich negativ auf die Therapieverträglichkeit, die Wundheilung, das Immunsystem und die Dauer und Anzahl von Krankenhausaufenthalten auswirken.

- Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, dass Sie sich regelmäßig (1 – 2 x / Woche) wiegen und die gemessenen Werte aufzeichnen, um Ihren Gewichtsverlauf im Auge zu behalten.
- Nehmen Sie am besten viele energie- und eiweißreiche Mahlzeiten über den Tag verteilt ein. Gute Eiweißquellen sind z.B. Milch und Milchprodukte, Sojamilch und -produkte, Eier, Fisch und Fleisch sowie Hülsenfrüchte (ggf. püriert).
- Kalorienreiche Lebensmittel und Getränke können Ihnen dabei helfen, Ihr Gewicht zu stabilisieren. Zusätzlich ist die Anreicherung von Speisen mit Fetten (z.B. Sahne, Crème fraîche, Butter, Öle) und speziellen nährstoffreichen Pulvern (z.B. vollbilanziert mit allen Nährstoffen oder Pulver aus Kohlenhydraten und / oder Eiweiß) empfehlenswert. Wenn Sie Gewicht verlieren oder nicht ausreichend Eiweiß zu sich nehmen können, ist in vielen Fällen der Einsatz von energiereichen Trinknahrungen notwendig. Trinknahrungen und vollbilanzierte Anreicherungspulver sind in Apotheken erhältlich und können bei Bedarf von Ihrem Arzt verordnet werden.

- Gestalten Sie, wenn möglich, Ihre Mahlzeiten farbenfroh und abwechslungsreich. Dies fördert den Appetit und eine vielfältige Lebensmittelauswahl verbessert die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.
- Wenn Sie nach einer Operation oder durch die Nebenwirkungen einer Bestrahlung oder einer Chemotherapie nicht ausreichend Nahrung aufnehmen können, ist möglicherweise eine Ernährung über eine Sonde oder über die Venen erforderlich.
 - Zur kurzfristigen Sondenernährung wird in der Regel eine Sonde über die Nase in den Magen geleitet (nasogastrale Sonde), während bei länger bestehenden Beschwerden oder Therapiezeiten eine Sonde durch die Bauchdecke gelegt wird (PEG = perkutane endoskopische Gastrostomie).
 - Die Produkte zur Sondenernährung enthalten alle notwendigen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis, um Sie gut zu versorgen.
 - Die Verabreichung kann kontinuierlich erfolgen oder mehrmals am Tag als Bolus verabreicht werden, um eine gute Anpassung an den Tagesablauf zu ermöglichen.
 - Zusätzlich sollten Sie versuchen, oral Nahrung und Getränke aufzunehmen, sofern ärztlicherseits nichts dagegenspricht.



Schluckbeschwerden

Schluckbeschwerden sind neben einem ungewollten Gewichtsverlust Anzeichen für einen Kopf-Hals-Tumor. Die Beschwerden können aber auch durch die Krebstherapie entstehen. Nach einer Operation kann es je nach Größe und Lage des Tumors zu (meist) vorübergehenden Schluck- oder auch Kauproblemen kommen. Der Heilungsprozess braucht Zeit und Sie müssen sich erst auf die veränderten anatomischen Bedingungen einstellen. Auch eine Bestrahlung im HNO-Bereich führt häufig zu Problemen beim Schlucken und folglich auch bei der Nahrungsaufnahme. Um eine ausreichende Versorgung mit Energie- und Nährstoffen sicherzustellen, ist bei vielen Betroffenen zumeist vorübergehend eine sogenannte künstliche Ernährung notwendig (siehe oben). Diese Art der Ernährung ist auch erforderlich, wenn die Gefahr besteht, dass Speichel, Flüssigkeiten oder Nahrung in die Luftröhre / Lunge eindringen könnten (Aspirationsgefahr).

- Bei Hinweisen auf eine Schluckstörung sollte eine HNO-ärztliche Schluckuntersuchung durchgeführt werden und gegebenenfalls eine logopädische oder schlucktherapeutische Behandlung in die Wege geleitet werden. Um frühzeitig eine Mangelernährung aufgrund von Schluckproblemen zu vermeiden, sollten Sie von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft begleitet werden.
- Beachten Sie bei einer oralen Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme folgende ernährungstherapeutischen Empfehlungen:
 - Eine aufrechte und stabile Sitzhaltung während den Mahlzeiten erleichtert den Schluckvorgang.
 - Eine angenehme Atmosphäre ohne viel Ablenkung hilft Ihnen dabei, sich auf den Schluckvorgang zu konzentrieren.
 - Ebenfalls wird der Schluckvorgang erleichtert, in dem Sie langsam und gründlich kauen. Nehmen Sie immer nur kleine Bissen bzw. kleine Schlucke zu sich.
 - Lebensmittel und Speisen mit einer homogenen Konsistenz sowie pürierte oder passierte Lebensmittel können leichter geschluckt werden als harte / krümelige Lebensmittel und Speisen mit verschiedenen Konsistenzen. Geeignet sind zum Beispiel: dickflüssige Suppen, Kartoffelpüree, passiertes Fleisch und weiches / püriertes Gemüse, Quarkspeisen, Pudding, Fruchtmus.
 - Aufgrund der schnelleren Fließgeschwindigkeit kommt es beim Schlucken von Flüssigkeiten leichter zum Verschlucken als bei breiiger oder fester Konsistenz. Bei Bedarf können, z.B. für Getränke, sogenannte Andickungspulver verwendet werden. Hinweis: Es gibt spezielle Trinknahrungen, die eine dickflüssige Konsistenz haben und speziell bei Schluckstörungen geeignet sind. Die für Sie empfehlenswerte Konsistenz sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam abklären.
 - Vorsicht bei zu heißen Speisen und Getränken, da diese möglicherweise, bestehende Schmerzen verstärken können. Zudem kann ein Schreckmoment durch eine unangenehme Temperatur zum Verschlucken führen. Eine lauwarme Temperatur ist daher besser geeignet.
 - Nutzen Sie bei Bedarf geeignete Hilfsmittel, wie z.B. Strohhalm und spezielle Trinkbecher.



Speichelflussveränderungen

Bei Operationen werden teilweise Speicheldrüsen entfernt. Dieser Verlust kann aber in aller Regel durch die verbliebenen Speicheldrüsen kompensiert werden.

Bei Bestrahlungen im Kopf- und Halsbereich ist jedoch eine veränderte Speichelproduktion eine sehr häufige Nebenwirkung. Als Folge haben Betroffene mit Mundtrockenheit oder dickflüssigem Speichel zu kämpfen. Eine geeignete Lebensmittelauswahl kann das Essen maßgeblich erleichtern.

Mundtrockenheit und dickflüssiger Speichel

- Bevorzugen Sie Lebensmittel und Speisen mit einem hohen Flüssigkeitsanteil (z.B. Suppen, Pudding, Milchshakes, Apfelmus, Götterspeise) und geben Sie Saucen zu Ihren Speisen, um die Gleitfähigkeit zu erhöhen.
- Zuckerfreie Bonbons (z.B. Anis, Fenchel, Salbei) und zuckerfreie Kaugummis können Ihren Speichelfluss fördern. Hinweis: Zuckerfreie Kaugummis können in größeren Mengen abführend wirken. Bonbons sind aufgrund der scharfen Kanten nicht geeignet, wenn Sie offene oder wunde Stellen im Mund haben.
- Wählen Sie Sauermilchprodukte (z.B. Joghurt, Kefir) oder Sojamilch, wenn Frischmilch bei Ihnen ein unangenehmes Mundgefühl hervorruft.
- Probieren Sie, ob Ihnen leicht gefrorene Getränke, Eiswürfel aus Joghurt und gekühlte Obststücke Abhilfe schaffen. Diese können angenehm erfrischend wirken. Hinweis: Bei offenen oder wunden Stellen im Mund sind diese Maßnahmen jedoch nicht empfehlenswert.
- Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt – am besten täglich ca. 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee.
- Zwischen den Mahlzeiten können Sie Ihren Mund z.B. mithilfe von alkoholfreien Mundspülungen, Mundsprays oder speziellen Speichelersatzpräparaten befeuchten.

Probieren Sie verschiedene Varianten aus und finden Sie das für Sie am besten geeignete Mittel in Rücksprache mit Ihren behandelnden Ärzten heraus.

Je nach Therapieart (Operation, Strahlentherapie oder Chemotherapie) können auch noch weitere Beschwerden in unterschiedlicher Ausprägung auftreten. Bitte beachten Sie jedoch, dass dies nur eine Übersicht darstellt und nicht alle Beschwerden bei jedem Patienten auftreten. Besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, welche von diesen Problemen bei Ihnen auftreten könnten.

Weitere mögliche Beschwerden	Empfehlung
Schleimhautentzündungen im Mund oder Rachen (orale Mukositis)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verzehren Sie vorwiegend weiche und mild gewürzte Speisen. Harte, scharfkantige und saure Lebensmittel sowie scharfe Speisen können Reizungen verursachen. ■ Speisen und Getränke sollten eine angenehme Temperatur haben. Zu heiße oder zu kalte Speisen / Getränke können schmerzhaft sein und die Schleimhaut reizen. ■ Achten Sie auf eine gute Mund- und Zahnhygiene und halten Sie sich diesbezüglich an die Empfehlungen Ihres Behandlungsteams. ■ Spülen Sie Ihren Mund regelmäßig. Geeignet dafür sind z.B. ärztlich angeordnete Mundspülungen, Wasser, lauwarmer Kamillentee oder eine selbstgemachte Mundspülung aus 1 L Wasser, ½ TL Salz und 1 TL Natron.
Zahnverlust und reduzierte Kaufunktion	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zahnersatz kann nach operativen und / oder strahlentherapeutischen Behandlungen häufig nicht frühzeitig hergestellt werden, manchmal sogar dauerhaft nicht mehr. Dies erfordert eine Umstellung auf weiche Speisen. ■ Wählen Sie Lebensmittel, auf die Sie Appetit haben und bereiten Sie sie so zu, dass Sie diese gut aufnehmen können (z.B. zerkleinern, pürieren).

Geschmacks- und Geruchsveränderungen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wählen Sie Lebensmittel und Speisen aus, auf die Sie gerade Appetit haben. ■ Experimentieren Sie mit neuen Rezepten und Gewürzen. Würzen Sie zuerst lieber mild und geben Sie Kräuter und Gewürze beim Essen nach Belieben dazu. ■ Setzen Sie beim Essen alle Ihre Sinne ein (schönes Anrichten von Speisen, duftende Kräuter) und schaffen Sie eine angenehme Essatmosphäre.
Appetitlosigkeit/ Völlegefühl	<ul style="list-style-type: none"> ■ Versuchen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt aufzunehmen und essen Sie eine Kleinigkeit vor dem Schlafen gehen. ■ Kleine Portionen und schön angerichtete Teller wirken appetitanregend. ■ Auch kleine Mengen Brühe oder ein paar kleine Schlucke Tonic Water als Aperitif können dabei helfen, Ihren Appetit anzuregen. ■ Machen Sie vor dem Essen einen kleinen Spaziergang in der frischen Luft oder lüften Sie vor dem Essen gut durch.
Flüssigkeitsmangel (Dehydratation)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erstellen Sie sich einen Trinkplan, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicher zu stellen. ■ Stellen Sie Getränke in eine greifbare Nähe und nehmen Sie für unterwegs eine Trinkflasche mit. ■ Essen Sie flüssigkeitsreiche Speisen, wie z.B. Suppen oder Smoothies. Hinweis: Bereiten Sie diese energiereich zu, um ausreichend Kalorien aufzunehmen. ■ Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, ob es in Ihrem Fall notwendig ist, die Konsistenz von Flüssigkeiten anzupassen. Dicken Sie Getränke mit speziellen Andickungspulver an, falls Sie Flüssigkeiten nicht kontrolliert schlucken können.

Wichtig: Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol! Der Mund- und Rachenbereich wird durch diese Substanzen stark gereizt und deren Konsum hat negative Auswirkungen auf den weiteren Krankheitsverlauf.

Bitte beachten Sie, dass diese Empfehlungen keine persönliche Beratung mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft ersetzen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Interdisziplinäre Zentrum für Diätetik und Ernährungsmedizin (IZDE) des LMU Klinikums.

Ernährungsmedizin am LMU Klinikum: Was bieten wir Ihnen an?

Stationär

- Begleitung während des Kostaufbaus nach einer Operation
- Beratung bezüglich Ernährungsempfehlungen bei Therapienebenwirkungen

Ambulant

- Vor der Therapie: Optimierung des Ernährungszustandes
- Nach der Therapie: Entwicklung von Ernährungsstrategien zur Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs und zur Linderung von Beschwerden

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder kontaktieren Sie uns, wenn Sie das Angebot einer Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchten.

Weiterführende Ressourcen

www.was-essen-bei-krebs.de

www.krebshilfe.de
(Die blauen Ratgeber)

www.ernaehrung-krebs-tzm.de (Patienten mit einer Krebserkrankung können bei Bedarf eine (telefonische) Ernährungsberatung über das Tumorzentrum München erhalten)



Broschüre erstellt von:
C. Eckhardt, M.Sc.
N. Erickson, M.Sc., RD
V. Hofmann, B.Sc

Unter Leitung von:
Prof. Dr. med. V. Heinemann
Prof. Dr. med. J. Mayerle

In interdisziplinärer Zusammenarbeit mit:
Prof. Dr. med. C. Belka
Diätassistentinnen des IZDE
PD Dr. med. A. Konrad-Zerna
K. Lippach, MHBA
Dr. med. S. Marschner
PD Dr. Dr. med. G. Mast
Prof. Dr. med. C. Reichel
Dr. J. Wechtenbruch

In Kooperation mit den Kliniken und Polikliniken für:
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Strahlentherapie und Radioonkologie

Icons: Flaticon/Freepik / Bilder: Pixabay, Unsplash
Stand: 08.2020



Kontakt

Interdisziplinäres Zentrum für Diätetik und Ernährungsmedizin (IZDE)

LMU Klinikum

Tel.: 0152 5484 7892

E-Mail: ernaehrungsmedizin@med.uni-muenchen.de

Campus Großhadern

Marchioninistr. 15, 81377 München

Campus Innenstadt

Ziemssenstr. 1, 80336 München

Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München

Pettenkoferstr. 8a, 3. Etage, Zimmer 3.07, 80336 München

Tel.: 089/4400-53351, E-Mail: krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de