

# INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT KOPF-HALS-TUMOR.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

eine Krebserkrankung ist ein schwerwiegender Einschnitt und verändert das Leben schlagartig. Zu erfahren, dass Sie einen Kopf-Hals-Tumor haben, ist für Sie und für Ihre Familie sicher nicht leicht. Vielleicht fühlen Sie sich gerade wie betäubt, sind verunsichert und haben Angst. Viel Gewohntes erscheint plötzlich in einem anderen Licht. Dazu zählen das Meistern des neuen Alltags, psychische Belastungen und auch im ersten Augenblick Selbstverständliches wie die Ernährung.

Eine gesunde Ernährung ist für jeden Menschen wichtig. Für Krebspatienten hat sie jedoch einen besonderen Stellenwert. Heute ist bekannt, welche große Bedeutung die Ernährung während einer Krebserkrankung für eine erfolgreiche Behandlung und Nachsorge hat. Aber gerade bei einem Kopf-Hals-Tumor fällt es Ihnen oder Ihren Angehörigen vielleicht durch den Sitz des Tumors, Operationen oder die Therapie sogar sehr schwer, so zu essen, wie Sie es gewohnt sind.

Vielleicht benötigen Sie sogar vorübergehend die Ernährung mit sog. „Flüssigkost“ über eine Magensonde. Dies mag Ihnen im ersten Augenblick wie ein weiterer Einschnitt in Ihrem Leben erscheinen, der Ihnen die Unabhängigkeit nimmt. Vielleicht wissen Sie auch nicht, wie Sie hiermit im Alltag zurechtkommen sollen.

Ob Sie selbst betroffen sind oder in Ihrem familiären oder sozialen Umfeld damit in Berührung kommen: Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen rund um die Ernährung bei Kopf-Hals-Tumoren wertvolle Tipps und Informationen geben. Zudem möchten wir mit Ihnen auch die Erfahrungen von anderen Betroffenen teilen und Ihnen Mut machen.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Nutricia Milupa Team



# INHALT:

<b>1</b>	<b>Kopf-Hals-Tumor – was ist das?</b>	<b>6</b>		
	• Wie wird der Tumor behandelt?	7		
<b>2</b>	<b>Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen der Therapie</b>	<b>8</b>		
	• Mangelernährung	9		
	• Mundtrockenheit (Xerostomie)	12		
	• Schleimhautentzündung (Mukositis)	13		
	• Kau- und Schluckstörung (Dysphagie)	14		
<b>3</b>	<b>Ernährungstherapie bei Kopf-Hals-Tumor: Trinknahrung</b>	<b>16</b>		
	• Medizinische Trinknahrung wie Fortimel® kann helfen, wieder zu Kräften zu kommen	16		
	• Wie kann Trinknahrung erfolgreich unterstützen?	16		
	• Das Fortimel® Rezeptheft	18		
	• Häufige Fragen zu Trinknahrung	20		
<b>4</b>	<b>Ernährungstherapie bei Kopf-Hals-Tumor: Angedickte Speisen und Getränke</b>	<b>22</b>		
	• Nutilis. Einfach sicherer schlucken	22		
	• Was bedeutet Amylaseresistenz?	22		
	• Nutilis Aqua	23		
	• Nutilis Clear	24		
	• Rezeptideen mit Nutilis	26		
<b>5</b>	<b>Ernährungstherapie bei Kopf-Hals-Tumor: Sondenernährung</b>	<b>28</b>		
	• Warum könnte Sondenernährung notwendig werden?	28		
	• Was bedeutet Sondenernährung?	28		
	• Wie wird Sondenernahrung verabreicht?	29		
	• Wie ist Sondenernahrung zusammengesetzt und was macht Sondenernahrung von Nutricia besonders?	30		
	• Wie kann ich Sondenernahrung in meinen Alltag integrieren?	33		
	• Häufige Fragen zur Ernährung über eine Sonde	34		
<b>6</b>	<b>Mit der Erkrankung leben</b>	<b>36</b>		
	• Die Patientengeschichte von Claudia Braunstein	36		
	• Die Patientengeschichte von Peter Schilling	38		
<b>7</b>	<b>Gemeinsam stark sein: der Nutricia Homecare Service</b>	<b>40</b>		
<b>8</b>	<b>Nützliche Informationen</b>	<b>42</b>		

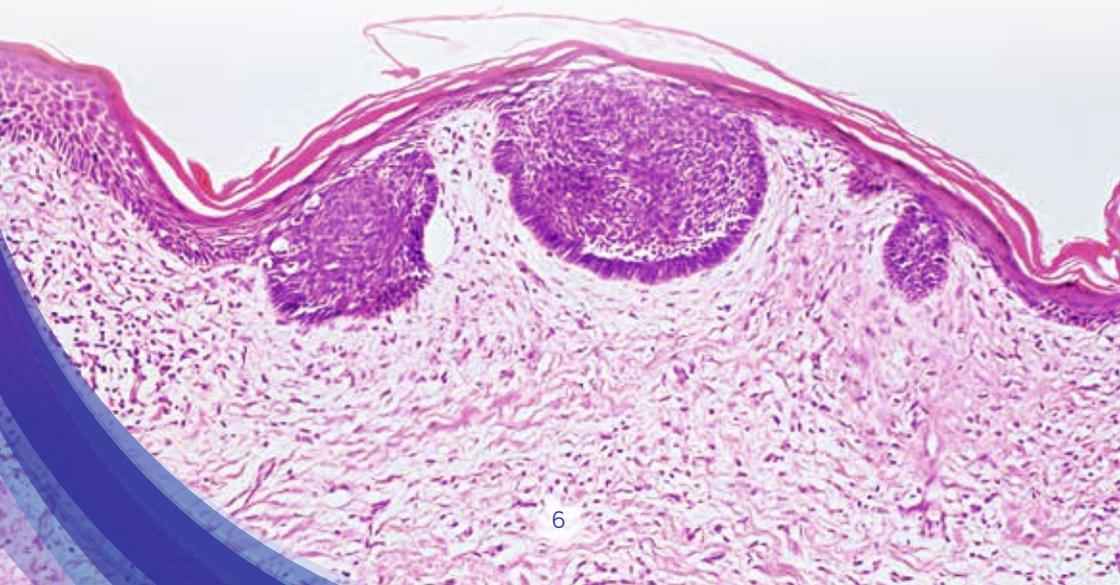
## KOPF-HALS-TUMOR – WAS IST DAS?

Wenn man von Kopf-Hals-Tumoren spricht, sind eine Vielzahl verschiedener Krebsarten gemeint, die im Kopf-Hals-Bereich angesiedelt sind.

Dazu zählen Tumore

- der Nase,
- der Nasennebenhöhlen,
- der Mundhöhle (z. B. Lippen, Zunge, Mundboden, Gaumen),
- des Rachens,
- des Kehlkopfes sowie
- des äußeren Halses, insbesondere der Schilddrüse und der Speicheldrüse.

Bei den meisten bösartigen Tumoren im Kopf-Hals-Bereich handelt es sich um so genannte Plattenepithelkarzinome, also Tumore, die von Oberflächenzellen ausgehen.



## WIE WIRD DER TUMOR BEHANDELT?

Steht die Diagnose Krebs fest, muss zügig eine Behandlung eingeleitet werden. Wie diese im Einzelnen aussieht, hängt von verschiedenen Faktoren ab. In erster Linie sind das die Art, Größe und der Ausbreitungsgrad des Tumors sowie der Gesundheitszustand des Patienten. Die drei bedeutendsten Behandlungsformen für Krebserkrankungen sind die

- **Operation (Chirurgische Behandlung),**  
durch die der Tumor und nach Erfordernis auch umliegendes Gewebe entfernt wird.
- **Behandlung mit Medikamenten (Chemo- und/oder Immuntherapie),**  
mit dem Ziel, den Tumor und/oder verstreute Krebszellen zu bekämpfen.
- **Strahlentherapie (Radiotherapie).**  
Bei dieser Therapieart werden Krebszellen per Strahlung lokal (an einem Ort) zerstört. Die Strahlentherapie kann auch mit einer Chemotherapie kombiniert werden.

Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt wird Sie über die für Sie am besten geeignete Therapieform beraten.

## BEGLEITERSCHEINUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN DER THERAPIE.

Je nach Lage und Größe des Kopf-Hals-Tumors kann die Nahrungsaufnahme bereits vor der Therapie eingeschränkt sein.

Zudem kann jede Therapieform Nebenwirkungen mit sich bringen und jeder Organismus reagiert und verkraftet eine Krebsbehandlung anders.

Nachfolgend möchten wir kurz einige Nebenwirkungen der Therapie des Kopf-Hals-Tumors behandeln und ein paar Tipps mit auf den Weg geben, die Ihnen Linderung verschaffen können. Bei anhaltenden Beschwerden wenden Sie sich bitte stets an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.



### MANGELERNÄHRUNG

Unsere tägliche Ernährung liefert Energie und lebenswichtige Nährstoffe, die der Körper für die Aufrechterhaltung seiner zahlreichen Funktionen braucht.

Eine Mangelernährung beschreibt einen Mangelzustand an Energie, Eiweiß oder anderen Stoffen. Es kann sich um einen generellen Mangel an allen Nährstoffen und Energie handeln, aber auch um Mangelzustände einzelner Nährstoffe (z. B. Eiweiß, Vitamine). Mangelernährung ist eine häufige Begleiterscheinung schwerer Erkrankungen und entsteht z. B. durch eine zu geringe Aufnahme an Nährstoffen, z. B. bei Kau- oder Schluckstörungen, oder einen erhöhten Bedarf an Energie und Nährstoffen. Bei Krebserkrankungen sind insbesondere die tägliche ausreichende Aufnahme von Eiweiß und hochwertigen Fetten von Bedeutung.

Ein erstes Anzeichen einer Mangelernährung ist oft ein ungewollter Gewichtsverlust. Bereits ein Gewichtsverlust von 5–10 % des Körpergewichts während der vergangenen 3–6 Monate stellt ein Risiko für Mangelernährung dar. Unbehandelt beeinträchtigt ein schlechter Ernährungszustand die Lebensqualität und wirkt sich negativ auf den weiteren Krankheitsverlauf aus. Gerade für Sie als Krebspatientin/Krebspatient oder als Angehörige/Angehöriger ist es daher wichtig, auf eine ausreichende Ernährung zu achten und so Ihren Körper und Ihre körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen. Es ist für Sie jetzt besonders wichtig, einen Gewichtsverlust zu vermeiden oder zu stoppen, damit Belastungen der Krebstherapie besser verkraftet werden. Eine bedarfsgerechte Ernährung und ein guter Ernährungszustand sind allerdings nicht nur für die Behandlung und die Nachsorge bedeutsam. Der Ernährungszustand sollte bereits zu Beginn einer Krebsbehandlung so gut wie möglich sein. Untersuchungen belegen, dass der Behandlungserfolg mit einem guten Ernährungszustand deutlich höher ist und die Therapie von diesen Patientinnen/Patienten meist als verträglicher beschrieben wird.

## MANGELERNÄHRUNG

Soviel Energie und Eiweiß benötigt eine onkologische Patientin/ein onkologischer Patient pro Tag:

### Energie

Mobile/r Patientin/Patient: 30 kcal/kg Körpergewicht (KG) täglich

Bettlägrige/r Patientin/Patient: 25 kcal/kg Körpergewicht (KG) täglich

### Eiweiß

1,2–1,5 g/kg KG/Tag bis max. 2,0 g/kg KG pro Tag

### Was kann ich tun?

- Bevorzugen Sie energiereiche Lebensmittel und reichern Sie Ihre Speisen wann immer möglich mit Butter und hochwertigen Ölen wie Oliven- und Rapsöl an.
- Ernähren Sie sich eiweißreich (Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier).
- Lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen.
- Nehmen Sie kleine Zwischenmahlzeiten zu sich.
- Packen Sie sich immer ausreichend Snacks ein, wenn Sie außer Haus sind.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5–2 l pro Tag).
- Essen Sie immer, wenn Sie Appetit haben – das kann auch nachts sein.
- Kochen Sie vor und frieren Sie kleine Portionen ein.
- Lassen Sie sich bekochen.

- Sie sollten sich nicht scheuen, weiterhin in Gesellschaft zu essen.
- Verwöhnen Sie sich mit einem schön gedeckten Tisch und appetitlich angerichteten Speisen.

Nehmen Sie täglich weniger als 2/3 Ihrer üblichen Essmenge zu sich, ist es ratsam, die dadurch fehlende Energie und Nährstoffe mit Hilfe medizinischer Trinknahrung wie Fortimel® zu ergänzen.

Besprechen Sie dies mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt.



Wiegen Sie sich regelmäßig (einmal pro Woche) und informieren Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt über Ihren Gewichtsverlauf.



## MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE)

Eine Strahlenbehandlung im Kopfbereich kann dazu führen, dass die Speichelproduktion vermindert wird. Dies führt direkt zu Mundtrockenheit.

### Was kann ich tun?

- Kleine Mengen an Wasser, Tee und Saft sollten die Mundtrockenheit vermindern.
- Lippen mit Schwamm oder Lappen immer feucht halten.
- Hilfreich ist zusätzlicher künstlicher Speichel, der in der Apotheke erhältlich ist.
- Vermeiden Sie Pfefferminz- oder Kamillentee, schwarzen Tee und Kaffee. Diese verstärken die Mundtrockenheit. Trinken Sie besser Ringelblumen- oder Thymiantee.
- Machen Sie eine Mundspülung mit Salbeitee.
- Kauen Sie Kaugummi und lutschen Sie säurefreie Bonbons.



## SCHLEIMHAUTENTZÜNDUNG (MUKOSITIS)

Um den Tumor zu bekämpfen, werden Medikamente eingesetzt, die wachstumshemmend auf die Krebszellen einwirken. Diese Medikamente wirken jedoch auch auf gesundes Gewebe, wie zum Beispiel die Schleimhaut. Auch die Strahlentherapie kann die Schleimhautzellen deutlich angreifen.

Entzündungen im Mundbereich, die nach einer Chemo- oder Strahlentherapie auftreten, können sehr schmerzhaft sein. Trotz Hunger oder Appetit wird oft auf die Nahrungsaufnahme verzichtet. Eine Mangelernährung kann schließlich die Folge sein. Diese schwächt Sie für den weiteren Therapieverlauf.

### Was kann ich tun?

- Lassen Sie Ihre Zähne **vor** der Therapie bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt untersuchen und ggf. Zahnbehandlungen durchführen. Fragen Sie sie/ihn, wie Sie Ihre Mundhygiene verbessern können.
- Verwenden Sie bereits **vor** dem Beginn der Behandlung eine weiche Zahnbürste und eine milde Zahncreme.
- Meiden Sie säurehaltige Produkte, Ananas, Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits, Johannisbeeren, Himbeeren, Kirschen, Rhabarber, Tomaten, Früchtetees, Fruchtsäfte, scharfe Gewürze oder stark Gesalzenes. Wählen Sie lieber milde Lebensmittel wie Avocado und Birne.
- Bevorzugen Sie weiche oder pürierte Speisen und meiden Sie krümelige Nahrungsmittel.
- Informieren Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt schon bei den ersten Anzeichen einer Schleimhautreizung.

## KAU- UND SCHLUCKSTÖRUNG (DYSPHAGIE)

Essen, Trinken, Kauen und Schlucken sind für einen gesunden Menschen eine Selbstverständlichkeit, über die man im normalen Alltag kaum nachdenkt. Eine Schluckstörung aufgrund eines Tumors im Kopf-Hals-Bereich und/oder durch Operation und Bestrahlung im Rahmen der Krebstherapie ändert dies schlagartig.

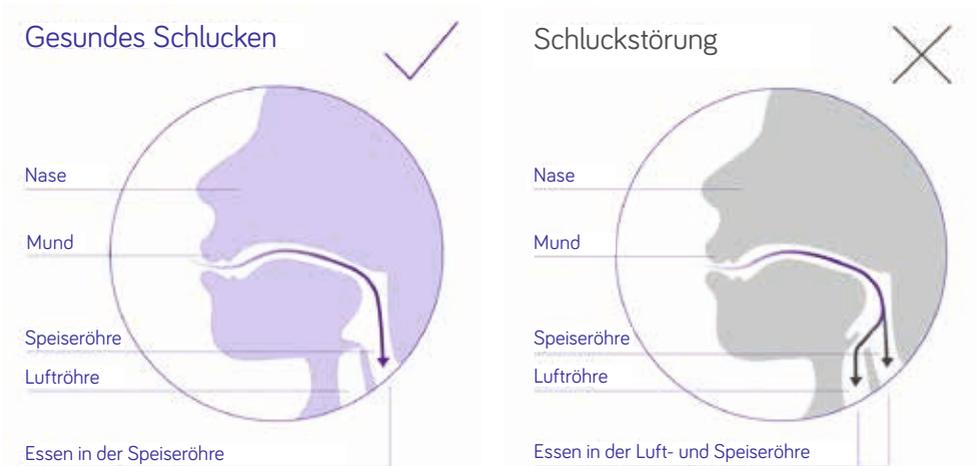
### Was passiert bei einer Schluckstörung?

Beim Schlucken spielen Mund und Zunge eine wichtige Rolle. Bei einer Schluckstörung funktioniert der Transport von Speichel, Nahrung und Getränken vom Mund in den Magen nicht mehr richtig. Es besteht die Gefahr, dass Speichel oder Teile der Nahrung in die Atemwege gelangen. Diese sogenannte Aspiration kann zu Entzündungen, Luftnot oder im schlimmsten Fall zu Erstickungsanfällen führen.

Schluckstörungen führen häufig dazu, dass Betroffene zu wenig essen und trinken. Bei Schluckproblemen ist deshalb eine ärztliche Untersuchung notwendig. Medizinische Sprach- und Schlucktherapie (Logopädie) spielt eine wichtige Rolle bei der Dysphagiebehandlung, bei der auch die Anpassung der Ernährung in der Regel ein zentrales Element ist. Die Empfehlungen für die Ernährungstherapie orientieren sich an Ihrer vorliegenden Schluckstörung. Sprechen Sie deshalb Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf die Möglichkeit der logopädischen Begleitung an.

### Was kann ich tun?

- Möglicherweise fällt es Ihnen leichter, Flüssigkeiten zu schlucken, wenn diese angegedickt sind, zum Beispiel mit Nutilis Clear.
- Zur Vermeidung einer Mangelernährung empfiehlt es sich, dass Sie speziell angegedickte, hochkalorische und eiweißreiche Trinknahrung wie z. B. Nutilis Complete täglich zusätzlich zu Ihrer normalen Ernährung zu sich nehmen und dadurch Energielücken schließen.
- Für den Fall, dass diese Maßnahmen nicht ausreichen, um Ihren Körper mit der benötigten Energie und Nährstoffen zu versorgen, empfiehlt Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt eventuell die (zusätzliche) Ernährung über eine Ernährungssonde. Seien Sie dafür offen – normale Ernährung und Ernährung über eine Sonde schließen sich nicht aus!



## ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI KOPF-HALS-TUMOR: TRINKNAHRUNG.

### MEDIZINISCHE TRINKNAHRUNG WIE FORTIMEL® KANN HELFEN, WIEDER ZU KRÄFTEN ZU KOMMEN

Fortimel® Trinknahrungen sind wohlschmeckende hochkalorische und eiweißreiche Ergänzungen zu Ihrer normalen Ernährung und können von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt verordnet werden. Jede einzelne Flasche ist ein Kraftpaket und liefert Ihnen wichtige Energie, Eiweiß, Vitamine und viele weitere Nährstoffe in konzentrierter Form. So kann Fortimel® Trinknahrung Ihnen helfen, sich auf die kräftezehrende Therapie, z. B. die Operation, und anschließende Bestrahlung oder Chemotherapie vorzubereiten und auch während und nach der Therapie wieder zu Kräften zu kommen.

### Wie kann Trinknahrung erfolgreich unterstützen?

Richtig eingesetzt, ermöglicht Ihnen Fortimel® Trinknahrung, den Nährstoff- und Energiebedarf Ihres Körpers zu decken. Gleichzeitig verhilft ein guter Ernährungszustand zu mehr Kraft und Lebensqualität. Denn wer gut ernährt ist, fühlt sich besser und widerstandsfähiger.

Den besten Effekt zeigt Fortimel®, wenn es über einen Zeitraum von 10–12 Wochen täglich ergänzend zur normalen Ernährung zu sich genommen wird. Die genaue Dauer der Ernährungstherapie besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Diätologin/Ihrem Diätologen.

Fortimel® Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

**Tipp:** Sie können mit Fortimel® Trinknahrung Ihre täglichen Speisen aufwerten. So schaffen Sie Abwechslung trotz täglichem Verzehr Ihrer Trinknahrung:

- Fortimel® schmeckt leicht gekühlt am besten.
- Mit Fortimel® Compact Protein Vanille übergossen werden kleingeschnittene Früchte schnell zum energiereichen Snack.
- Fortimel® lässt sich problemlos bis 70 Grad erwärmen.
- Die Geschmacksrichtungen Schokolade und Cappuccino schmecken z. B. auch köstlich als Heißgetränk.
- Runden Sie z. B. eine Cremesuppe mit Fortimel® Compact Protein Neutral ab anstatt mit Schlagobers.
- Fortimel® ist ein guter Begleiter. Die Flaschen passen in jede Tasche und sind auch nach Anbruch wiederverschließbar und auslaufsicher. Bitte beachten Sie die am Etikett angegebenen Angaben zur richtigen Lagerung und Haltbarkeit.

Wenn Sie Trinknahrung pur zu sich nehmen, dann sollten Sie diese über den Tag verteilen – vor allem in den ersten Tagen. Für eine gute Verträglichkeit.

## FORTIMEL® COMPACT VIEL ENERGIE BEI GERINGEM VOLUMEN

### Fortimel® Compact Protein

Kleine Kraftpakete für alle, die nur wenig Flüssigkeit oder Volumen zu sich nehmen können:

Der neue Weg zum Appetit: Geschmack jetzt auch spüren.



- hochkalorisch (300 kcal) und reich an Eiweiß (18 g)
- in kleiner Portion (125-ml-Flasche)
- abwechslungsreich: 9 Geschmacksrichtungen inkl. einer neutralen Variante zum Kochen und Anreichern von Speisen, die Ihnen schmecken.



- Fortimel Compact Protein
- Kühlender Beerengeschmack:
- mit kühlendem Effekt bei empfundener Schleimhautreizung sowie bei bitterem oder metallischem Geschmack.
- Fortimel® Compact Protein
- Wärmender Ingwergeschmack:
- anregend bei schwachem Geschmacksempfinden durch einen wärmenden Effekt.

### DAS FORTIMEL® REZEPTHEFT

mit vielen leckeren Rezepten finden Sie auf [www.nutricia.de/at/services/downloads/informationen-fuer-patienten](http://www.nutricia.de/at/services/downloads/informationen-fuer-patienten) oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „Rezeptheft FORzüglich“ an [information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com)  
Das Rezeptheft erhalten Sie dann gratis per Post.



Fortimel Compact online probieren und bestellen unter: [shop.nutricia.de/at](http://shop.nutricia.de/at)

# Curry - Apfel - Suppe

## ZUBEREITUNG

- Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Etwa ein Sechstel der Apfelstücke beiseitelegen.
- Den Lauch putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile in Ringe schneiden. Den Knoblauch fein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Apfel, Lauch, Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Mit Currypulver bestäuben und noch 1 Min. rösten. Mit der Gemüseboullion ablöschen und das Gemüse in 6 -10 Min. weich kochen.
- Mit dem Sauerrahm, dem Essig und der Kokosmilch pürieren. Mit dem Salz und dem Currypulver abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen. Fortimel® Compact Protein Neutral zufügen. Die übrigen Apfelstückchen in die Suppe geben und sofort servieren!

ZUBEREITUNG  
ca. 30 Min.

## NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiss	Fett
312 kcal	27 g	14 g	17 g



## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1	kleiner säuerlicher Apfel (ca. 100 g)
150 g	Lauch/Poree
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 TL	frisch geriebener Ingwer (wenn gesundheitlich möglich)
175 ml	Gemüseboullion
<b>125 ml</b>	<b>Fortimel® Compact Protein Neutral</b>
75 g	Sauerrahm
1 Mokalöffel	Essig
100 ml	Kokosmilch
	Curry, Salz

## HÄUFIGE FRAGEN ZU TRINKNAHRUNG

### 1. Sind Trinknahrungen verordnungsfähig und werden von der Krankenkasse erstattet?

Die meisten unserer Trinknahrungen enthalten alle lebensnotwendigen Nährstoffe in einem ausgeglichenen Verhältnis. Trinknahrung ist grundsätzlich keine Kassenleistung, wird aber in bestimmten Fällen von den Versicherungen übernommen. Sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt über die Verordnung von Fortimel®-Produkten.

### 2. Ich weiß nicht, ob mir Fortimel® schmeckt. Kann ich diese ausprobieren?

Wenn Sie noch nicht wissen, ob Ihnen Fortimel® schmeckt oder welche Geschmacksrichtung Ihnen am besten zusagt, können Sie die Trinknahrung in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Apotheker/in auch erst einmal ausprobieren. Hier können Sie ein kostengünstiges Probierpaket bestellen: [shop.nutricia.de/at](http://shop.nutricia.de/at)

**Übrigens:** Wussten Sie, dass es Fortimel® auch in einem Mischkarton mit verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt?

Bitte beachten Sie, dass Fortimel® ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden ist.



*“Wenn ich auf Reisen gehe, dann kommt immer Trinknahrung mit. Sie wird auch im Flugzeug meist ohne großes Aufsehen akzeptiert. Zur Sicherheit nehmen Sie aber besser ein ärztliches Attest mit!”*

*Claudia Braunstein, Kopf-Hals-Tumor-Patientin*



## ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI KOPF-HALS-TUMOR: ANGEDICKTE SPEISEN UND GETRÄNKE.

Wir möchten, dass Sie Ihre Mahlzeiten stets sicher und unkompliziert genießen können und täglich mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt werden. Deshalb haben wir Produkte speziell für die Ernährung bei Schluckproblemen entwickelt.

### NUTILIS. EINFACH SICHERER SCHLUCKEN

Mit Nutilis bieten wir Ihnen eine abwechslungsreiche Produktpalette mit amy-laseresistenten Andickungsmitteln wie z. B. Nutilis Clear sowie energie- und nährstoffreichen angedickten Trinknahrungen wie z. B. Nutilis Complete, die Ihnen helfen können, Energielücken zu schließen.

### WAS BEDEUTET AMYLASERESISTENZ?

Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel, das Stärke bereits im Mund zersetzt und so die Nahrung verflüssigt. Flüssigkeiten, die mit Andickungsmitteln auf reiner Stärke-Basis angedickt sind, werden dadurch dünnflüssiger. Dies kann bei Dysphagie-Patienten jedoch zum Verschlucken führen. Bei Produkten mit amy-laseresistenten Eigenschaften bleibt die erforderliche Konsistenz von Speisen und Getränken auch nach Speichelkontakt erhalten. Somit ist die Andickung während des gesamten Schluckvorgangs sichergestellt.

Nutilis Andickungsprodukte sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

### NUTILIS AQUA

- Der Durstlöscher für Zwischendurch (mit 98 % Wasseranteil)
- im 125 g Becher
- Konsistenzstufe 2 (Honig)
- Mehr Sicherheit durch Amylaseresistenz
- Gebrauchsfertig in drei fruchtig-frischen Geschmackssorten: Orange, Grenadine und Minze

## NUTILIS EINFACH SICHERER SCHLUCKEN.

### Nutilis Aqua

Der Durstlöscher für Zwischendurch mit 98 % Wasseranteil. Nutilis Aqua schmeckt gekühlt serviert besonders erfrischend.



### Nutilis Clear

Das besonders ergiebige Andickungskonzentrat für Getränke und Speisen.



## NUTILIS CLEAR

Nutilis Clear ist ein Andickungskonzentrat für Getränke und Speisen. Es sorgt für ein klares Ergebnis und appetitliches Aussehen bei der Andickung von klaren Flüssigkeiten, Getränken und Speisen.

- geschmacksneutral
- einfach und schnell in der Anwendung
- hohe Ergiebigkeit (> 40 Portionen bei Konsistenzstufe 1 = sirupartig)
- gluten- und laktosefrei
- in der 175 g Dose
- amyleresistente Eigenschaften

### DOSIERUNG\*



Nutilis Clear

Wasser/Säfte  
Tee/Kaffee

Speisen

Konsistenzstufe 1 – sirupartig (leicht flüssig)

Anzahl Löffel  
pro 200 ml



1x

Konsistenzstufe 2 – honigartig (zähflüssig)

Anzahl Löffel  
pro 200 ml



2x

Konsistenzstufe 3 – puddingartig (fest)

Anzahl Löffel  
pro 200 ml



3x

1 Löffel = ca. 3 g

\* Die benötigte Menge an Pulver richtet sich nach der Art der anzudickenden Flüssigkeit und kann je nach Temperatur und Konsistenz dieser Flüssigkeit leicht variieren.

## Wie setze ich das Produkt richtig ein?

1



Die gewünschte Menge Nutilis Clear auf einmal in ein Gefäß oder einen Shaker geben

2



Flüssigkeit hinzufügen und so schnell wie möglich mit dem Rühren beginnen

3



15–30 Sekunden mit einer Gabel oder Schneebesen kräftig rühren oder den Shaker schütteln

4



Ca. 1 Minute warten

5



Nochmals 5 Sekunden rühren

6



Sofort servieren\*

\* Innerhalb von 2 Stunden verbrauchen und Nahrungsreste verwerfen.

## REZEPTIDEEN MIT NUTILIS

Essen steht für Lebensfreude. Essen steht für Genuss. Wir möchten Ihnen Tipps und Tricks zeigen, wie Essen wieder Freude macht, Gerichte appetitlich aussehen, natürlich gut schmecken und sicherer sind. Denn leckere, gut zubereitete Gerichte können das Leben mit Schluckstörungen positiv verändern.

Das Nutilis-Rezeptheft mit vielen leckeren Rezepten finden Sie auf [www.nutricia.de/at/services/downloads/informationen-fuer-patienten](http://www.nutricia.de/at/services/downloads/informationen-fuer-patienten) oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „Rezeptheft Nutilis“ an [information@nutricia.com](mailto:information@nutricia.com)

Das Rezeptheft erhalten Sie dann gratis per Post.



# Pina Colada

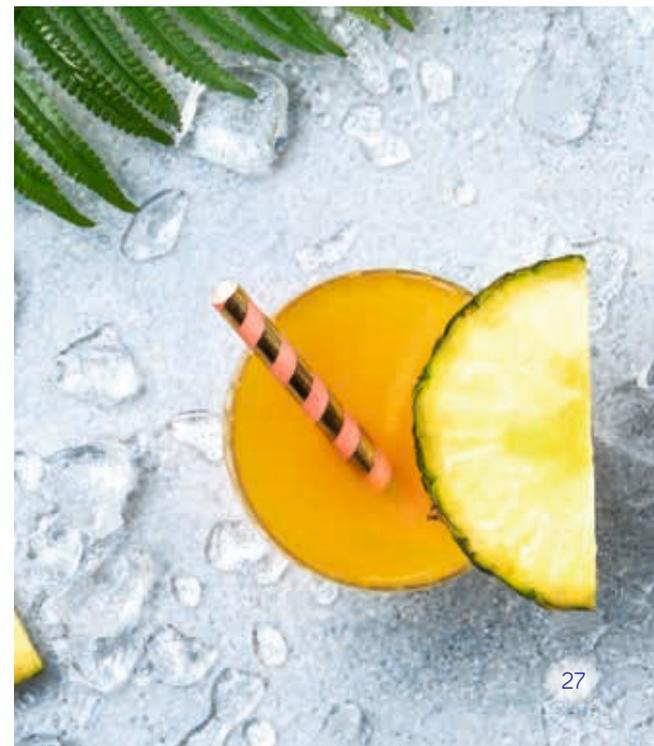
## ZUBEREITUNG

Die Kokosmilch und den Ananassaft mischen. Geben Sie zu der Mischung 1 Löffel Nutilis Clear dazu. Gut umrühren, bis alles fein und homogen ist. Stellen Sie die Piña Colada bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

**SERVIERVORSCHLAG** | In einem Longdrink-Glas sehr kalt servieren.

## NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Brennwert	Kohlenhydrate	Eiweiss	Fett
115,0 kcal	24,1 g	1,0 g	0,4 g



## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 60 ml Kokosnussmilch
- 180 ml Ananassaft
- 1 Messlöffel Nutilis Clear

### TIPP

Keine Eiswürfel verwenden, da sie zu schmelzen beginnen und das die Konsistenz des Cocktails verändern würde.

## ERNÄHRUNGSTHERAPIE BEI KOPF- HALS-TUMOR: SONDENERNÄHRUNG.

### WARUM KÖNNTE SONDENERNÄHRUNG NOTWENDIG WERDEN?

Nicht immer genügt die normale Ernährung, um sich während der Therapie ausreichend zu ernähren; so kann die Bestrahlung z. B. die Nahrungsaufnahme sehr stark erschweren, sodass die Ernährungssonde über einen begrenzten Zeitraum zu einer Entlastung und Erhaltung Ihrer Kraft im Verlauf des Therapiemarathons führen kann. Auch kann die Lokalisation des Tumors das Schlucken dauerhaft stark beeinflussen, wodurch eine normale Nahrungsaufnahme über den Mund nicht mehr oder durch das postoperative Ergebnis nur noch sehr schwer möglich ist. In diesem Fall wird Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt die Ernährung über eine Sonde empfehlen.

### WAS BEDEUTET SONDENERNÄHRUNG?

Grundsätzlich ist die Sondenernährung der normalen Nahrungsaufnahme ähnlich. Sondennahrung ist eine flüssige Form der Nahrung. Die enthaltenen Nährstoffe werden auf die gleiche Weise verdaut wie normale Nahrung.

Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass die Nahrung über die Sonde – und nicht durch den Mund – auf direktem Weg in den Verdauungstrakt gelangt und alle notwendigen Nährstoffe in konzentrierter und zerkleinerter Form enthalten sind.



*“Ich kann nur sagen, keine Scheu vor der Sonde zu haben. Sie unterstützt und kann die Lebensqualität sichern. Es ist wichtig, dass man gut eingewiesen wird, das gibt Sicherheit.“*

*Claudia Braunstein, Kopf-Hals-Tumor-Patientin*

### WIE WIRD SONDENNAHRUNG VERABREICHT?

Die Sondennahrung wird über einen weichen Schlauch in den Magen oder Darm verabreicht, entweder durch die Nase oder den Bauch.

Eine Nasensonde wird üblicherweise bei kurzzeitiger Sondenernährung verwendet. Nasensonden werden über die Nase und entlang der Speiseröhre bis in den Magen (gastral) oder Darm (jejunal) gelegt. Die Sonde wird hierbei unterhalb der Nase mit einem Pflaster fixiert.

Wenn die Sondenernährung über einen längeren Zeitraum geplant ist (länger als 4–6 Wochen), wird die Ärztin/der Arzt möglicherweise einen direkten Zugang über eine Ernährungssonde durch die Haut in den Magen (PEG, perkutane endoskopische Gastrostomie) oder in den Dünndarm (PEJ, perkutan endoskopische Jejunostomie) wählen.

Der künstlich geschaffene Kanal zwischen dem Magen und der Bauchdecke, durch den die PEG gelegt wird, heißt Stoma. Sobald das Stoma nach ca. 4–6 Wochen abgeheilt ist, kann von der PEG-Sonde zu einer kleineren und angenehmeren Austauschsonde gewechselt werden, dem sogenannten Button. Der Button ist kosmetisch unauffälliger und beeinträchtigt durch seine besonders kleine äußere Halteplatte die Bewegungsfreiheit kaum. Außerdem kann er nach der Erstplatzierung problemlos zu Hause gewechselt werden – ohne operativen Eingriff.



## WIE IST SONDENNAHRUNG ZUSAMMENGESETZT UND WAS MACHT SONDENNAHRUNG VON NUTRICIA BESONDERS?



**ALLES ANDERE ALS KÜNSTLICH – ZUTATEN NATÜRLICHEN URSPRUNGS.**

Sondenernährung wird häufig mit Begriffen wie „künstliche Ernährung“ oder „Astronautenkost“ in Verbindung gebracht, was jedoch irreführend sein kann.

Sondennahrung ist ein Lebensmittel, das für sogenannte medizinische Zwecke eingesetzt wird. Die Sondennahrung von Nutricia nennt sich Nutrison.

Nutrison Sondennahrung enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe – also Energie, Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente – in bedarfsdeckender Menge. Die Nährstoffe der Sondennahrung werden genauso verdaut und vom Körper aufgenommen wie bei der normalen Ernährung. Zudem stammen die Nährstoffe der Sondennahrung zum großen Teil aus natürlichen Lebensmitteln wie z. B. Eiweiß aus Milch, Erbsen oder Sojabohnen. Die Fette stammen aus wertvollen pflanzlichen Quellen wie Sonnenblumen und Rapsöl. Auch für Allergiker ist spezielle Sondennahrung erhältlich.

Für eine ausgewogene Nährstoffzufuhr, aber auch für das Wohlbefinden, ist die gute Verträglichkeit der Sondennahrung besonders wichtig. Darum legen wir bei der Rezeptur der Nutrison Sondennahrung allergrößten Wert auf eine gute und schnelle Verdaulichkeit.



**p4 – ENTWICKELT FÜR EINE GUTE VERTRÄGLICHKEIT: UNSERE BESONDERE PROTEIN-ZUSAMMENSETZUNG.**

Die meisten Nutrison Sondennahrungen enthalten eine ganz besondere Eiweißzusammensetzung, die p4-Mischung. Sie besteht aus exakt aufeinander abgestimmten, natürlichen Eiweißquellen: Casein- und Molkenprotein aus Milch sowie pflanzliches Erbsen- und Sojaprotein.

Eiweiß ist ein wesentlicher Baustein unseres Körpers. Da wir es im Körper nicht speichern können, muss es kontinuierlich mit der Nahrung zugeführt werden.

**Der Vorteil:** Im Gegensatz zu anderen, oft casein-dominierten Sondennahrungen verklumpt („koaguliert“) diese Mischung im Magen nicht. So unterstützt die p4-Proteinmischung eine schnellere Magenentleerung und kann so zu einer guten Verträglichkeit der Sondennahrung beitragen.



**mf6 – ENTWICKELT FÜR EINE GUTE VERTRÄGLICHKEIT: UNSERE BESONDERE BALLASTSTOFFMISCHUNG.**

Die ballaststoffhaltigen Sondennahrungen von Nutricia enthalten die speziell zusammengestellte Ballaststoffmischung Multi Fibre (mf6) aus sechs löslichen bzw. unlöslichen Ballaststoffen. Dies ist der „normalen“ Ernährung nachempfunden.



#### Gary Taylor, 46 Jahre

- Ingenieur aus Halifax/England
- 2016 Diagnose eines seltenen Kopf-Hals-Tumors
- Enterale Ernährung über einen Button
- Gary lief trotz seiner Sonde 2019 zum 2. Mal den London Marathon



## WIE KANN ICH SONDENERNÄHRUNG IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?

Wenn Sie mit der Sondenernährung ein wenig mehr vertraut sind, können Sie selbstständig den Ablauf Ihrer Ernährung optimieren.

Die Gabe von Sondennahrung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen. Die Wahl richtet sich nach dem Rat Ihrer Ärztin/Ihres Arztes, Ihrer persönlichen Situation und Ihren eigenen Präferenzen.

### Kontinuierliche Ernährung

Kontinuierliche Ernährung bedeutet eine langsame Ernährung über längere Zeit (mehrere Stunden) z. B. mit Hilfe einer Ernährungspumpe oder per Schwerkraft. Die Verabreichung der Nahrung kann nachts, am Tag oder aus einer Kombination beider Varianten erfolgen. Der spezielle Rucksack für Sondennahrung von Nutricia unterstützt Sie dabei, mobil zu bleiben. Diese Art der Verabreichung ist oft am besten verträglich.

### Mehrere Portionen pro Tag (Bolusernährung)

Sie können sich die Sondennahrung in mehreren Portionen im Tagesverlauf mithilfe einer Spritze verabreichen. Bei Einsatz einer Dünndarmsonde ist die Bolusernährung nicht geeignet.

Sprechen Sie immer zuerst mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, bevor Sie einen Ernährungsplan ändern. Ihre Ärztin/Ihr Arzt hilft Ihnen bei der Entwicklung Ihres optimalen Ernährungsplans.

*“Die Krebserkrankung und die daraus resultierende Sondenernährung heißen nicht, dass das Leben nun vorbei ist. Es gibt so vieles, was Spaß macht.“*

*Peter Schilling, Kopf-Hals-Tumor-Patient*



## HÄUFIGE FRAGEN ZUR ERNÄHRUNG ÜBER EINE SONDE

### 1. Gibt es Sondennahrung in verschiedenen Geschmacksrichtungen?

Sondennahrung enthält keinen Geschmackszusatz, da sie nicht wie gewöhnliche Nahrungsmittel über den Mund aufgenommen, sondern direkt in den Magen oder Dünndarm verabreicht wird. Viele Patienten sind jedoch in der Lage, zusätzlich kleinere Mengen wie gewohnt zu essen oder zu trinken. Sie können daher Geschmackserlebnisse von gewöhnlichen Speisen trotz Sondenernährung genießen.

### 2. Kann ich mit Sondennahrung kochen?

Zum Kochen ist Sondennahrung nicht geeignet. Die Sondennahrung sollte immer bei Zimmertemperatur (20 – 23 °C) verabreicht werden. Zu kalte Nahrung kann zu Unverträglichkeitsreaktionen wie Durchfall führen.

### 3. Stellt sich bei Sondennahrung ein Sättigungsgefühl ein?

Sondennahrung kann Ihnen ebenso wie übliche Nahrung ein Sättigungsgefühl vermitteln. Wenn die Sondennahrung jedoch dauerhaft entweder kontinuierlich oder in über den ganzen Tag verteilten kleinen Portionen verabreicht wird, ist das Sättigungsgefühl möglicherweise weniger ausgeprägt.

### 4. Kann ich mit der Sonde duschen, baden oder schwimmen?

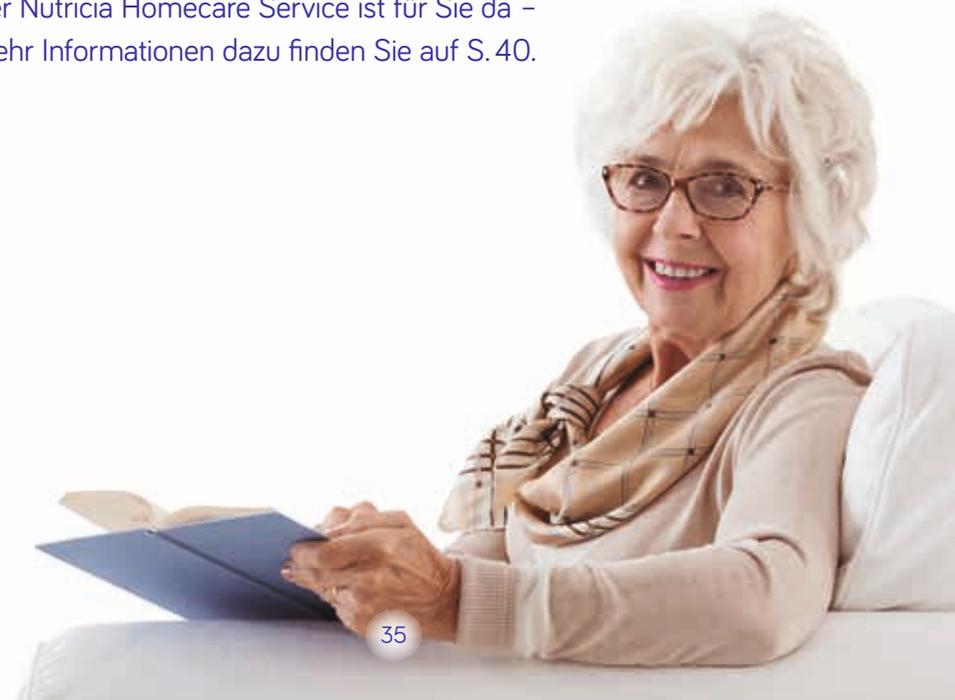
Baden, duschen oder sogar schwimmen gehen: Voraussetzungen sind ein gut verheilter Wundbereich und ein ausreichender Schutz der Sonde durch ein wasserfestes Pflaster. Ein nasser Verband sollte anschließend direkt gewechselt werden. Selbstverständlich sollten Sie im Allgemeinen gesund sein. Ggf. fragen Sie vorher Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

### 5. Kann ich mit einer Sonde in den Urlaub fahren?

Selbstverständlich können Sie mit einer guten Planung grundsätzlich auch mit der Sonde verreisen. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob eine Reise in Bezug auf Ihre Erkrankung und Ihren Allgemeinzustand ratsam ist. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ein Schreiben mit Informationen zu Ihren besonderen Bedürfnissen ausstellen. Achten Sie darauf, die benötigte Nahrung in ausreichender Menge sowie die erforderlichen Hilfsmittel mitzunehmen. Bei Flugreisen sollten Sie vorsorglich mit der Fluggesellschaft klären, dass Sie Ihre benötigte Menge an Sondennahrung im Handgepäck mitführen dürfen. Sprechen Sie mit Ihrem Lieferanten, um zu erfahren, ob Ihre Sondennahrung auch am Zielort erhältlich ist.

### 6. Wer unterstützt mich, wenn ich Fragen zur Handhabung habe?

Der Nutricia Homecare Service ist für Sie da – mehr Informationen dazu finden Sie auf S. 40.





*“Ich kann nur immer wieder zu einer Sonde raten, weil ich am eigenen Leib erfahren habe, was eine Ablehnung durch den Patienten (in diesem Fall ich selber) ausmachen kann. Ich wurde dadurch vorübergehend zum Pflegefall. Ohne Weigerung wäre das nicht passiert.“*

*Claudia Braunstein, Food-Bloggerin aus Salzburg, 57 Jahre alt*

### DIE PATIENTENGESCHICHTE VON CLAUDIA BRAUNSTEIN

Im Sommer 2011 erkrankte die Salzburgerin an einem Plattenepithelkarzinom am rechten Zungenrand, übergehend in den Mundboden.

Bereits vor der Strahlentherapie wurde ihr eine Sonde empfohlen, die Frau Braunstein zunächst ablehnte – sie hatte das Bild von Hilflosigkeit, Unästhetik und Abhängigkeit im Kopf. Drei Wochen nach Beginn der Strahlentherapie war eine Sondenlegung jedoch unumgänglich, da aufgrund einer extremen Gewichtsabnahme multiples Organversagen drohte.

Nach ihren persönlichen Erfahrungen würde Frau Braunstein allen Patienten unbedingt zu einer Sonde raten. Die Ernährung mit der Sonde hat ihr nicht nur das Leben gerettet, sie war zudem unkompliziert in der Anwendung und hat ihren Alltag kaum eingeschränkt. Frau Braunstein hat die Sonde ca. ein halbes Jahr lang getragen und konnte in dieser Zeit sogar kleine Reisen unternehmen.

Neben der Sondenernährung hat sie schrittweise begonnen, sich auch oral zu ernähren, bis ihr die Sonde letztlich entfernt werden konnte. Mittlerweile kann Frau Braunstein auch wieder stückige Nahrung zu sich nehmen.

Aus eigener Betroffenheit schreibt sie seit 2011 in ihrem Blog [www.geschmeidigekoestlichkeiten.at](http://www.geschmeidigekoestlichkeiten.at) über köstliche Rezepte für Menschen mit Schluckbeschwerden und gibt Tipps für Restaurants und Dysphagie im Alltag.



*“Auch wenn ich nicht mehr selbstständig essen kann und über Sonde versorgt werde, nehme ich aktiv am Leben teil. Ich gehe mit meiner Frau campen, bin sportlich, gehe ins Fitness-Studio und fahre Motorrad. Mir geht es gut!”*

*Peter Schilling aus Bad Godesberg, 69, Leiter der Selbsthilfegruppe Kopf Hals M.U.N.D. Krebs e.V. der Region Bonn*

## DIE PATIENTENGESCHICHTE VON PETER SCHILLING

Durch seine Mundbodenkrebserkrankung im Jahr 2014 verlor Peter Schilling einen Teil seines Kiefers. Er kann oral keine Nahrung mehr aufnehmen und bekam direkt nach der Diagnose eine PEG-Sonde gelegt.

Je nach Praktikabilität im Tagesablauf appliziert Herr Schilling sich täglich ohne Unterstützung 3000 kcal über Bolus oder Schwerkraft.

Mit seiner Erkrankung geht Herr Schilling sehr offen um.

Er fährt überall in den Urlaub und nimmt sich die benötigte Menge Sondenkost im Koffer mit. Er appliziert sich die Nahrung wenn nötig auch in der Öffentlichkeit und sogar auf langen Autostrecken.

Auch in seiner Zeit zu Hause lässt er sich so wenig wie möglich einschränken. Neben seinen sportlichen Aktivitäten verbringt er viel Zeit mit der Gartenarbeit und trifft sich mit Freunden – auch im Restaurant.

Trinknahrung kam für Herrn Schilling nie in Betracht, da er nur sehr langsam schlucken kann. Einen Espresso gönnt er sich aber hin und wieder und er kostet sehr gerne leckeres Essen, schluckt dieses aber nicht.

Auch anderen Patienten würde er die Sonde empfehlen, wenn es zu anstrengend ist, die tägliche Kalorienmenge über Trinknahrung oder orale Kost zu sich zu nehmen.

Um den Übergang vom Krankenhaus nach Hause zu optimieren, aber auch um andere Betroffene zu unterstützen und sich zu vernetzen, ist Peter Schilling sehr aktiv in der Selbsthilfegruppe Kopf-Hals-M.U.N.D-Krebs e.V. ([www.kopf-hals-mund-krebs.de](http://www.kopf-hals-mund-krebs.de))

## GEMEINSAM STARK SEIN: DER NUTRICIA HOMECARE SERVICE.

Die Diagnose Krebs verändert den Alltag und die Lebensplanung völlig. Es tauchen viele Fragen auf und man fühlt sich vielleicht in vielen Situationen alleine und hilflos. Deshalb wollen wir Sie bei der Ernährung bestmöglich unterstützen – mit dem **Nutricia Homecare Service**.

- Kontaktaufnahme durch unser Homecareteam bereits vor der Entlassung nach Hause.
- Umfassende Einschulung auf die Handhabung der Sondennahrungsprodukte – inkl. pflegerische und hygienische Maßnahmen für Sie und Ihre betreuenden Personen.
- Einweisung in die Applikationstechnik für Sie und für betreuende Personen.



- Qualifizierte Betreuung durch speziell geschulte und diplomierte Pflegeperson
- Rezept-Management und Klärung der Kostenübernahme mit den gesetzlichen Krankenkassen
- Bei Einhaltung des Verordnungsweges Lieferung frei Haus
- 24 h Rufbereitschaft für Notfälle

Das Nutricia-Team freut sich auf Ihren Anruf:  
00800 / 700 500 00 (kostenfrei)

**SELBSTHILFEGRUPPEN****Verein der Kehlkopfflosen und Halsatmer Österreichs e.V.**

Bahnstraße 48/10/3

A-2345 Brunn

Mobil 1: +43 (0) 664 462 37 04

Mobil 2: +43 (0) 664 541 78 73

E-Mail: [info@halsatmer.at](mailto:info@halsatmer.at)

Zusätzlich gibt es Landesvereine in Wien, NÖ/Burgenland, Steiermark, Salzburg und Oberösterreich, die Treffen anbieten.

**ALLGEMEINE INFORMATION ZU KREBS****Österreichische Krebshilfe**

Tuchlauben 19/10,

1010 Wien

Telefon: 01/796 645 0

E-Mail: [service@krebshilfe.net](mailto:service@krebshilfe.net)

Internet: [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

Zudem gibt es Landesstellen der Krebshilfe in den einzelnen Bundesländern.

**AUSTAUSCH FÜR BETROFFENE****Geschmeidige Köstlichkeiten**

Barrierefreie Dysphagie-Rezepte für Menschen mit Schluckbeschwerden  
(Blog von Claudia Braunstein)

<https://geschmeidigekoestlichkeiten.at/>



## Ihre Ansprechpartnerin/Ihr Ansprechpartner



Hinweis: Alle Informationen in dieser Broschüre wurden mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Sie sind nicht geeignet, die Beratung durch die behandelnde Ärztin/den behandelnden Arzt zu ersetzen. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität übernimmt Nutricia keine Haftung.

Nutricia GmbH  
Technologiestraße 10, A-1120 Wien,  
Telefon 0168826260,  
office@nutricia.at  
www.nutricia.at



**KUNDENSERVICE**  
**00800 700 500 00 (gebührenfrei)**  
**www.nutricia.at**