

Tipps bei Übelkeit und Appetitlosigkeit

Dieses Infoblatt soll dir helfen, Übelkeit und Appetitlosigkeit zu begegnen – denn gerade während der Krebstherapie ist es wichtig, dass du bei Kräften bleibst und Mangelernährung oder Gewichtsverlust vermieden werden.

Tipps bei Übelkeit

- Toast oder Zwieback nüchtern kauen
- Ingwertee (1 TL grob geraspelter Ingwer mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 10-15 Minuten ziehen lassen)
- Kalte und lauwarme Speisen bevorzugen
- Leichte, fettarme und mild gewürzte Speisen (auf mehrere Mahlzeiten verteilen) bevorzugen
- Langsam essen und gut kauen
- Salziges: Kräcker, Salzstangen, Salzgebäck
- Fruchtdrops oder Pfefferminzbonbons lutschen

Tipps bei Appetitlosigkeit

- Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie oder Koriander an die Speisen geben
- Kümmel verwenden
- Leicht gekühlte Apfelschnitze ca. 10 Min. vor der Mahlzeit essen
- Salbei- oder Bitterkleeete trinken
- Wermut (Likörwein)
- Gegebenenfalls ein kleiner Aperitif (z. B. trockener Sherry, trockener Wein)
- In Gesellschaft essen