

# GESUND LEBEN. DAS LEBEN WIEDER GENIEßEN.

**Angesichts einer so einschneidenden, ängstigenden, ja monströsen Diagnose wie Krebs erscheint das Thema „Ernährung“ zunächst als Petitesse. Wie viel Potenzial allerdings darin liegt, die Lebensqualität zu erhöhen und die Therapie effektiv zu unterstützen, zeigt ein hochkarätig besetztes Autoren-Team. Anästhesist und Intensivmediziner Privatdozent Dr. Michael Adolph, Chirurg Prof. Dr. Marc E. Martignoni und Sternekoch Alfons Schuhbeck vereinen in einem neuen Ernährungsratgeber ihre Expertise, um Tumor-Patienten für Mangelernährung und Kachexie zu sensibilisieren.**

Etwa die Hälfte aller onkologischen Patienten leidet im Verlaufe ihrer Erkrankung an einem Abbau von Fett- und Muskelmasse. So verlieren sie ungewollt – teils massiv – an Körpergewicht und damit auch an Kraft, die sie so dringend für die Therapie benötigen. Die alarmierende Erkenntnis: Diese Kachexien verringern nicht nur die Lebensqualität. Sie verschlechtern auch die Prognose der Patienten.

In einer empathischen, aber nicht unwissenschaftlichen Sprache erklärt der Ernährungsratgeber zunächst die Anatomie und die Zusammenhänge im Körper. Was geschieht während der Verdauung? Wie verändert eine Tumorerkrankung den Stoffwechsel? Welche Funktionen erfüllen die einzelnen Nährstoffe im Körper?

In einem nächsten Schritt geht es darum, den eigenen Ernährungsstatus einzuschätzen, um anschließend die richtige „Energie-Strategie“ zu entwickeln. In diesem Part werden zum einen ökotrophologische Erkenntnisse vermittelt. Welche Nährstoffe benötige ich? Welche Lebensmittel tun mir jetzt besonders gut? Worauf sollte ich bei Einkauf und Zubereitung achten? Zum anderen werden hier auch psychologische Aspekte beleuchtet, um die Patienten dazu zu motivieren, ihre Appetitlosigkeit bewusst „auszutricksen“ und der Ernährung Raum zu geben.

Damit sich auch geschwächte Patienten dieser Herausforderung stellen können, empfehlen die Autoren die „Modulküche“ – eine Systematik, bei der grundlegende Elemente auf Vorrat zubereitet und gelagert werden, um sie dann immer wieder neu zu kombinieren. Raffinierte, reich bebilderte Rezepte aus der Feder des Sternekochs Alfons Schuhbeck inspirieren zur praktischen Umsetzung des erworbenen Wissens.

Den Autoren gelingt es, auch Laien die Zusammenhänge von Krebserkrankung und Ernährung und insbesondere deren Bedeutung für Wohlbefinden und Lebensqualität zu vermitteln. Fachlich fundiert, aber mit verständlichem Vokabular, leichter, einfühlsamer Tonalität und vielen Illustrationen werden die Leser animiert, achtsamer für die eigenen Bedürfnisse zu sein, und dazu ermutigt, sich ihrer Appetitlosigkeit entgegenzustellen.

So ist der 116 Seiten starke Titel für Patienten und ihre Angehörigen nicht nur eine Quelle der Information, sondern auch der Inspiration und Motivation. Ärzten und insbesondere Ernährungstherapeuten dient die Lektüre als hilfreiches Instrument in der Aufklärung und Beratung ihrer Patienten.

Der Ernährungsratgeber ist bereits das zweite Kooperationsprojekt von Privatdozent Dr. Michael Adolph, Prof. Dr. Marc E. Martignoni, Starkoch Alfons Schuhbeck und B. Braun. Gemeinsam engagieren sie sich seit Jahren für eine bessere Ernährung und teilen das innige Anliegen, Menschen mit gravierenden Erkrankungen zu unterstützen, ihre Voraussetzungen für eine Heilung zu optimieren und ihr Wohlbefinden zu verbessern. Denn Lust am Genuss ist ein klares „Ja!“ zum Leben.

