Appetitlosigkeit & Gewichtsverlust

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann verschiedene Nebenwirkungen auslösen, die Ihren Appetit oder Ihre Ernährung beeinflussen.

In diesem Merkblatt finden Sie Informationen zu Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sowie praktische Tipps, wie Sie diesen Beschwerden entgegenwirken können.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Eine Krebserkrankung und die Behandlung mit Krebsmedikamenten können den Appetit beeinträchtigen oder das Essen erschweren. In diesem Merkblatt geht es vor allem um **Appetitlosigkeit** und **Gewichtsverlust**.

Auch andere Beschwerden, wie Übelkeit, Veränderungen des Geschmacksempfindens oder Entzündungen der Mundschleimhaut können die Nahrungsaufnahme erschweren. Zu diesen Beschwerden finden Sie weitere Informationen in unseren entsprechenden Merkblättern („Übelkeit“, „Geschmacksveränderungen“ und „Schleimhautentzündung“).

Viele Menschen mit einer Krebserkrankung berichten im Laufe der Behandlung über abnehmenden Appetit. Manche entwickeln sogar eine Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel oder gegen das Essen allgemein. Dadurch kann es zu einem ungewollten Gewichtsverlust kommen. Manchmal verlieren Betroffene auch dann an Gewicht, wenn sie ähnlich viel essen wie zuvor. Das liegt daran, dass der Körper durch die Erkrankung mehr Energie verbrauchen kann.

Wiegen Sie sich möglichst einmal pro Woche. Informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie ungewollt an Gewicht verlieren oder über mehrere Tage kaum essen können. **Je früher gegengesteuert wird, desto besser lässt sich ein weiterer Gewichtsverlust verhindern.** Ein guter Ernährungszustand kann dazu beitragen, dass Sie Ihre Therapie besser vertragen und sie besser wirken kann.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt als wenige große Portionen. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. **Essen Sie, worauf Sie gerade Lust haben!**
- Ein schön gedeckter Tisch und appetitlich angerichtete Speisen können helfen – das Auge isst mit!
- Bevorzugen Sie **energiereiche sowie eiweißreiche Lebensmittel**. Sie können Ihre Mahlzeiten zusätzlich mit Butter, Sahne oder Pflanzenölen anreichern und dadurch den Kaloriengehalt erhöhen. Bei Bedarf können geschmacksneutrale Kohlenhydratpulver (Maltodextrin) oder Eiweißpulver (z.B. Resource® Whey Protein) verwendet werden.
- Wenn Sie eine Abneigung gegen rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) entwickeln, können Sie es durch weißes Fleisch (Geflügel) ersetzen oder andere Alternativen (Fisch, Milchprodukte, Tofu, Eier) ausprobieren, um ausreichend Eiweiß aufzunehmen.
- **Hochkalorische Trinknahrung** kann als Zwischenmahlzeit sinnvoll sein. Diese schmeckt am besten gekühlt und sollte langsam in kleinen Schlucken über den Tag verteilt getrunken werden. Es gibt verschiedene Varianten, wie süße Drinks (z.B. Fortimel®, Fresubin®), herzhafte Suppen (z.B. Fresubin® herzhaft, Nutricomp® Soup) oder cremige Produkte zum Löffeln (z.B. Fresubin® Creme, Resource® dessert 2.0). Neutrale Varianten können auch gut zum Kochen verwendet werden. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam gerne nach Tipps!
- Nutzen Sie die Phasen mit gutem Appetit. Legen Sie sich Essensvorräte an, damit Sie bei Appetit schnell etwas essen können (Snacks wie Nüsse, Cracker, gekochte Eier oder Käse, vorgekochte Mahlzeiten, Fertigprodukte). Sie dürfen immer essen, wenn Sie Appetit haben - auch nachts!
- Essen Sie in Gesellschaft. Bei Appetitlosigkeit kann es helfen, sich beim Essen abzulenken z.B. durch Fernsehen, Musik oder Lesen.
- Manche Betroffene empfinden **Bitterstoffe** vor dem Essen (z.B. Tonic Water, Wermut-Tee) oder Ingwertee als appetitanregend.
- Leichte Bewegung an der frischen Luft kann helfen, den Appetit anzuregen.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- Vermeiden Sie starke Essensgerüche durch regelmäßiges Lüften. Kochen Sie, wenn möglich, nicht selbst.
- Trinken Sie zu den Mahlzeiten nur kleine Mengen. Größere Mengen Flüssigkeit können das Sättigungsgefühl verstärken.
- Zwingen Sie sich nicht Speisen zu essen, gegen die Sie eine Abneigung haben.
- Tipp für Angehörige: auch wenn Sie sich wünschen würden, dass Ihr Angehöriger mehr isst, setzen Sie ihn nicht unter Druck mehr zu essen. Das kann dazu führen, dass die Abneigung gegenüber dem Essen sogar noch verstärkt wird.
- **Verzichten Sie auf spezielle „Krebsdiäten“ und Fasten**, da dies Ihren Ernährungszustand weiter verschlechtern kann. Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass solche Diäten den Krankheitsverlauf verbessern. Viele Krebsdiäten beinhalten zudem unbegründete Verbote bestimmter Lebensmittel und zum Teil sogar gefährliche Spezialmaßnahmen.
- Menschen mit Krebs haben grundsätzlich keinen erhöhten Bedarf an Vitaminen oder Mineralstoffen. Deshalb sollten diese nur bei einem nachgewiesenen Mangel ergänzt werden. **Nehmen Sie Vitamine nicht ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam ein**. Einige Präparate können die Wirkung Ihrer Medikamente beeinflussen.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?



In bestimmten Situationen können verschreibungspflichtige Medikamente zur Appetitsteigerung eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen.

Trinknahrungen können im Rahmen einer Krebserkrankung auch auf Rezept verordnet werden.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin,

- wenn Sie über mehrere Tage nur sehr wenig essen oder trinken können.
- wenn Sie ungewollt an Gewicht verlieren.
- wenn Ihnen das Essen dauerhaft schwerfällt.

Gemeinsam kann entschieden werden, welche Maßnahmen sinnvoll sind, um einen weiteren Gewichtsverlust zu verhindern. Ihr Behandlungsteam kann Sie beispielsweise an eine **Ernährungsberatung** vermitteln.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Appetitlosigkeit & Gewichtsverlust, Version: 2026-01, Stand: 15.07.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Klinische Ernährung in der Onkologie – Langversion 1.0, 2026; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023