

Ernährung bei Schlafstörungen

Ein gesundes Schlafverhalten ist wichtig! Nur so entsteht das nötige Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhephasen. Nicht nur zu wenig, auch zu viel Bettruhe kann die Müdigkeit verstärken, da der Körper bei Ruhe zu wenig Energiereserven aufbaut.

Lebensmittel, die für Entspannung sorgen

- Lebensmittel, die die Aminosäure Tryptophan enthalten: Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Nüsse, Bananen und dunkle Schokolade.
- Kräuter/Heilpflanzen: Basilikum, Dill, Johanniskraut, Hopfen, Melisse und Baldrianwurzeln. Sprechen Sie immer erst mit Ihrem Arzt!
- Verzichten Sie auf üppige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen oder spät in der Nacht, wenn Sie dies nicht gewohnt sind.
- Sollte die letzte Mahlzeit jedoch schon eine längere Zeit zurückliegen, nehmen Sie einen kleinen, leichten Imbiss ein. Hungergefühl stört den Schlaf.
- Vermeiden Sie anregende Getränke, die Koffein oder Alkohol beinhalten.



Weitere Tipps:

- Gehen Sie beizeiten schlafen.
- Schlafen Sie nicht zu lange und bleiben Sie nicht zu lange liegen.
- Finden Sie heraus, ob sie nachts besser oder schlechter schlafen, wenn sie tagsüber ein Nickerchen einlegen.
- Richten Sie sich Ihr Schlafzimmer als Entspannungsraum ein: Eine angenehme Temperatur, passendes Licht oder entspannende Musik können hilfreich sein. Auch eine gute Matratze gehört dazu.
- Sollten Sie nachts nicht schlafen können, dann bleiben Sie nicht im Bett liegen. Stehen Sie auf und machen Sie etwas anderes, z. B. ein Buch lesen.
- Versorgen Sie Ihren Körper vor dem Schlafengehen mit einer Extraportion Sauerstoff: Machen Sie einen kleinen Spaziergang, setzen Sie sich ein paar Minuten ans offene Fenster oder auf den Balkon, oder schlafen Sie bei offenem Fenster.



LillyPlus

Mamma

Lilly Deutschland GmbH

Werner-Reimers-Str. 2-4
61352 Bad Homburg
www.lilly-pharma.de

Lilly

PP-AL-DE-0032 Juni 2023

Leben mit Brustkrebs

Ernährungstipps bei Fatigue

Jeder Mensch hat einen individuellen Grundbedarf an lebenswichtigen Stoffen. Eine unzureichende Zufuhr führt mit der Zeit zu einer Unterversorgung des Körpers und damit zu einem Kräfteschwund. Das Immunsystem wird geschwächt und Müdigkeit macht sich breit.

Fatigue-Symptome können mit Brustkrebs und dessen Therapie einhergehen. Die Krebszellen konkurrieren mit dem Körper um wertvolle Energie und wichtige Nährstoffe.

Dementsprechend ist es umso wichtiger, dem Körper die benötigten Nährstoffe durch eine gute, ausgewogene Ernährung zu geben.

Ein Service von Lilly Deutschland GmbH



LillyPlus

Mamma

Zu einer Verbesserung der Fatigue tragen bei:

- Eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr auf mehr als 25g am Tag durch Vollkornprodukte oder Obst und Gemüse.
- Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend.
- Nehmen Sie daher fettreichen Fisch oder pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven- und Leinsamenöl zu sich.
- Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Essen Sie 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag.
- Trinken Sie ausreichend. Hier kann ein Trinkplan helfen.
- Essen Sie mehrmals täglich kleine Portionen.
- Verzichten Sie auf eine hohe Kalorienzufuhr über Fette, da diese zur Verschlechterung der Fatigue beitragen kann.



Allgemeine Tipps:

- Falls sich Ihr Geschmack geändert hat, testen Sie neue Gerichte. Achten Sie besonders darauf, was jetzt köstlich schmeckt und duftet.
- Nutzen Sie Tage, an denen Sie sich wohlfühlen. Kochen Sie gleich doppelte Portionen, frieren Sie die Hälfte ein oder stellen Sie sie für später, wenn Sie keine Lust zu Kochen haben, in den Kühlschrank.
- Auch das Auge isst mit. Machen Sie das Essen zu etwas Besonderem.



TIPP: Ginseng wird seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen und koreanischen Medizin als Heilmittel verwendet. Ginseng aus Pflanzenextrakten kann die Symptome der Fatigue verbessern und zeigt auch eine Verbesserung der Lebensqualität, des Appetits und des Schlafs. Sprechen Sie zuerst mit ihrem Arzt!



Einkaufen und Essensvorbereitungen

- Suchen Sie sich beim Einkaufen Unterstützung von Familie und Freunden.
- Nutzen Sie Lieferdienste für größere, schwerere Einkäufe.
- Führen Sie einige Essensvor- und Zubereitungen am Küchentisch im Sitzen durch.
- Auch eine neue Ordnung der Küche kann hilfreich sein: Nutzen Sie leichte Kochutensilien, stellen Sie häufig genutzte Gegenstände in Brusthöhe. Schwere Utensilien sollten Sie so stellen, dass Sie diese ohne Hochheben nutzen können.



Ernährung bei Anämie

Eine Anämie kann Fatigue-Symptome begünstigen. Unter einer Anämie versteht man, dass der Körper zu wenig rote Blutkörperchen (Erythrozyten) aufweist, wodurch der Sauerstofftransport gestört wird. Diagnostiziert wird dies anhand des

Eisen

Man unterscheidet dabei zwischen Eisen aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Eisen aus tierischen Lebensmitteln kann der Körper besser aufnehmen als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln, da pflanzliche Lebensmittel u.a. Lignine, Oxalsäure, Phytate

Hämoglobins (Hb) im Blutbild. Ihr Arzt kann Ihnen sagen, ob sich Ihr Hb-Wert im Normbereich befindet oder nicht. Zum Aufbau der roten Blutkörperchen benötigt Ihr Körper vor allem **Eisen, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin C.**

und Phosphate enthalten. Dadurch wird die Aufnahme des Eisens herabgesetzt. Auch Weizenkleie, Calciumsalze und Milchprodukte, Sojaprodukte oder schwarzer Tee und Kaffee können die Aufnahme des pflanzlichen Eisens herabsetzen.

Eisenlieferant aus tierischen Lebensmitteln:

- Muskel- und rotes Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) enthält mehr Eisen als weißes Fleisch (Geflügel) oder Fisch
- Innereien (z. B. Leber, Niere)



Eisenlieferant aus pflanzlichen Lebensmitteln:

- Grünes Blattgemüse (z. B. Feldsalat, Fenchel, Kohlgemüse)
- Petersilie
- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Getreideprodukte aus Vollkorn oder Haferflocken
- Nüsse und Samen (z. B. Sesam oder Pinienkerne)
- Trockenfrüchte (z. B. getrocknete Pflaumen, Aprikosen oder Feigen)



TIPP: In Kombination mit Vitamin C ist Eisen für den Körper noch besser verwertbar. Tropfen Sie etwas Zitrone auf Fleisch oder Fisch.

Gute Folsäurequellen sind:

Grünes Gemüse, insbesondere Blattgemüse wie Spinat und Salate, Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Orangen, Sprossen, Weizenkeime und Vollkornprodukte sowie Kartoffeln und Eier.

Gute Vitamin-B12-Quellen sind:

Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte wie Käse. Fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut.

Gute Vitamin-C-Quellen sind:

Obst und Gemüse, insbesondere Sanddornbeeren(saft), Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Petersilie, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Spinat und Tomaten.

