

****Ernährung bei Morbus Waldenström - was ist wichtig?****

Bei Morbus Waldenström gibt es **keine spezielle Diät**, die die Krankheit heilt. Aber eine **ausgewogene, gesunde Ernährung** kann helfen, das Immunsystem zu stärken, Nebenwirkungen der Therapie zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Hier sind die wichtigsten Empfehlungen:

1. ===== Allgemeine Ernährungsgrundsätze ===== □ **Empfohlene Lebensmittel:** - **Viel Obst & Gemüse** (Antioxidantien stärken das Immunsystem). - **Vollkornprodukte** (Ballaststoffe fördern die Verdauung). - **Mageres Eiweiß** (Fisch, Huhn, Hülsenfrüchte, Tofu) - wichtig für Muskelerhalt. - **Gesunde Fette** (Olivenöl, Nüsse, Avocado, fetter Fisch wie Lachs). - **Ausreichend Flüssigkeit** (Wasser, Kräutertee) - besonders bei Hyperviskosität.

□ **Weniger empfehlenswert:** - **Industrieller Zucker** (schwächt langfristig das Immunsystem). - **Stark verarbeitete Lebensmittel** (Fertigprodukte, Fast Food). - **Alkohol** (kann die Leber belasten, besonders unter Therapie). - **Rohes Fleisch/Fisch** (Risiko für Infektionen bei Immunschwäche).

2. ===== Ernährung bei spezifischen Symptomen ===== □ **Bei Blutarmut (Anämie):** - **Eisenreiche Lebensmittel:** Spinat, rotes Fleisch (in Maßen), Linsen. - **Vitamin C** (verbessert Eisenaufnahme): Zitrusfrüchte, Paprika. - **Folsäure & B12:** Grünes Blattgemüse, Eier, Milchprodukte.

□ **Bei Nervenschäden (Polyneuropathie):** - **Vitamin B1 & B12:** Vollkorn, Nüsse, Fisch, Eier. - **Omega-3-Fettsäuren** (entzündungshemmend): Leinsamen, Walnüsse, Lachs.

□ **Bei Übelkeit (durch Chemotherapie):** - **Leichte Kost:** Haferbrei, Zwieback, Bananen, Ingwertee. - **Mehrere kleine Mahlzeiten** statt großer Portionen.

□ **Bei erhöhtem Infektionsrisiko:** - **Kein rohes Fleisch/Fisch** (Sushi, Tartar, Rohmilchkäse meiden). - **Obst & Gemüse gut waschen oder schälen.** - **Vorsicht mit Buffets/Salaten** (Keimgefahr).

3. ===== Besonderheiten bei bestimmten Therapien ===== □ **Bei Rituximab oder Chemotherapie:** - **Eiweißreich essen** (Muskelabbau verhindern). - **Viel trinken** (unterstützt die Entgiftung). - **Probiotika** (Joghurt, Kefir) für die Darmflora - aber nur pasteurisiert!

□ **Bei Ibrutinib oder anderen zielgerichteten Therapien:** - **Grapefruit meiden** (kann Wechselwirkungen auslösen!). - **Magenfreundlich essen**, falls Übelkeit auftritt.

4. ===== Sollte man Nahrungsergänzungsmittel nehmen? ===== - **Nur in Absprache mit**

dem Arzt! - Vitamin D wird oft empfohlen (unterstützt Immunsystem & Knochen). - **Keine hochdosierten Antioxidantien** während Chemotherapie (können Wirkung stören).

5. ===== Fazit: Die besten Tipps für die Ernährung ===== ✓ Ausgewogen & abwechslungsreich essen. ✓ **Ausreichend trinken** (besonders wichtig bei hohem IgM). ✓ **Bei Nebenwirkungen** (Übelkeit, Appetitlosigkeit) angepasst essen. ✓ **Vorsicht bei Infektionsrisiko** (keine rohen Lebensmittel). ✓ **Mit dem Arzt besprechen**, ob zusätzliche Nährstoffe nötig sind.

Extra-Tipp: Ein **Ernährungstagebuch** kann helfen, Zusammenhänge zwischen Essen und Symptomen zu erkennen.

Falls du unsicher bist oder spezielle Probleme hast (z. B. Gewichtsverlust), lohnt sich eine **Ernährungsberatung** (hämatologisch erfahrene Diätassistenten sind ideal).

From:

<https://rogerwolf.de/> - **WaldiWiki**

Permanent link:

<https://rogerwolf.de/doku.php?id=ernaehrung&rev=1754920223>

Last update: **17.12.2025 21:05**

