

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=1755149859>

Last update: **17.12.2025 21:05**

