

Checkliste

Kurzzeitfasten während der Chemotherapie

von Dagmar Gericke

www.MamahatBrustkrebs.de



Checkliste: Kurzzeitfasten während der Chemotherapie

Vor dem Fasten

- Arztgespräch führen: Abklären, ob Fasten für dich gesundheitlich geeignet ist (Gewicht, Blutwerte, Begleiterkrankungen, Medikamente).
- Geeigneten Zeitpunkt wählen: Fasten ca. 36 Stunden vor der Chemotherapie beginnen.
- Vorbereitung der Mahlzeiten: Leichte, pflanzenbasierte Kost (Gemüse, Suppen, leicht verdauliche Speisen) in den letzten Mahlzeiten vor dem Fasten.
- Mentale Vorbereitung: Plane die Fastenzeit bewusst ein – Sorge für Ruhe, ausreichend Schlaf und wenig Termine.

Während des Fastens

- Flüssigkeit aufnehmen: 2–3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag.
- Mineralstoffe ergänzen: Klare Gemüsebrühe oder verdünnte Gemüsesäfte (max. 250–350 kcal/Tag) zur Unterstützung.
- Auf den Körper hören: Bei starkem Schwindel, Herzrasen oder Kreislaufproblemen sofort ärztlichen Rat einholen.
- Bewegung moderat halten: Leichte Spaziergänge oder Dehnübungen sind okay, anstrengenden Sport vermeiden.
- Ruhe & Entspannung: Meditation, Atemübungen, Lesen oder leichte Musik können helfen, die Zeit angenehm zu gestalten.

Während der Chemotherapie

- Fasten fortsetzen: Während und noch ca. 24 Stunden nach der Infusion nichts Festes essen.
- Sanfte Flüssigkeitszufuhr: Wasser, Tee, Brühe beibehalten.
- Medikamente wie verordnet einnehmen – Fasten ersetzt keine supportive Therapie (z. B. Antiemetika).

Nach dem Fasten

- Sanftes Fastenbrechen: Mit leicht verdaulichen Lebensmitteln starten (z. B. Gemüsesuppe, gekochter Reis, Haferbrei, gekochtes Gemüse).
- Langsamer Kostaufbau: Schrittweise wieder zu normaler Ernährung übergehen.
- Nährstoffreiche Kost: Zwischen den Zyklen gut essen (Eiweiß, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate, viel Gemüse und Obst).
- Körper beobachten: Gewicht, Energie und Verdauung im Blick behalten.

Für wen Fasten nicht geeignet ist

- Untergewicht, Mangelernährung oder ungewollter starker Gewichtsverlust
- Essstörungen (z. B. Anorexie, Bulimie)
- Schwangerschaft oder Stillzeit
- Schwere Infekte, Fieber oder akute Erkrankungen
- Kinder und Jugendliche in der Krebsbehandlung
- Ohne Rücksprache mit Ärztin/Arzt

Diese Checkliste dient der Orientierung und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte immer individuelle Rücksprache mit dem Behandlungsteam halten.