

Essverhalten

1. Essen Sie zu festen Zeiten und nicht einfach „irgendwann“.
2. Nehmen Sie das Essen als Essen wahr und lenken Sie sich nicht durch Fernsehen, Lesen o.ä. Bilden Sie ein festes „Ritual“ fürs Essen, mit einem festen Ort, etc.
3. Nutzen Sie Essen gern als Achtsamkeitsübung!
4. Trinken Sie wenigstens 2 Liter Wasser pro Tag und ernähren Sie sich gesund - das heißt reduzieren Sie Kohlehydrate und nehmen Sie so viel Obst und Gemüse wie möglich zu sich. Gerade während einer Chemotherapie ist das sehr wichtig!

Appetit

1. Lassen Sie wenn möglich jemand anderes für sich Kochen. Beim Zubereiten der Nahrung vergeht der Appetit oft wieder.
2. Vermeiden Sie generell den Geruch von Nahrung im Haus.
3. Essen Sie lieber kleine Portionen als große.
4. Haben Sie möglichst immer kleine Portionen Nahrung, Snacks oder Imbisse im Haus.
5. Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten, nicht kurz vor und nicht während der Mahlzeiten.