



## Was bedeutet Ernährungsberatung für mich?

Jede Umstellung in der Ernährung ist ein Herantasten. Ich bin Experte in Ernährungsfragen – aber Sie sind Experte, was Ihr Leben angeht.

Ich bin für Sie da, wenn Sie mich brauchen. Gerne unterstütze ich Sie vor, während und nach Therapien, Operationen oder Bestrahlungen. Zusammen klären wir offene Fragen zur Ernährung, machen eine Standortbestimmung und bestimmen Ihren Ernährungszustand.

Gemeinsam probieren wir aus, was für Sie am besten umsetzbar ist und wie die beste Ernährung für Sie aussieht.

### FABIENNE SALADIN

Ernährungsberaterin BSc SVDE  
M +41 79 341 12 14  
F +41 62 836 78 31  
eb-saladin@hin.ch  
www.eb-saladin.ch

### STANDORT AARAU

Beratungsbüro befindet sich im  
Tumor Zentrum Aarau  
Hirslanden Medical Center  
Rain 34 . 5000 Aarau  
fabienne.saladin@hirslanden.ch  
T +41 62 836 78 30  
(Terminvereinbarung direkt  
beim Sekretariat möglich)



### STANDORT THERWIL

Brunnmattstrasse 5 . 4106 Therwil

### BERATUNGSART

Die Ernährungsberatung wird als Einzelberatung persönlich, telefonisch oder per Email durchgeführt, je nachdem, was für Sie am besten passt.

### KOSTEN

Die Kosten für die Ernährungsberatung werden auf ärztliche Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Die Verordnung stellt Ihnen Ihr Facharzt oder Hausarzt aus. Gerne unterstütze ich Sie beim Beantragen.

ERNÄHRUNGS-  
BERATUNG  
*Saladin*

**ERNÄHRUNG**  
*die für Sie stimmt  
bei Krebserkrankungen*

## Liebe Klientin, Lieber Klient

Das tägliche Essen versorgt unseren Körper mit Energie und Nährstoffen. Doch das ist längst nicht alles. Essen ist auch Genuss und sorgt für Wohlbefinden.

Das Auftreten einer Krebserkrankung stellt nicht nur Ihr Leben auf den Kopf, sondern meist auch Ihre Ernährungsgewohnheiten. Plötzlich dominiert die Erkrankung das Alltagsgeschehen und die Ernährung wird zu einem allgegenwärtigen Thema.

Auch wenn vor, während und nach der Krebstherapie die Ernährung zu einem schwierigen Thema wird, sollten Sie sich bewusst sein, wie wichtig es ist, Ihren Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen. Denn dadurch verbessern Sie die Behandlungsergebnisse und optimieren Ihre Lebensqualität. Eine sorgfältige Ernährungsweise hilft auch in der Prävention gegen Rückfälle.

Mit Ihrer Ernährung unterstützen Sie Ihren Körper im Kampf gegen den Krebs.

## Ihre Fabienne Saladin

## Bei welchen Themen ist eine Ernährungsberatung sinnvoll?

### GEWICHTSVERLUST

Gewichtsverlust ist bei einer Krebserkrankung keine Seltenheit. Dabei nehmen auch die Muskeln ab. Dies kann Einfluss auf Ihre Lebensqualität nehmen, wenn beispielsweise das normale Gehen unsicher wird. Die passenden Nährstoffe helfen dabei, Ihr Gewicht und die Muskulatur stabil zu halten.

### KRAFTLOSIGKEIT ODER MÜDIGKEIT

Ernährung lenkt Ihren Energie- und Wasserhaushalt. Ausreichend Flüssigkeit, Kalorien und Nährstoffe wie Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind zentral für den Erhalt Ihrer Muskulatur, den Stoffwechsel und die Verbesserung Ihres Immunsystems. Mit mehr Energie können Sie auch aktiver sein. Denn auch regelmässige Bewegung ist gut für Ihren Körper.

### GESCHMACKSVERÄNDERUNGEN, BRENNEN IM MUND, SCHLEIMBILDUNG ODER MUNDTROCKENHEIT

Durch die Erkrankung und je nach Therapie geschieht es oft, dass Sie gegen gewisse Lebensmittel eine Abneigung entwickeln oder sie nicht mehr vertragen. Auch Veränderungen der Mundschleimhäute können vorkommen. Das beeinflusst Ihr Empfinden, die Verträglichkeit der Lebensmittel und damit auch Ihr Essverhalten. Ich unterstütze Sie dabei, einen guten Umgang mit solchen Beschwerden zu finden.

### ÜBELKEIT, VERSTOPFUNGEN, DURCHFALL, VÖLLEGEFÜHL ODER BLÄHUNGEN

Gewisse Krebserkrankungen und die damit verbundenen Operationen, Therapien und/oder Medikamente können akute oder chronische Beschwerden im Verdauungstrakt auslösen. Gemeinsam finden wir die für Sie geeignete Ernährung, die Ihre Beschwerden lindert.

## Gut zu wissen

### ENZYMPRÄPARATE BEI VERDAUUNGSBESCHWERDEN

Wenn Sie Enzympräparate für die Verdauung einsetzen, dann spielt die Dosierung eine wichtige Rolle. Gerne unterstütze ich Sie dabei, die richtige Tagesdosis für eine gute Verdauung zu finden.

### KÜNSTLICHE ERNÄHRUNG

So lange Sie selbst essen können, ist das die beste Alternative. Manchmal hilft alles nichts und die einzig mögliche Variante ist eine künstliche Ernährung. Ob Trinknahrungen, Sondennahrungen oder eine direkte Ernährung über den Blutkreislauf – ich helfe Ihnen gerne dabei, die passende Lösung zu finden. Ausserdem kann ich dabei behilflich sein, den Antrag für eine Finanzierung durch die Krankenkasse zu erstellen.

### WANN IST EINE ERNÄHRUNGSBERATUNG SINNVOLL?

Ich empfehle Ihnen, eine Ernährungsberatung direkt nach der Diagnose in Anspruch zu nehmen. Als Vorbereitung auf die Therapie oder auf eine Operation kann sie sehr hilfreich sein, um Ihren Körper optimal auf den Eingriff vorzubereiten. Während der Therapie kann Ihnen die Ernährungsberatung helfen, Ihren Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und den Umgang mit den Beschwerden zu erleichtern. Und nach der Therapie oder einer Operation unterstützt sie Sie dabei, schneller wieder in den Alltag zurückzufinden.