

Unser Angebot ist durch Spenden und Fördergelder möglich. Wir danken der Sparda-Bank Berlin sowie der EB-Stiftung für ihre großzügige Zuwendung.

Sparda-Bank



EB-Stiftung

Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.

SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19 | 98527 Suhl

T +49 3681 35 6530

F +49 3681 35 6533

krebsberatung.zs@srh.de

www.zentralklinikum-suhl.de

Neues erfahren und aktiv kochen:

**Unsere umfassenden Angebote
zu Ernährungstherapie
und Ernährungsberatung**

srh

Leidenschaft
fürs Leben.



Ernährungstherapie und Prävention – informativ, praktisch, machbar

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt während und auch nach einer Krebserkrankung eine bedeutende Rolle. Unsere SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen möchte Erkrankten, Angehörigen und Interessierten die Möglichkeit bieten, mehr über dieses Thema zu erfahren. Mit unserer Veranstaltungsreihe, zu der Sie herzlich eingeladen sind, bieten wir Ihnen gleich zwei unterschiedliche Bereiche an. Zum einen erfahren Sie in den Workshops mit Paula Maria Espinoza, aktuell Studentin der Ernährungstherapie an der SRH Hochschule für Gesundheit Gera, Tipps und Tricks zur gesundheitsfördernden, ausgewogenen Ernährung.

Zum Anderen haben Sie die Möglichkeit, mit Maria Voigt, M.Sc. Ernährungsmedizin, über verschiedene Ernährungsprobleme, die während und auch noch nach einer Krebstherapie auftreten können, ins Gespräch zu kommen und hilfreiche Tipps zu erhalten.

Beide Referentinnen werden kurze Impulsvorträge halten und dann gemeinsam mit Ihnen kochen. Währenddessen steht der Austausch mit Ihnen im Mittelpunkt.

Wir stellen Ihnen zu diesen Veranstaltungen alle notwendigen Materialien zur Verfügung. Sie müssen lediglich Spaß am Kochen und der Gemeinschaft und gerne Fragen und Anregungen mitbringen.

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei möglich. Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um Ihre Voranmeldung unter T 03681 35-6530 oder krebsberatung.zs@srh.de



Ernährungsprobleme bei Krebs – Was kann ich tun?



Mein Name ist Maria Voigt. Seit einigen Jahren bin ich in der stationären Ernährungsberatung tätig. Ich betreue Patient:innen mit gastrointestinalen und onkologischen Erkrankungen. Die Themen Mangelernährung, Gewichtsverlust und die damit einhergehende

reduzierte Lebensqualität spielen dabei leider häufig eine große Rolle. Im täglichen Kontakt mit den Patienten zeigt sich immer wieder, wie essentiell eine umfangreiche Ernährungsberatung neben der eigentlichen Krebstherapie ist. Häufig ergeben sich während der Therapie unterschiedlichste Ernährungsprobleme und damit viel Unsicherheit und Fragen für den Patienten. Und dann fehlt dem Betroffenen oftmals der richtige Ansprechpartner. Die Workshops, welche ich über SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen anbiete, sollen Ihnen die Möglichkeit geben, mit den bestehenden Ernährungsproblemen umgehen zu lernen, sich weiterhin ausgewogen und schmackhaft zu ernähren und die Freude am Essen nicht zu verlieren. Während des gemeinsamen Kochens können wir auf Ihre Fragen Antworten finden und Sie können sich mit anderen Teilnehmern austauschen. Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg unterstützen zu können.

Termine und Themen:

7. Juni	16:00 – 19:00 Uhr Geschmacksveränderungen
5. Juli	16:00 – 19:00 Uhr Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
30. August	16:00 – 19:00 Uhr Gewichtsverlust und Mangelernährung
18. Oktober	16:00 – 19:00 Uhr Krebsdiät und ausgewogene Ernährung
8. November	16:00 – 19:00 Uhr Appetitlosigkeit
13. Dezember	16:00 – 19:00 Uhr Nahrungsergänzungsmittel

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung mit Paula Maria Espinoza



Ich bin Paula Maria Espinoza, Studentin der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung an der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera. Ich freue mich, Sie durch diesen Workshop zu leiten. Sie möchten mehr über gesunde Ernährung erfahren und wie Sie diese im Alltag ganz einfach umsetzen können?

In diesem Workshop gehen wir auf folgende Themen ein:

- Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährung
- Bedarfsgerechte Energieversorgung mit passenden Portionsgrößen
- Energieliefernde Nährstoffe: Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und mehr
- Wie Sie leckere und gesundheitsfördernde Gerichte zubereiten, die Ihre Lebensqualität verbessern

Nach einem kurzen Vortrag können Sie gemeinsam mit mir und den anderen Teilnehmenden in einer Kochsession Ihr neu erworbenes Wissen austesten, währenddessen können wir noch offene Fragen klären.

Die Kochkurse enthalten einfache, leckere und gesunde Rezepte sowie Tricks für den Alltag, um eine gesunde Ernährung praktisch und effektiv zu gestalten, auch mit kurzem Zeitmanagement. Thematisch gehen wir natürlich gerne auf Ihre Wünsche ein.

Termine 2023

(jeweils 10:00 – 13:00 Uhr) 9. Mai, 13. Juni, 4. Juli, 25. Juli, 15. August, 12. September, 24. Oktober, 21. November, 19. Dezember

Kochsessions mit und für Kinder krebserkrankter Eltern, Geschwister und Großeltern: 25. Juli und 15. August

Ort: SRH Krebsberatungsstelle Südthüringen
Albert-Schweitzer-Straße 19, 98527 Suhl