



Magenkrebs (Magenkarzinom)

Krankheitsbild

Definition

Magenkrebs (Magenkarzinom) ist eine bösartige Tumorerkrankung der Magenschleimhaut. Er entsteht meist aus Drüsenzellen (Adenokarzinom), kann in die Magenwand einwachsen und sich auf Lymphknoten und Nachbarorgane ausbreiten.

Symptome

- Ungewollter Gewichtsverlust
- Schmerzen im Oberbauch
- Völlegefühl oder frühe Sättigung, ggf. Übelkeit/Erbrechen
- Appetitlosigkeit (teils Aversion gegen bestimmte Speisen, z.B. Fleisch)
- Hinweise auf Magenblutung (schwarzer Stuhl, Blut im Erbrochenen)

Hinweis: Zu Beginn sind die Beschwerden oft gering und unspezifisch, sodass die Diagnose nicht selten erst spät gestellt wird.

Ursachen

Magenkrebs kann durch eine Kombination genetischer Faktoren und äußerer Einflüsse wie einer chronischen Infektion mit dem Bakterium *Helicobacter pylori*, ungesunder Ernährungsgewohnheiten (z.B. häufig salzreiche und gepökelte Lebensmittel; Nitrosamine) sowie Nikotin und hoher Alkoholkonsum begünstigt werden. Grundsätzlich wirken solche Faktoren magenkrebsfördernd, da sie das Abwehrsystems des Magens schwächen, die Durchblutung des Magens herabsetzen oder die Magensaftbildung und -sekretion reduzieren.

Diagnose

Die wichtigste Untersuchung zur Diagnose von Magenkrebs ist eine Magenspiegelung (medizinisch: Gastroskopie bzw. Ösophago-Gastro-Duodenoskopie, kurz ÖGD). Dabei wird ein Schlauch mit einer Kamera durch den Mund und die Speiseröhre in den Magen geschoben, um dort auffällige Gewebeveränderungen der Magenschleimhaut feststellen zu können. Weitere Untersuchungen sind der Ultraschall und die Computertomographie (CT).

Therapie

Die partielle (teilweise) oder vollständige Entfernung des Magens stellt das entscheidende Verfahren zur Therapie des Magenkarzinoms dar. Ergänzend kommen je nach individueller Situation auch Chemotherapie, Medikamente, Immuntherapie oder Strahlentherapie zum Einsatz.

Eine Operation sowie begleitende Therapien beeinflussen den Nahrungstransport und die Verdauung, wobei die Beschwerden individuell variieren. Anpassungen der Lebensgewohnheiten sind zu empfehlen, um die Verdauung zu unterstützen und Beschwerden zu minimieren:

- Bewegung und Sport beeinflussen den Krankheitsverlauf positiv; Überlastung möglichst vermeiden
- Nikotin und Alkohol begünstigen Schleimhautschäden und sollten vermieden werden
- Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen können Stress reduzieren und die Verdauung positiv beeinflussen.
- Von sogenannten "Krebsdiäten" wird abgeraten, da diese das Risiko für eine Mangelernährung erhöhen und wissenschaftlich nicht ausreichend belegt sind.

Ernährungstherapie

Basis: Mangelernährung vermeiden - bedarfsdeckend und individuell

Die Ernährung nach einer (teilweisen) Gastrektomie sollte leicht verdaulich, **nährstoffreich** und an die **individuelle Verträglichkeit** angepasst sein: **Mehrere kleine Mahlzeiten** (5-6/Tag) mit gut verträglichen Lebensmitteln wie gekochtem Gemüse und hochwertigem Eiweiß (z.B. Fisch, Ei, Hüttenkäse) sichern die Nährstoffversorgung. Ballaststoffe in schonender Form (z.B. weich gegartes Gemüse, fein verarbeitete Vollkornprodukte) langsam und individuell steigern. Stark gewürzte, fettige oder säurehaltige Speisen bei Beschwerden möglichst meiden. Eine angemessene Flüssigkeitszufuhr mit Abstand zu den Mahlzeiten, ggf. Enzymeinnahme und individuelle Anpassungen, sind essentiell für die Verträglichkeit und Erholung. Grundsätzlich gilt: **Gegessen werden darf, was vertragen wird.**

Prävention durch Ernährung

Eine pflanzenbetonte, an den Empfehlungen der DGE orientierte Kost senkt das Risiko. Essen Sie täglich Gemüse und Obst, Vollkorn sowie Hülsenfrüchte und Nüsse. Verarbeitete Fleischwaren (z.B. Speck, Räucherfisch) nur selten essen und Salz sparsam verwenden (ca. 5-6 g/Tag). Bei gepökelten und geräucherten Produkten können ungünstige Nitrosamine entstehen. Tierische Lebensmittel liefern Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit (z.B. Ei, Milch, Fisch, mageres Fleisch). Die DGE empfiehlt ca. 300 g Fleisch und Wurst pro Woche und 1-2 Fischportionen. Wenn eine OP geplant ist, achten Sie auf ausreichend Energie und Eiweiß.

Was soll nach einer Magenoperation beachtet werden?

- Langsam essen, gründlich kauen und Ablenkung beim Essen vermeiden!
- Aufgrund des verkleinerten Nahrungsspeichers täglich 5-6 kleine Mahlzeiten bzw. alle 2-3 Stunden
- Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte wählen und bei Bedarf Speisen anreichern. Vor allem bei Gewichtsverlust ist es wichtig, dass Sie essen worauf Sie Appetit haben.
- Während der Mahlzeit möglichst wenig trinken, besser 15 Min. vor oder 30 Min. nach dem Essen.
- Gute Küchenhygiene beachten: Obst und Gemüse gut waschen, rohes Fleisch oder Fisch meiden.
- Zu kalte/heißer Speisen sowie stark geräucherte, gepökelte und gegrillte Speisen zunächst meiden.
- Sehr salzige und stark zuckerhaltige Lebensmittel können ggf. eine beschleunigte Magen-Darmpassage begünstigen (Dumping-Syndrom) und sollten daher zunächst vermieden werden.
- Blähende Lebensmittel und sehr fettreiche Speisen zunächst meiden. Bei guter Verträglichkeit später langsam wieder einführen.
- Bei Fettstuhl Pankreasenzyme zu den Mahlzeiten einnehmen. Fett nur reduzieren, wenn trotz Enzymen Beschwerden bleiben.
- Vitamine und Mineralstoffe: Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die Notwendigkeit einer zusätzlichen Gabe von Vitamin B₁₂ und fettlöslichen Vitaminen sowie die Versorgung mit Eisen und Calcium.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Verbände und Selbsthilfegruppen

Betroffene erhalten auf Plattformen wie dem [Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums \(DKFZ\)](#) hilfreiche Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Krebsberatungsstellen.

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie zahlreiche geeignete Rezepte. Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Magenkrebs (Magenkarzinom), https://www.ernaehrung.de/tipps/MD_Erkrankungen/md14.php
- Hauner et al. (2019): Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP). *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 44, 384-419. <https://doi.org/10.1055/a-1030-5207>
- Leitlinienprogramm Onkologie: Diagnostik und Therapie der Adenokarzinome des Magens und ösophagogastralen Übergangs, Langversion 3.0, 2025, AWMF Registernummer: 032/009OL, <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/magenkarzinom/>; Zugriff am 02.10.2025