

# ÜBELKEIT ERBRECHEN

Einige Therapien können zu Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Vomitus).

## **WARUM UND WANN TRETEN ÜBELKEIT UND ERBRECHEN AUF?**

Die Chemotherapie, auch wenn sie direkt über die Vene als Infusion verabreicht wird, reizt einerseits die Schleimhäute des Magens und des Darms und wird vom Hirn als „giftig“ erkannt. Diese Mechanismen führen zu einer Alarmreaktion „Vergiftung“ und der Körper reagiert mit Übelkeit und Erbrechen.

## **WANN TRITT DIE ÜBELKEIT AUF?**

Üblicherweise tritt die Übelkeit 6 Stunden nach der Chemotherapiegabe auf und dauert 1 bis 2 Tage. Es gibt auch Chemotherapien, die eine mildere Übelkeit bzw. weniger Erbrechen hervorrufen, dafür aber länger dauern können (5 - 7 Tage).

## **WIE KANN ICH ÜBELKEIT/ERBRECHEN VORBEUGEN?**

Es stehen Ihnen 3 Möglichkeiten zur Verfügung, um Übelkeit/Erbrechen zu vermindern oder vermeiden.

Bei einer Chemotherapie werden über die Vene mit der gleichen Infusion Medikamente gegen die Übelkeit gegeben.

Wir geben Ihnen zur Sicherheit Medikamente zum Schlucken für die nächsten Tage mit, damit Übelkeit und Erbrechen gar nicht auftreten. Einerseits sind dies Medikamente, welche Sie fix einnehmen müssen und andere Medikamente, die Sie zusätzlich in Reserve nehmen können.

Vermeiden Sie in den ersten Tagen auch allzu üppiges Essen wie Käsefondue, viel Fleisch, etc. Nehmen Sie leichte, aber häufige Mahlzeiten zu sich. Trinken Sie viel.

## **WELCHE LEBENSMITTEL VERTRAGE ICH EHER WÄHREND EINER CHEMOTHERAPIE?**

### **PROBIEREN SIE SPEISEN, DIE FÜR DEN MAGEN GUT VERTRÄGLICH SIND, WIE:**

- Toasts, Kräcker und Brezeln
- Joghurt
- Fruchteis
- Biskuitkuchen
- Reis, Haferflocken, Salzkartoffeln und Nudeln
- gebratenes oder gekochtes, aber nicht frittiertes Hühnchen ohne Haut
- Pfirsiche aus der Dose oder anderes weiches Obst und Gemüse
- klare Flüssigkeiten
- Eiswürfel

### **VERMEIDEN SIE WENN MÖGLICH LEBENSMITTEL, DIE:**

- fett, ölig oder frittiert sind
- sehr süß sind, wie Bonbons, Kekse oder Kuchen
- sehr würzig oder scharf sind
- einen starken Geruch haben

### **WEITERE ALLGEMEINE TIPPS UND HINWEISE**

- Essen Sie oft und langsam in kleinen Mengen.
- Essen Sie über den Tag verteilt trockene Lebensmittel, wie Kräcker, Knabberstangen oder Toastbrot.
- Essen Sie, bevor Sie hungrig werden, weil der Hunger das Übelkeitsgefühl verstärken kann.
- Verlieren Sie durch die Übelkeit die Lust auf bestimmte Speisen, dann essen Sie verstärkt Gerichte, mit denen Sie besser zurecht kommen.
- Vermeiden Sie, in Räumen zu essen, die muffig oder zu

- warm sind oder in denen für Sie unangenehme Kochgerüche vorhanden sind.
- Trinken Sie zum Essen weniger. Die Flüssigkeitsaufnahme kann ein Völlegefühl verursachen.
  - Trinken Sie über den Tag verteilt langsam oder in kleinen Schlucken. Ein Strohalm kann hilfreich sein. Kalte oder gekühlte Getränke können verführerischer sein.
  - Nehmen Sie die Lebensmittel auf Zimmertemperatur oder kälter zu sich. Heiße Lebensmittel können die Übelkeit verstärken.
  - Zwingen Sie sich nicht, Ihre Lieblingsgerichte zu essen, wenn Übelkeit aufkommt. Das kann zu einer dauerhaften Abneigung gegen diese Lebensmittel führen.
  - Getränke und Lebensmittel mit Ingwer (kristallisierter Ingwer, Ingwerkuchen) können ebenso hilfreich sein.
  - Ruhen Sie nach den Mahlzeiten, denn Bewegung kann die Verdauung verlangsamen.
  - Optimal ist, wenn man nach den Mahlzeiten eine halbe Stunde lang sitzend ausruht.
  - Ist die Übelkeit ein morgendliches Problem, dann versuchen Sie, vor dem Aufstehen einen trockenen Toast, einen Kracker oder einen einfachen Keks zu essen.
- Tragen Sie locker sitzende Kleidung.
  - Tritt die Übelkeit während der Strahlen- oder Chemotherapie auf, sollten Sie 1 bis 2 Stunden vor der Behandlung nicht essen.
  - Versuchen Sie genau zu beobachten, wann bei Ihnen die Übelkeit auftritt und was sie verursacht (bestimmte Lebensmittel, Ereignisse, Umgebungen). Falls möglich, und wenn es hilft, ändern Sie Ihre Ernährungsweise oder -zeitplan. Geben Sie diese Informationen an Ihren Arzt oder Krankenschwester weiter.
  - Spülen Sie den Mund vor und nach dem Essen aus oder lutschen Sie ein hartes Bonbon, z. B. Minze- oder Zitronenbonbons, wenn Sie einen unangenehmen Geschmack im Mund haben.

