

# DURCHFALL

Ein lang andauernder oder schwerer Durchfall, ist eine häufige Nebenwirkung des Krebses oder der Krebsbehandlungen, der zu bedeutenden Problemen, wie Dehydrierung, Nährstoffverlust und anderen Gesundheitsproblemen führen kann.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn der Durchfall schwer ist oder länger als ein paar Tage dauert. Nachfolgend ein paar Anregungen, um mit dem Durchfall fertig zu werden.

## KOCHTIPPS

- Trinken Sie viel Flüssigkeit, um den mit dem Durchfall einhergehenden Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
- Nehmen Sie anstatt dreier großer lieber mehrere kleinere Mahlzeiten ein.
- Nehmen Sie viele Lebensmittel und Getränke zu sich, die einen hohen Natrium- und Kaliumgehalt besitzen, zwei wichtige Mineralstoffe zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Diese Mineralstoffe gehen oft mit dem Durchfall verloren. Zu den Flüssigkeiten mit hohem Natriumgehalt gehören Bouillons oder fettfreie Fleischbrühen. Lebensmittel mit hohem Kaliumgehalt, die keinen Durchfall verursachen, sind z. B. Bananen-, Pfirsich- und Aprikosennektar sowie gekochte Kartoffeln bzw. Kartoffelpüree. Sportgetränke und flüssige Nahrungsergänzungsprodukte enthalten sowohl Natrium als auch Kalium und Kohlenhydrate, die für den Körper leicht aufzunehmen sind.

## PROBIEREN SIE DIE FOLGENDEN LEBENSMITTEL:

- Hüttenkäse, Joghurt
- Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Pasta
- Maniokmehl oder Weizencreme

- Eier (gekocht, bis das Eiweiß fest ist; keine Spiegeleier)
- milde Erdnussbutter
- weißes Brot
- geschältes Obst aus der Dose und gut gekochtes Gemüse
- Hähnchen oder Pute ohne Haut, mageres Rindfleisch oder Fisch (gekocht oder gebraten, nicht aber frittiert)

## ESSEN SIE DIE FOLGENDEN LEBENSMITTEL NICHT ODER NUR IN BESCHRÄNKTEM UMFANG:

- würzige Lebensmittel
- fettige, ölige oder frittierte Lebensmittel, wenn sie den Durchfall verschlimmern
- rohes Gemüse und Schalen, Samenkörner und Fasern von ungeschältem Obst
- Gemüse mit hohem Ballaststoffgehalt, wie Brokkoli, Mais, getrocknete Bohnen, Kohl, Erbsen und Blumenkohl
- sehr heiße oder kalte Speisen oder Getränke. Trinken Sie alles auf Zimmertemperatur
- Lebensmittel und Getränke mit Koffeingehalt, wie Kaffee, einige Erfrischungsgetränke und Schokolade
- blähende Lebensmittel und Getränke, wie Erbsen, Linsen, Gemüse der Senffamilie, Bohnen, Zwiebeln, mit Kohlensäure versetzte Getränke, Kaugummi und Soda
- zuckerfreie Süßigkeiten oder Gummwaren mit Sorbitol (einem Zuckerersatz, der eine gemäßigte abführende Wirkung besitzt). Suchen Sie auf dem Etikett der Lebensmittel nach Sorbitol

## WICHTIGE HINWEISE

Tritt eine plötzliche und nicht lang andauernde Durchfallperiode ein, sollten Sie in den folgenden 12 bis 14 Stunden nur klare Flüssigkeiten zu sich nehmen. Damit kommt der Darm zur Ruhe und es wird der bedeutende Flüssigkeitsverlust während des Durchfalls ausgeglichen. Ihr Arzt bzw. Krankenschwester/-pfleger sollte unbedingt davon in Kenntnis gesetzt werden. Verwenden Sie Milch und Milchprodukte mit Vorsicht. Manche Patienten entwickeln wäh-

während der Behandlung eine Unverträglichkeit gegen Laktose. Laktose ist der Milchzucker in Lebensmitteln. Wird bei Laktose-Unverträglichkeit Laktose aufgenommen, ist Durchfall die Folge. Befragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater, wenn Sie meinen, ein Problem mit Laktose zu haben. Sollte der Durchfall länger andauern, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester, die Ihnen dann eventuell ein Mittel gegen Durchfall empfehlen kann. Besprechen Sie jegliche Änderungen Ihres Ernährungsplans mit Ihrem Arzt, Ihrer Krankenschwester oder Ihrem Ernährungsberater, da ein längerfristiger Ausschluss bestimmter Lebensmittel Ihren Nährstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Für das Medikament Campto oder Irinotecan bzw. in der Kombination Xeliri oder Folfiri gelten gegen Durchfall spezielle Vorschriften. Diese Informationen geben wir Ihnen gesondert ab.

