

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN UNTER KREBSTHERAPIE

TIPPS &
INFORMATIONEN
FÜR
PATIENTINNEN &
PATIENTEN

Übelkeit und Erbrechen unter Krebstherapie sind ein zusammenhängender Symptomkomplex und gehören zu den häufigsten Nebenwirkungen. Sie werden je nach Zeitpunkt ihres Auftretens unterschiedlich behandelt und in drei Formen unterteilt:

1. Akute Übelkeit und Erbrechen:

Tritt innerhalb von 24 Stunden nach Beginn der Krebstherapie auf.

2. Verzögerte Übelkeit und Erbrechen:

Tritt später als 24 Stunden nach der Therapie auf und kann bis zu 5 Tage anhalten.

3. Antizipatorische Übelkeit:

Auch bekannt als „gelernte“ oder auch „vorausahnende“ Übelkeit. Sie wird durch äußere Faktoren wie Geruch, Geschmack und visuelle Eindrücke ausgelöst oder durch psychische Faktoren wie Angst und Anspannung.

Ursachen

Es werden verschiedene Botenstoffe im Körper freigesetzt, die Übelkeit und Erbrechen hervorrufen. Intensität und Dauer der Symptomatik sind abhängig von:

- der Art und Dosis des Medikaments, bzw. Strahlentherapie,
- der Kombination mit anderen Medikamenten und
- patientenindividuellen Risikofaktoren.

Das sollte Ihr Onkologe/Ihre Onkologin wissen

- Wurde Ihnen auf Reisen schnell schlecht?
- Reagieren Sie in Stresssituationen, bei Angst oder anderer psychischer Belastung mit Magenproblemen, Unwohlsein oder gar Übelkeit?
- Für Frauen: Gab es bei Regelschmerzen oder in der Schwangerschaft Probleme mit Übelkeit und Erbrechen?

Jeder Mensch reagiert anders auf die Therapien gegen Krebs, deshalb können Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen bei Patienten und Patientinnen unterschiedlich stark auftreten.

DAS WICHTIGSTE IST EINE GUTE PROPHYLAXE

Bei einer Krebstherapie mit übelkeitsauslösenden Medikamenten ist es sehr wichtig, der Übelkeit vorzubeugen. Sie lässt sich willentlich nur sehr bedingt in Schach halten und vor allem gilt: Leiden Sie erst einmal unter Übelkeit, lässt sich diese deutlich schlechter lindern und Sie benötigen mehr Medikamente.

Mittlerweile stehen in der Onkologie verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung, die Antiemetika. Diese können allein oder auch in Kombination verordnet werden. Vor Beginn der Therapie legt Ihr Onkologe/Ihre Onkologin die Strategie der Antiemetese fest. Sie bekommen dazu einen Einnahmeplan, auf dem die für Sie ausgewählten Antiemetika mit Dosierung und Einnahmezeitpunkten vermerkt sind.

WICHTIG: NEHMEN SIE IHRE ANTIEMETIKA STETS VORSCHRIFTSGEMÄSS!

TIPPS FÜR ZUHAUSE



INGWER

Als Heilpflanze hemmt Ingwer Erbrechen und Übelkeit und steigert die Produktion von Gallensaft, wodurch die Verdauung angeregt wird. In unserer Apotheke erhalten sie Arzneitees und Ingwerkapseln.

ERNÄHRUNG

- mehrere kleine Mahlzeiten
- leichte Kost
- Verzicht auf besonders süße, fettige, blähende, stark gewürzte oder stark riechende Speisen
- regelmäßig Kaugummi kauen
- viel trinken
- essen Sie ausgewogen und genau das, worauf Sie Lust haben

UNSER TIPP

FRISCHEN INGWERTEE SELBST MACHEN

1. 3-5cm frische Knolle (Bio) reiben oder kleinschneiden
2. mit 500ml kochendem Wasser übergießen
3. 5-10 Minuten ziehen lassen

Nach Geschmack mit Honig oder Zitrone verfeinern.

AKUPUNKTUR UND AKUPRESSUR AUS DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Es gibt Studien, die Hinweise darauf liefern, dass Akupunktur Übelkeit und Erbrechen während einer Chemotherapie reduzieren kann. Neben der Behandlung durch speziell geschulte Ärzte/Ärztinnen und Heilpraktiker/-innen, gibt es auch sog. Akupressur-Bänder. Diese üben auf bestimmte Punkte des Körpers Druck aus und sollen so die Beschwerden lindern. Solche Bänder erhalten Sie ebenfalls in der Apotheke.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und andere Techniken können Ihr Wohlbefinden verbessern. Dazu finden Sie online diverse kostenlose Anleitungen und Videos. Manche Krankenkassen bieten dazu auch Kurse an.

WAS TUN, WENN TROTZ ALLER VORBEUGUNG STARKE ÜBELKEIT UND/ODER ERBRECHEN AUFTRITT?

Informieren Sie Ihren behandelnden Arzt/Ihre behandelnde Ärztin, damit geeignete Maßnahmen ergriffen werden können. Zusätzlich können neben den obengenannten Tipps auch folgende Maßnahmen helfen:

- Achten Sie auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse, wie zum Beispiel eine ruhige Umgebung und eine bequeme Lagerung. Auch Ablenkung kann in bestimmten Momenten hilfreich sein.
- Unangenehm empfundene Gerüche sollten Sie meiden. Lüften Sie regelmäßig!
- Nach dem Erbrechen ist eine gute Mundspülung sehr wichtig: Sie steigert das Wohlbefinden und sorgt dafür, dass die Magensäure Schleimhäute und Zähne möglichst wenig angreift. Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Merkblatt „Mundschleimhautentzündungen während einer Krebstherapie“.
- Bei Erbrechen sollten die verloren gegangenen Elektrolyte durch Elektrolytmischungen aus der Apotheke ausgeglichen werden.
- Bei anhaltender Übelkeit und Erbrechen müssen meist auch Ernährung und Flüssigkeitszufuhr entsprechend angepasst werden – auch dies ist ein wichtiges Thema für das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater können zusätzlich hilfreiche Tipps geben. Wenden Sie sich gerne an unser Ernährungsteam!



HABEN SIE FRAGEN?

Kontaktieren Sie uns gerne
werktags von 09:00 bis 17:00 Uhr.

APOTHEKENTEAM ONKOLOGISCHE VERSORGUNG
Tel. +49 40 523889 -125 | Fax -595 | onkologie@aps-hh.de



antares-apotheke Pharma Service Thomas Hintz e.K.
Albert-Schweitzer-Ring 22 · 22045 Hamburg · www.aps-hh.de

Besuchen Sie unsere Apotheke auch im Online-Shop: shop.aps-hh.de