



Tumorthherapie- induzierte Nebenwirkungen Übelkeit und Erbrechen

Was ist das?

Übelkeit und Erbrechen können Nebenwirkungen einer medikamentösen Tumorthherapie oder einer Strahlentherapie sein. Wie stark ein Medikament diese Nebenwirkungen auslöst, ist ganz unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Jeder Patient reagiert sehr individuell auf die verschiedenen Therapien.

Wie äußert sich das?

Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen;
dieses kann:

- akut auftreten; innerhalb von 24 Stunden nach Beginn der Tumorthherapie
- verzögert auftreten; später als 24 Stunden nach Beginn der Tumorthherapie mit einer Dauer bis zu 5 Tagen
- gar nicht auftreten
- Folge einer klassischen Konditionierung, ausgelöst durch Faktoren wie Geruch, Geschmack und visuellen Eindrücken, sowie psychischen Faktoren (Angst und Anspannung) oder schlechten Vorerfahrungen sein
- durch eine Strahlentherapie, besonders im gastrointestinalen Bereich auftreten

Was kann ich tun?

Um solche Symptome möglichst zu verhindern, kann eine sogenannte antiemetische Begleitmedikation notwendig sein. Dabei erhalten Sie bis zu drei verschiedene Medikamente begleitend zu Ihrer Therapie. Die Behandlung von Übelkeit und Erbrechen ist sehr vielgestaltig. Sie sollte sich zum einen gezielt gegen die Ursachen richten. Zum anderen gibt es zahlreiche Medikamente, die gegen Übelkeit und Erbrechen wirken - sowohl vorbeugend, als auch bei akuten Beschwerden. Dank des medizinischen Fortschritts, werden Medikamente und Therapien ständig verbessert und somit nebenwirkungsärmer und verträglicher.

Was kann zusätzlich helfen?

- Akupressur oder Akupunktur (Punkt Nei-Guan P6)
- Ablenkung und Entspannungstechniken
- die eigene innere Einstellung

Positive Wirkung haben folgende Ernährungstipps:

- Leichte Kost in vielen kleinen Mahlzeiten
- Kühle, leicht gewürzte Speisen bevorzugen; trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel (Cracker, Zwieback, Toast) werden in der Regel gut vertragen
- Kalte Getränke
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten; während des Essens nur wenig trinken, da zu viel Flüssigkeit Völlegefühl und Übelkeit erzeugt
- Nach Attacken mit Übelkeit und Erbrechen zunächst rein flüssige, dann breiige und schließlich leichte Vollkost zu sich nehmen
- Nach dem Essen entspannen, aber nicht flach hinlegen
- Ingwer gilt als wirksam gegen Übelkeit (in welcher Dosis genau, sollten Sie mit dem Arzt besprechen)

Vermeiden Sie:

- Rasches Essen und Trinken sowie starke Essengerüche
- besonders süße, fetthaltige, blähende oder stark riechende Speisen
- gebundene Suppen oder Soßen
- einengende Kleidung, speziell am Bauch und Oberkörper
- Mahlzeiten kurz vor der Therapie (Chemo-, Strahlentherapie) einnehmen
- Verzicht auf Ihre Lieblings Speisen, um nicht Ekel gegen diese Speisen zu entwickeln.

Bitte informieren Sie Ihre behandelnden Ärzte und Pflegepersonen über Ihre Symptome. Gerne vermittelt Ihr Therapie-Team einen Termin bei einer Ernährungsberatung.

Weiterführende Informationen erhalten Sie

www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs.html

und auf der Homepage des Comprehensive Cancer Center CCC^{LMU} – Krebszentrum München <http://ccc.klinikum.uni-muenchen.de>



Ersteller:

- AG Infomaterial OnkoFachpflege am LMU-Klinikum (M. Schmied, B. Wagner)

Quellen:

- Deutsche Krebsgesellschaft e. V.; Stiftung Deutsche Krebshilfe (2018): Supportive Therapie Vorbeugung und Behandlung von Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung. Berlin.
- Deutsche Krebsgesellschaft e. V.; Stiftung Deutsche Krebshilfe (2020): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen. Leitlinie. Langversion.