

Ursache und Behandlung bei ERBRECHEN UND ÜBELKEIT

Allgemeine Information über das Erbrechen und die Übelkeit im Rahmen einer Chemotherapie

- & Erbrechen ist ein Schutzmechanismus des Körpers:
 - Eingesetzte Zytostatika werden als vermeintliche Giftstoffe erkannt.
 - Der Körper versucht durch Erbrechen diese wieder loszuwerden.
- & Alle Tumorthapeutika werden nach der Häufigkeit, verschiedene Nebenwirkungen auszulösen, eingestuft, z.B. wie hoch ist das Risiko eines bestimmten Wirkstoffs, Übelkeit auszulösen (Stufen 1–4: hoch, moderat, gering, minimal).
- & Danach richtet sich das ausgewählte Behandlungsschema.

**Ziel der Therapie ist der
Zustand OHNE Übelkeit.**

TIPPS BEI ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Was hilft...

1. Starten Sie den Tag der Chemotherapie mit einem leichten Frühstück – so ist der Magen besser auf mögliche Nebenwirkungen der Behandlung vorbereitet.



2. **Nehmen Sie Ihre Medikamente gegen Übelkeit genau nach Ihrem Plan ein.**
(Auch wenn Sie im Moment der Einnahme keine Übelkeit verspüren!!)

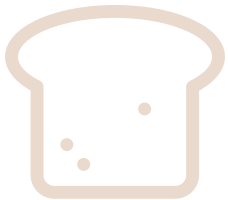


ERNÄHRUNGSTIPPS

1. Lieber mehrere kleine Mahlzeiten als wenige große.
2. Energielieferanten für zwischendurch:
Trockenfrüchte und Nüsse
3. Essen Sie genau das, auf was Sie Lust haben.
4. Vermeiden Sie Ihre Lieblingsspeise, damit Sie diese nicht mit der Therapie in Verbindung bringen und hinterher evtl. nicht mehr mögen.
5. Lutschen Sie Eiswürfel (gefrorene Säfte) oder kauen Sie Kaugummi.
6. Trinken Sie viel z.B. verdünnten, gesüßten Schwarztee oder Saftschorlen.



EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL



1. Trockene, stärkehaltige Lebensmittel
(Zwieback, Salzgebäck, Toast, Kräcker)
2. Gedünstetes Gemüse (Karotten, Spinat, Zucchini)
3. Reife Früchte (roh oder gekocht), z.B. Bananen, Apfelmus
4. Getreideschleim



5. Ingwertee, -saft, -bonbons, kandiertes Ingwer
(Vorsicht: Ingwer hat in Kombination mit dem Übelkeitsmedikament Aprepitant – Emend® keine zusätzliche Wirkung gegen Übelkeit und Erbrechen!)
6. Kompott und Pudding
7. Nudeln, Reis, Kartoffelpüree, Salz-/ Pellkartoffeln
8. Bewährte Teemischungen: Pfefferminz, Melisse, Kamillenblüten und gestoßene Anisfrüchte (diese können Sie sich in der Apotheke mischen lassen)

ZUSÄTZLICHER TIPP

Bewegen Sie sich – auch wenn Ihnen nicht danach ist.

Gerne sind wir für Sie bequem per Chat auf www.krebs-und-ich.de erreichbar oder
via Telefon ☎ 0911 977 23 259
per E-Mail ✉ krebs-und-ich@a-b-f.de

Sie finden dort qualifizierte pharmazeutische Ansprechpartner, die gerne Ihre Fragen beantworten.

