

## Tipps

### Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberaterin/ein Ernährungsberater kann Ihnen weitere Informationen geben und Sie individuell beraten. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam nach einer Empfehlung.

### Weitere Informationen zu diesem Thema

- «Medikamentöse Tumortherapien», Krebsliga Schweiz
- «Ernährungsprobleme bei Krebs», Krebsliga Schweiz

## Verstopfung

### Gut zu wissen

Wie häufig jemand Stuhlgang hat, ist von Person zu Person verschieden. Verstopfung bedeutet, dass sich der Zeitraum zwischen den Darmentleerungen verlängert und diese durch harten Stuhl erschwert werden. Man spricht auch von Verstopfung, wenn sich der Darm nicht genügend entleeren kann.

Verstopfung kann durch die Krankheit, durch Medikamente und Therapien ausgelöst werden. Manchmal verstärken Bewegungsmangel und zu wenig trinken das Problem.

Verstopfung ist ein häufiges und ernst zu nehmendes Problem. Sprechen Sie mit dem Behandlungsteam darüber, wenn Sie unter Verstopfung leiden. Es ist möglich, einer Verstopfung vorzubeugen oder sie zu behandeln. Lassen Sie sich vom Behandlungsteam bezüglich Abführmitteln beraten.



# Verstopfung

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leichte Verstopfung</li></ul>	<p>Falls Sie aufgrund früherer Behandlungen keine anderen Anweisungen erhalten haben:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flüssigkeit ist wichtig. Trinken Sie viel, mindestens 1 bis 1,5 l pro Tag.</li><li>• Testen Sie warme und heiße Getränke (Wasser, Tee) und diese, falls es Ihnen schmeckt, am Morgen auf nüchternen Magen trinken.</li><li>• Bewegung kann hilfreich sein.</li><li>• Auf Nahrungsmittel, die bei Ihnen erfahrungsgemäss zu Verstopfung führen, sollten Sie in dieser Zeit eher verzichten.</li><li>• Faserreiche Nahrungsmittel, z. B. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse, können Verstopfung mindern. Achten Sie darauf, dass Sie dazu genügend trinken.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der Zeitraum zwischen den Darmentleerungen verlängert sich</li><li>• Harter Stuhl erschwert die Stuhlausscheidung und bereitet Schmerzen</li><li>• Übelkeit und Völlegefühl</li><li>• Nach dem Toilettengang das Gefühl einer ungenügenden Darmentleerung</li><li>• Zunehmende Bauchschmerzen und Blähungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie die verschriebenen Medikamente gegen Verstopfung ein oder lassen Sie sich vom Arzt ein entsprechendes Medikament verordnen. Nehmen Sie kein Abführmittel von sich aus ein, denn nicht jedes Abführmittel eignet sich zur Behandlung Ihrer Beschwerden.</li><li>• Achten Sie auf einen stressfreien Besuch der Toilette, indem Sie genügend Zeit einplanen, am besten täglich im gleichen Tagesabschnitt.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Starke Bauchschmerzen und Krämpfe</li><li>• Anhaltende Verstopfung</li><li>• Schwallartiges Erbrechen</li><li>• Plötzlich blutiger Stuhlgang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.</li></ul>