

Tipps

Ernährungsberatung

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

Akupressur

Akupressieren Sie einen Punkt am Unterarm (siehe Anleitung Information Akupressur gegen Übelkeit und Erbrechen) oder tragen Sie ein Akupressurband (erhältlich in grösseren Apotheken unter dem Namen Sea Band).

Entspannung

Verschiedene Verhaltenstherapien und Entspannungstechniken können Übelkeit und Erbrechen lindern: Progressive Muskelrelaxation, geführte Meditationen (sich positive Bilder vorstellen), oder eine kognitive Verhaltenstherapie sind hilfreiche Ansätze. Anleitungen zu geführten Meditationen finden Sie auf YouTube oder auf verschiedenen Apps.

Weitere Informationen zu diesem Thema

Bei der Krebsliga Schweiz finden Sie viele Informationen zur Ernährung. Broschüre der Krebsliga Schweiz:

- «Ernährung bei Krebs»

Übelkeit und Erbrechen

Gut zu wissen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie. Mit neuen Medikamenten und deren Kombination können Übelkeit und Erbrechen wirksam behandelt und kontrolliert werden. Sie sollten nicht erbrechen müssen und möglichst keine Übelkeit verspüren.

Die Einnahme dieser Medikamente unterstützt die Wirksamkeit der Krebstherapie. Sie sollen vorbeugend eingenommen werden, selbst wenn Sie sich gut fühlen. Die Übelkeit kann bis einige Tage nach der Krebsbehandlung andauern, oder erst dann auftreten. Daher ist es wichtig, die verordneten Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen konsequent einzunehmen.

Häufiges Erbrechen kann zu starkem Flüssigkeitsverlust (Dehydration) und Unterernährung führen, die Wirkung Ihrer Krebsbehandlungen verzögern oder verunmöglichen. Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen werden auf Ihre Situation abgestimmt. Informieren Sie das Behandlungsteam, falls Sie unter Reiseübelkeit leiden, während einer Schwangerschaft unter morgendlicher Übelkeit litten, oder Angst haben.

Wenn Sie Gewicht verlieren und die Übelkeit trotz der eingenommenen Medikamenten anhält, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam. Bei Bedarf können andere Medikamente oder Kombinationen eingesetzt werden.

Falls es Ihnen schon vor Beginn der Therapie übel ist, können Entspannungsübungen hilfreich sein. Beispiele dazu finden Sie unter Tipps.



Übelkeit und Erbrechen

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	- Sie haben weniger Appetit - Sie essen und trinken Ihre gewohnte Menge	- Nehmen Sie die Medikamente und Reservemedikamente gegen Übelkeit und Erbrechen wie verordnet ein. Falls Ihnen trotz Medikamenten übel wird, fragen Sie beim nächsten Termin das Behandlungsteam, ob die Medikamente angepasst werden können. - Essen Sie in erster Linie, worauf Sie Lust haben und was Sie gewohnt sind. - Kleine Portionen und Zwischenmahlzeiten können verträglicher sein als grosse Mahlzeiten. Teilen Sie Ihre Mahlzeiten in 5 leichte Mahlzeiten auf und verzichten Sie auf fettige oder stark gewürzte Gerichte. - Kühle oder kalte Getränke und Mahlzeiten bei Zimmertemperatur werden besser vertragen. Ändern Sie die Temperatur von Getränken und Mahlzeiten entsprechend Ihrer Verträglichkeit. - Vermeiden Sie starke oder unangenehme Gerüche. - Versuchen Sie, sich abzulenken, z.B. mit Musik, Hörbüchern, Fernsehen oder durch Entspannung.
	- Es ist Ihnen übel und/oder Sie müssen erbrechen - Ihr Gewicht bleibt stabil und Sie trinken mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit in 24 Stunden	- Nehmen Sie die Medikamente und Reservemedikamente gegen Übelkeit nach Verordnung weiterhin ein. Informieren Sie das Behandlungsteam, falls die Übelkeit andauert. - Versuchen Sie, im gewohnten Rahmen zu trinken. Trinken Sie, was Sie besonders mögen. Oder probieren Sie etwas Neues aus wie Bouillon oder wenig gesüsste Getränke. - Teilen Sie dem Behandlungsteam die Dauer der Übelkeit und die Häufigkeit des Erbrechens mit. - Ein leerer Magen kann die Übelkeit verschlimmern. Versuchen Sie, kleine Portionen zu essen, sobald Sie sich besser fühlen.
	- Sie haben alle verordneten Medikamente eingenommen und erbrechen weiterhin - Sie essen und trinken nicht, weil Ihnen übel ist - Sie haben innerhalb von 24 Stunden 4 bis 5-mal erbrochen - Sie fühlen sich aufgebläht oder haben Schmerzen im Bauchraum	Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.