

## Tipps

### Ernährungsberatung

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

### Schutzeinlagen

Schutzeinlagen können bei verschiedenen Anbietern sowie in Apotheken, Drogerien oder Grossverteilern bezogen werden. Falls Sie dies bevorzugen, können Sie sich die Produkte auch nach Hause liefern lassen. Es gibt Firmen, die sich auf dieses Angebot spezialisiert haben. Diese sind unter dem Suchbegriff «Inkontinenzprodukte Schweiz» zu finden. Das Behandlungsteam kann Sie dazu beraten.

### Weitere Informationen zu diesem Thema

- [«Medikamente gegen Krebs»](#), Krebsliga Schweiz
- [«Ernährung bei Krebs»](#), Krebsliga Schweiz



## Durchfall (Diarrhoe)

### Gut zu wissen

Bestimmte Chemotherapien und die Bestrahlung der Bauchregion können zu Durchfall führen. Grund dafür ist oft eine entzündete Darmschleimhaut. Durchfall zeigt sich durch häufigen (meistens mehr als dreimal täglich) flüssigen bis wässrigen Stuhlgang. Manchmal ist Durchfall auch von Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfen begleitet. Die als üblich wahrgenommene Stuhlmenge ist erhöht. Unbehandelt kann länger dauernder Durchfall zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Oft lässt sich Durchfall jedoch mit einfachen Mitteln kontrollieren, und es stehen Medikamente zur Behandlung zur Verfügung.

## Durchfall (Diarrhoe)

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stuhlgang bis dreimal täglich</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Essen und trinken Sie, was Sie gerne mögen. Wobei Durchfall begünstigt werden kann durch scharfe oder fettige Speisen.</li><li>• Essen Sie vermehrt stopfende Lebensmittel wie beispielsweise Reis, gekochte Karotten oder dunkle Schokolade.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mehr als dreimal täglich flüssiger bis wässriger Stuhlgang</li><li>• Bauchkrämpfe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn Sie Immuntherapien erhalten, nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.</li><li>• Nehmen Sie die verschriebenen Medikamente gegen Durchfall ein.</li><li>• Nehmen Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich: Wasser, Tee, Getränke ohne künstlichen Süßstoff, Bouillon, Suppe.</li><li>• Wärmebeutel oder Heizkissen auf dem Bauch können Darmkrämpfe lindern: aber nur bei schon bekannten Bauchkrämpfen anwenden.</li><li>• Vermeiden Sie nach Möglichkeit, die Haut um den Darmausgang zu stark mit Toilettenpapier zu reiben, um ein Wundwerden der Haut zu verhindern. Reinigen Sie die Haut sanft mit Wasser (z. B. mit angefeuchtetem Einmalwaschlappen) und tupfen Sie sich trocken. Bei trockener Haut können Sie anschliessend eine fettende Wundcreme auftragen.</li><li>• Verwenden Sie eine geeignete Schutzeinlage, wenn Sie die Ausscheidung nicht komplett kontrollieren können.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trotz Einnahme der Medikamente mehr als 6 Darmentleerungen pro Tag</li><li>• Fieber ab 38 °C, Schüttelfrost</li><li>• Durchfall, der zusammen mit Erbrechen auftritt</li><li>• Schwindel und Schwäche</li><li>• Übliche Trinkmenge nimmt ab</li><li>• Übliche Urinmenge nimmt stark ab</li><li>• Neu auftretende Bauchkrämpfe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nehmen Sie Kontakt mit dem Behandlungsteam auf.</li></ul>