

Tipps

Ernährungsberatung

Eine Ernährungsberaterin/ein Ernährungsberater kann Ihnen weitere Informationen geben und Sie individuell beraten. Eine kognitive Verhaltenstherapie kann Ihnen helfen, Gedanken oder Verhaltensweisen anzupassen, um Ihre Angst zu reduzieren. 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).

Weitere Informationen zu diesem Thema

- «Ernährungsprobleme bei Krebs», Krebsliga Schweiz



Übelkeit und Erbrechen (Nausea und Emesis)

Gut zu wissen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen einer Chemo- oder Bestrahlungstherapie.

Sie können mit Medikamenten behandelt und kontrolliert werden. Diese Medikamente können auch vorbeugend eingenommen werden, auch wenn Sie sich besser fühlen. Die Übelkeit kann bis einige Tage nach Ende der Krebsbehandlung andauern. Es ist schwieriger, die Übelkeit zu lindern, wenn sie sehr stark ist.




Häufiges Erbrechen kann zu starkem Flüssigkeitsverlust (Dehydration) und Unterernährung führen, oder die Wirkung Ihrer Krebsbehandlungen verzögern. Wenn Sie Gewicht verlieren und die Übelkeit trotz der eingenommenen Medikamente anhält, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Daher ist es sehr wichtig, die verordneten Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen konsequent einzunehmen.

Diese Medikamente können auch vorbeugend eingenommen werden, selbst wenn Sie sich besser fühlen. Die Übelkeit kann bis einige Tage nach Ende der Krebsbehandlung andauern. Es ist schwieriger, die Übelkeit zu lindern, wenn sie sehr stark ist.

Wenn Sie Gewicht verlieren und die Übelkeit trotz der eingenommenen Medikamente anhält, wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam.

Übelkeit und Erbrechen (Nausea und Emesis)

Sie fühlen sich...	Oder Sie stellen fest...	Was Sie selbst für sich tun können...
	<ul style="list-style-type: none">• Leichte Übelkeit	<ul style="list-style-type: none">• Nehmen Sie die Medikamente und Reservemedikamente gegen Übelkeit exakt nach Verordnung ein.• Essen Sie in erster Linie, worauf Sie Lust haben und was Sie gewohnt sind; machen Sie nur dort Anpassungen, wo es aus medizinischen Gründen notwendig ist.• Vermeiden Sie starke oder unangenehme Gerüche.• Kleine Portionen und Zwischenmahlzeiten können besser verträglich sein als grosse Mahlzeiten. Teilen Sie Ihre Mahlzeiten in 5 leichte Mahlzeiten auf und verzichten Sie auf schwer verdauliche Gerichte.• Mahlzeiten und Getränke bei Zimmer- oder kalter Temperatur können besser vertragen werden. Ändern Sie die Temperatur von Getränken und Mahlzeiten entsprechend Ihrer Verträglichkeit.• Versuchen Sie, sich abzulenken, z.B. mit Musik, Hörbüchern, Fernsehen oder durch Entspannung.
	<ul style="list-style-type: none">• Sie erleben die Übelkeit stärker und die Dauer der Übelkeit nimmt zu• Die Übelkeit macht es schwierig, ans Essen zu denken	<ul style="list-style-type: none">• Nehmen Sie die Medikamente und Reservemedikamente gegen Übelkeit nach Verordnung weiterhin ein.• Versuchen Sie, im gewohnten Rahmen zu trinken, und trinken Sie, was Sie besonders mögen, oder probieren Sie etwas Neues aus.• Teilen Sie dem Behandlungsteam die Dauer der Übelkeit und die Häufigkeit des Erbrechens mit.• Ein leerer Magen kann die Übelkeit verschlimmern. Versuchen Sie deshalb, kleine Portionen zu essen, sobald Sie sich besser fühlen.
	<ul style="list-style-type: none">• Sie haben in den letzten 24 Stunden kaum Flüssigkeit aufnehmen oder bei sich behalten können• Übelkeit und Erbrechen dauern länger als 3 Tage• Verstopfung tritt mit Bauchschmerzen auf und dauert mehrere Tage• Das Erbrochene sieht aus wie Kaffeesatz• Plötzliche Atemnot, Herzrasen oder kalter Schweiß	<ul style="list-style-type: none">• Nehmen Sie mit dem Behandlungsteam Kontakt auf.