

VERSTOPFUNG UNTER KREBSTHERAPIE

TIPPS &
INFORMATIONEN
FÜR
PATIENTINNEN &
PATIENTEN

Während einer Krebstherapie können sich die Stuhlgewohnheiten verändern. Neben Durchfall kann auch Verstopfung eine unerwünschte Nebenwirkung sein. Von einer Verstopfung spricht man, wenn weniger als drei Stuhlgänge pro Woche stattfinden. Der Stuhl ist klumpig und hart und es ist ein starkes Pressen während des Stuhlgangs notwendig. Hinzu kommen manchmal Schmerzen, Blähungen und das Gefühl einer unvollständigen Darmentleerung.

Was verursacht Verstopfung während einer Krebstherapie?

- **Medikamente:**
Krebsmedikamente und Begleitmedikamente, besonders gegen Übelkeit und Schmerzen, können Verstopfung auslösen.
- **Ernährungsumstellung:**
Durch die Krebserkrankung selbst oder durch auftretende Nebenwirkungen der Therapie, wie Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen oder Stomatitis, kann die Nahrungsaufnahme erschwert werden. Ein Mangel an Ballaststoffen und die veränderte Ernährung führen oft zu Verstopfung.
- **Lage des Tumors:**
Tumore im Darmbereich können den Transport des Darminhalts verhindern und die Darmtätigkeit durch Druck auf bestimmte Nerven verlangsamen.
- **Psychischer Stress**
- **Veränderter Tagesablauf und Bewegungsmangel** durch die Krebserkrankung
- **Flüssigkeitsmangel**

WAS KANN MAN SELBST GEGEN VERSTOPFUNG TUN?

- + **Bewegen Sie sich so viel wie möglich.**
Bewegung regt nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Darmtätigkeit an. Wenn Sie unsicher sind, wie viel Sie sich zumuten können, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin.
- + **Passen Sie Ihre Ernährung an und trinken Sie viel.** Essen Sie ballaststoffreich: Vollkornprodukte, Leinsamen, Flohsamen, Weizenkleie. **Ausreichend trinken**, sonst können Quellstoffe die Verstopfung verstärken!
- + **Sanfte Bauchmassagen oder Wärmflaschen**
- + **Abführmittel** können die Entleerung erleichtern und weniger schmerzhaft machen. Zur Auswahl eines für Sie geeigneten Mittels, lassen Sie sich durch ärztliches Personal oder in Ihrer Apotheke beraten!
- + **Nach ärztlicher Rücksprache** können Einläufe in bestimmten Situationen zur Darmentleerung sinnvoll sein.

WICHTIG! Verstopfung im Rahmen einer Krebserkrankung ist immer individuell zu betrachten, da die Ursachen vielfältig sein können. Maßnahmen sollten nie eigenständig, sondern nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin erfolgen. Der Arzt/die Ärztin kann beurteilen, welche Maßnahmen für Ihre individuelle Situation geeignet sind und ob sich frei verkäufliche Medikamente zur Abhilfe der Verstopfung eignen. Eventuell kann auch ein Einlauf sinnvoll sein.



HABEN SIE FRAGEN?

Kontaktieren Sie uns gerne
werktags von 09:00 bis 17:00 Uhr.

APOTHEKENTEAM ONKOLOGISCHE VERSORGUNG
Tel. +49 40 523889 -125 | Fax -595 | onkologie@aps-hh.de



antares
apotheke + pharma service

antares-apotheke Pharma Service Thomas Hintz e.K.
Kuehnstraße 75 · 22045 Hamburg · www.aps-hh.de

Besuchen Sie unsere Apotheke auch im Online-Shop: shop.aps-hh.de