

Durchfall (Diarrhoe)

Information

Von Durchfall spricht man bei drei oder mehr Stuhlentleerungen am Tag und wenn die Stuhlbeschaffenheit ungeformt oder gar flüssig ist. Man unterscheidet den akuten Durchfall (einige Tage) von chronischem Durchfall (mehr als drei Wochen).

Bei Krebspatienten können verschiedene Ursachen in Frage kommen wie Darmtumore, Infektionen, Darmoperationen, Chemotherapie, Strahlentherapie, Sondenkost, Antibiotikagabe, Schmerzmittelgabe oder Medikamente gegen Übelkeit.

Durchfälle können zu starken Flüssigkeitsverlusten führen. Ein allgemeines Krankheitsgefühl (Durst, Müdigkeit, Schwäche), Fieber, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe oder die Unfähigkeit, Stuhl zu halten (Inkontinenz), können begleitend auftreten. Die durch Chemotherapie verursachten Durchfälle werden durch Ernährungsumstellung nicht wesentlich gebessert. Bei längerfristigen Durchfällen kann mit Medikamenten entgegen gewirkt werden.

Auf was muss ich achten?

- Farbe und Beschaffenheit des Stuhls
- Häufigkeit der Stuhlentleerungen Beimengungen, wie z.B. Blut
- Bauchschmerzen
- Schmerzen bei der Stuhlentleerung
- Tritt der Durchfall in zeitlichem Zusammenhang mit der Einnahme von bestimmten Medikamenten oder Speisen auf?

Was kann ich selbst tun?

- Versuchen Sie den Flüssigkeitsverlust durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z.B. mit Wasser, Tee oder Brühe) auszugleichen.
- Bevorzugen Sie kaliumreiche Nahrungsmittel, wie Kartoffeln, gekochte Karotten, Bananen und Aprikosen, Fisch und Geflügel.
- Vermeiden Sie Milch und Milchprodukte, fette, frittierte oder gegrillte Speisen, blähendes Gemüse und Hülsenfrüchte.

- Planen Sie möglichst mehrere kleine Mahlzeiten am Tag.
- Meiden Sie Alkohol, Kaffee und kohlenensäurehaltige Getränke.
- Benutzen Sie zur Hautpflege im Analbereich: Feuchttücher, in Schwarztee getränkte Kompressen oder eine Intimdusche.
- Hautpflege mit fetthaltiger Salbe

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- wenn Sie häufig große Mengen dünnen Stuhl entleeren
- bei Kindern direkte Information an den Arzt
- bei Blutbeimengungen im Stuhl oder Blutungen im Analbereich
- wenn Sie 6 bis 8 Stunden oder länger kein Wasser lassen können
- bei Fieber
- bei anhaltenden Bauchschmerzen