

Ernährung bei Übelkeit und Erbrechen

Information

Bei der Behandlung mit Zytostatika/Bestrahlung können Übelkeit und Erbrechen häufig auftreten.

Länger anhaltende Übelkeit und Erbrechen können zu einem ausgesprochenen Problem beim Tumorpatienten werden. Neben Flüssigkeitsverlusten und Elektrolytverschiebungen leiden die Betroffenen immer mehr unter Appetitlosigkeit und Gewichtsverlusten. Körperliche Schwäche und soziale Isolation führen dazu, dass die Lebensqualität der Patienten immer mehr eingeschränkt wird.

Ernährungsempfehlungen:

- Essen Sie, wenn möglich, Wunschkost.
- Nehmen Sie nur kleine Mahlzeiten ein.
- Kalte Speisen werden besser toleriert als warme Speisen. Sie riechen weniger stark.
- Sie vertragen besser geschmacksneutrale Speisen wie Kartoffeln, Knäckebrot, Toast.
- Essen Sie nur leicht verdauliches Gemüse wie Spinat, Zucchini, Karotten, Fenchel.
- Meiden Sie stark riechendes Essen.
- Lutschen Sie Fruchtdrops und Pfefferminzbonbons.
- Vermeiden Sie süße, fette, stark gesalzene und gebratene Speisen.
- Essen Sie z.B. Fleisch- oder Hühnerbrühe mit Reis oder Nudelbeilage, Gemüsesuppen oder Cremesuppen.
- Regen Sie den Appetit mit sauren Speisen an.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit wie stilles Mineralwasser, schwarzen Tee mit Traubenzucker und etwas Salz, gekühlte Getränke (Cola, Tee, Limonade, Saftschorle) oder sprudelnde kalte Getränke, z.B. Gingerale (Ingwer hat eine positive Wirkung).
- Trinken Sie Ingwer-Tee (3xtäglich eine Tasse aus 1 Teel. grob geraspelten Ingwer mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen) oder Pfefferminze bzw. Pfefferminzblätter mit Kamillenblüten zu gleichen Teilen gemischt.

- Trinken Sie einen kleinen Schluck Zitronensaft.
- Lassen Sie sich das Essen erst servieren, wenn Sie es sich wünschen.
- Lassen Sie sich kein Lieblingsessen während der Therapieübelkeit mitbringen, sie könnten eine Abneigung dagegen entwickeln.
- Essen Sie in entspannter Atmosphäre und evtl. in Gesellschaft.
- Essen Sie langsam und kauen sorgfältig.
- Lassen Sie Mahlzeitenreste nicht im Zimmer stehen.
- Legen Sie sich nach dem Essen nicht flach hin, sondern halten Sie den Oberkörper leicht erhöht.
- Führen Sie ein Ernährungstagebuch. Das hilft Ihnen aufzudecken, welche Speisen Sie gut und welche Sie schlecht vertragen.