

Übelkeit und Erbrechen

Information

Erbrechen (Emesis) ist ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers, mit dem er Giftstoffe, die in den Magen gelangt sind, wieder loswerden kann. Dieser Reflex kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden – wie z.B. durch psychischen Stress, bestimmte Operationen, Schwangerschaft, aber auch Medikamente.

Der Körper erkennt auch die Substanzen, die zur Behandlung von Krebs eingesetzt werden (Zytostatika) als vermeintliche Giftstoffe und versucht, sie durch das Erbrechen wieder loszuwerden. Vorbote des Erbrechens ist die Übelkeit (Nausea), welche aber auch ohne Erbrechen auftreten kann. Übelkeit und Erbrechen gehen meist auch mit Appetitlosigkeit (Inappetenz) einher. Sie werden nach zeitlichen Gesichtspunkten eingeteilt.

- Akut auftretende Übelkeit und Erbrechen: Während der Chemotherapie und bis zu 24 h danach.
- Verzögert auftretende Übelkeit und Erbrechen: Später als 24 Stunden und bis 5 Tage nach Chemotherapie.
- Antizipatorische Übelkeit und Erbrechen: Psychisch bedingtes, erlerntes Erbrechen, das erst nach negativen Erfahrungen mit einer früher erfolgten Chemotherapie auftreten kann. Es entsteht eine Erwartungsangst, bei der die Gedanken an die Chemotherapie als Hauptursache für Erbrechen gelten.

Die Symptome Übelkeit und Erbrechen können durch hochwirksame Medikamente (Antiemetika) weitestgehend eingedämmt werden. Viele Zytostatika würden unbehandelt starke Übelkeit und Erbrechen erzeugen, daher werden vorbeugend vor Therapiebeginn Antiemetika verabreicht. Die Nebenwirkungen werden so unterdrückt und treten häufig nicht oder stark abgeschwächt auf.

Unerwünschte Komplikationen, die durch anhaltendes oder starkes Erbrechen auftreten können, sind Flüssigkeitsverlust, Elektrolytverschiebungen und Gewichtsverlust.

Auf was muss ich achten?

- Achten Sie auf die Einnahme der vorbeugenden Medikamente gegen Übelkeit.
- Legen Sie sich bei Brechreiz nicht flach auf den Rücken, da die Gefahr besteht, dass Sie Erbrochenes aspirieren und es so in die Luftwege gelangt.

Was kann ich selbst tun?

- Lenken Sie sich durch Fernsehen, Musik, leichte Lektüre, Spaziergänge oder Entspannungsübungen, wie autogenes Training oder Yoga ab.
- Bei plötzlich aufkommendem Gefühl von Übelkeit kann es helfen, langsam ein- und auszuatmen.
- Sorgen Sie für Ruhe und Entspannung.
- Einige Zytostatika können unmittelbar nach Infusionsbeginn einen unangenehmen metallischen Geschmack verursachen. Geschmacksablenkung durch Bonbons mit starkem Eigengeschmack kann helfen.
- Ein voller Magen führt leichter zu Übelkeit und Erbrechen. Nehmen Sie vor der Chemotherapie nur eine leichte Mahlzeit und über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten ein.
- Nehmen Sie unterschiedliche Speisen zu sich, um eine Verknüpfung von bestimmten Speisen mit dem Gefühl der Übelkeit (antizipatorisches Erbrechen) zu vermeiden und essen Sie nicht unbedingt ihre Lieblings Speisen.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.
- Probieren Sie verschiedene Tees aus, Pfefferminztees werden oft gut vertragen und vertreiben unangenehmen Geschmack.
- Häufig werden kühle Getränke und Speisen besser vertragen als warme. Sie verbreiten in der Regel keinen so intensiven Geruch und Geschmack.
- Eisgekühlte Getränke wie Tee, Limonade, Cola mit wenig Kohlensäure und das Lutschen von Eiswürfeln oder gefrorenen Fruchtstückchen können helfen.
- Vermeiden Sie rasches Essen und Trinken, blähende Speisen, gebundene Suppen und Saucen.
- Süße und fettige Speisen können die Übelkeit verstärken.
- Trockene, stärkehaltige Nahrungsmittel (Brezeln/Cracker/Kekse/Zwieback/Toast/Salzstangen) werden besser vertragen.
- Meiden Sie stark riechende oder stark gewürzte Speisen (Geruch kann Brechreiz auslösen).

- Zwingen Sie sich nicht zur Nahrungsaufnahme, essen Sie nach Appetit.
- Zähne putzen nach dem Essen vertreibt den Essensgeschmack.
- Regelmäßiges Lüften verdrängt Übelkeit erregende Gerüche.
- Tragen Sie lockere, am Bauch nicht einengende Kleidung.
- Ruhen Sie sich nach den Mahlzeiten eine Weile aus, damit der Verdauungstrakt die Speisen verarbeiten kann.
- Legen Sie sich möglichst mit erhöhtem Oberkörper hin.

Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

- Wenn Sie trotz vorbeugender Medikamente an Übelkeit leiden: Fordern Sie im Bedarfsfall weitere medikamentöse Unterstützung gegen Übelkeit ein.
- Wenn Sie sehr häufig erbrechen müssen: Häufiges Erbrechen schwächt ihren Körper, der Flüssigkeits- und Elektrolytverlust muss ausgeglichen werden.
- Bei ungewolltem Gewichtsverlust (Empfehlung: wöchentlich wiegen)