

## Ernährung bei Übelkeit und Erbrechen

### Information

Bei der Behandlung mit Zytostatika treten Übelkeit und Erbrechen häufig gemeinsam auf.

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 Fleisch- oder Hühnerbrühe mit Reis oder Nudelbelage, Gemüsesuppen, Cremesuppen.
- Regen Sie den Appetit mit sauren Speisen oder sauren Bonbons an.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit wie
  - stilles Mineralwasser, schwarzer Tee mit Traubenzucker und etwas Salz
  - gekühlte Getränke (Cola, Tee, Limonade, Saftschorle)
  - sprudelnde kalte Getränke, z.B. Gingerale (Ingwer hat eine positive Wirkung)
  - Trinken Sie Tee von Ingwer (3xtäglich eine Tasse aus 1Teel. grob geraspelten Ingwer mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen) oder Pfefferminze oder Pfefferminzblätter und 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.

Achten Sie darauf, dass Sie während der Therapie nicht alle Lebensmittel essen dürfen.  
Fragen Sie am besten die Pflegenden, Ihren behandelnden Arzt oder die Ernährungsberatung.