

Ernährung

- Essen Sie, worauf Sie Appetit haben (Wunschkost)
- Vermeiden Sie stark riechende Speisen
- Probieren Sie kalte Speisen, da diese weniger stark riechen
- Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten anstelle von drei großen Mahlzeiten
- Essen Sie langsam und kauen Sie sorgfältig
- Trinken Sie reichlich
- Lutschen Sie Bonbons mit intensivem Geschmack, z. B. Pfefferminzbonbons
- Essen Sie einige Stunden vor der Chemotherapie nichts mehr, da Übelkeit und Erbrechen zu einer automatischen Abneigung gegenüber den vorher verzehrten Speisen führen kann
- Putzen Sie regelmäßig Ihre Zähne

HEXAL AG

Industriestraße 25 · 83607 Holzkirchen · Tel. 0 80 24/9 08-0 · Fax 0 80 24/9 08-12 90
www.hexal-onkologie.de

Chemo- und Strahlentherapie Patientenratgeber

*“Wie geht es mir besser
bei einer
Chemo- und Strahlentherapie?”*



Stand: 01/2009

Art-Nr.: 303877/03

www.hexal-onkologie.de



Onkologie

Ursachen und Entstehung von Übelkeit

Ursachen

Bei Übelkeit und Erbrechen handelt es sich um wichtige Schutzreflexe unseres Körpers. Sie können durch verschiedenste Faktoren ausgelöst werden: Bewegungen, Schwindel, psychischen Stress, Giftstoffe, Medikamente (z. B. Zytostatika) oder Bestrahlung des Körpers (Strahlentherapie, v.a. des Abdomens), auch durch eine Erkrankung selbst.

Entstehung

Erbrechen wird hervorgerufen durch eine Reizung des Brechzentrums im Gehirn. Reize können dabei Geruchs- und Geschmacksempfindungen sowie Gefühle (Angst oder Sorgen) sein, oder aus den Regionen des Magens, Dünndarms, Rachens oder auch aus dem Zentralnervensystem kommen. Außerdem kann das Brechzentrum im Gehirn durch die sog. Chemorezeptor-Triggerzone aktiviert werden.

Die Chemorezeptor-Triggerzone (CTZ) besteht aus spezialisierten Zellen, die eine Vielzahl von Rezeptoren besitzen und durch chemische Botenstoffe wie z. B. Serotonin gereizt werden. Bei einer Chemotherapie oder Bestrahlung wird viel Serotonin ausgeschüttet, welches als Botenstoff Übelkeit und Erbrechen auslösen kann. Auch der Körper selbst kann Gifte erkennen und die Reize an die CTZ weiterleiten.

Medikamente, die Ihnen helfen

Übelkeit und Erbrechen, hervorgerufen durch eine Chemo- oder Strahlentherapie, sind für Tumorpatienten belastende und unangenehme Nebenwirkungen. Diese sollen mit Hilfe unterstützender Maßnahmen vorbeugend vermieden, gemildert bzw. behandelt werden.

Eine gegen Übelkeit und Erbrechen gerichtete medikamentöse Begleittherapie ist ein unverzichtbarer Bestandteil bei Behandlung von Krebspatienten.

Als sehr gut wirksame Medikamente gegen akute Übelkeit und Erbrechen im Rahmen einer Chemo- und Strahlentherapie gelten u.a. die sog. 5-HT₃-Rezeptorantagonisten. Diese 5-HT₃-Rezeptorantagonisten, wie beispielsweise Granisetron, Ondansetron oder Tropisetron, blockieren den Rezeptor für den Botenstoff Serotonin, der u.a. Erbrechen auslösen kann! Damit kann Serotonin nicht mehr an den Rezeptor binden und die Auslösung eines Brechreflexes wird dadurch unterbunden!

Ihr Arzt kann Ihnen für die individuelle Chemotherapie geeignete Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen, sog. Antiemetika verschreiben.

Unterstützende Maßnahmen

Im Rahmen einer Chemotherapie oder Strahlentherapie können Übelkeit und Erbrechen ein ernsthaftes Problem für die Patienten darstellen.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie durch bestimmte Verhaltensweisen oder Ihre Ernährung Einfluss auf Übelkeit und Erbrechen nehmen können.

Verhaltensweisen

- Ruhen Sie sich nach der Mahlzeit kurz aus, im Liegen sollte der Kopf höher liegen als der Körper
- Sorgen Sie für frische Luft und meiden Sie unangenehme Gerüche
- Nutzen Sie Entspannungsübungen z. B. autogenes Training
- Lenken Sie sich ab, z. B. durch Musik, Lektüre
- Alternative Therapieansätze wie Akupunktur oder Akupressur können hilfreich sein.

