BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth
Straubing

Empfehlungen bei Übelkeit und Erbrechen

Was tun bei Übelkeit und Erbrechen?

Übelkeit und Erbrechen zählen zu den häufigsten Nebenwirkungen, die bei einer onkologischen Erkrankung auftreten können. Vor allem im Zuge einer **Chemo- oder Strahlentherapie** können die Beschwerden hervorgerufen werden und die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen. Folgende Empfehlungen können zur Linderung der Beschwerden beitragen.

Allgemeine Tipps:

- Essen Sie **häufig kleine Mahlzeiten** und leicht bekömmliche, gut verträgliche Speisen.
- Achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitsaufnahme** und verteilen Sie die Getränke über den ganzen Tag. Trinken Sie nicht zu viel vor den Mahlzeiten, um ein vorzeitiges Sättigungsgefühl zu vermeiden.
- **Gekühlte** Getränke werden meist besser vertragen.
- Lassen Sie sich **Zeit beim Essen** und kauen Sie gut.
- Meiden Sie ihre Lieblingsgerichte während starker Übelkeit, um keine Abneigung zu entwickeln.
- **Lüften** Sie während des Kochens und vor dem Essen, um starke Gerüche zu vermeiden.
- Gehen Sie an die **frische Luft** und machen Sie einen kleinen Spaziergang vor dem Essen.
- Es kann hilfreich sein, nach dem Essen zu **entspannen** – legen Sie sich dabei aber nicht flach hin.
- Tragen Sie **lockere Kleidung** im Bauch- und Halsbereich und essen Sie in aufrechter Position.
- Halten Sie **Lebensmittel vorrätig** (auch tiefgekühlt), um Speisen griffbereit zu haben, wenn der Appetit kommt.
- Essen Sie, wenn Sie **Lust** haben (auch nachts) und zwingen Sie sich nicht zum Essen.
- Trinken Sie nach dem Essen **Pfefferminztee** oder spülen Sie Ihren Mund aus, um unangenehmen Geschmack zu reduzieren.
- Lutschen Sie zur Geschmacksverbesserung **Bonbons,** z.B.: Zitrone oder Pfefferminze.

TRINKEN SIE NACH DEM ERBRECHEN KAMILLEN- ODER PFEFFERMINZTEE UND PUTZEN SIE DIE ZÄHNE

Ernährungsempfehlungen

- Bevorzugen Sie **kühle, leicht gewürzte** Speisen – vermeiden Sie würzige, fettige und blähende Speisen.
- **Kalte oder lauwarme Speisen** sind geruchsärmer – probieren Sie z.B.: Kaltschalen, Sorbets, Wassereis, Eiswürfel aus Limonade oder Fruchtsaft.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel mit **wenig Eigengeschmack** wie z.B.: Kartoffelpüree, Nudeln, Kompott, Naturjoghurt, Rührei.
- Gut verträglich sind **trockene Lebensmittel** wie Toast, Zwieback, Knäckebrot, Brezeln, Grissini, Salzstangen, Kekse. Eventuell ist es hilfreich, diese bei morgendlicher Übelkeit vor dem Aufstehen zu essen.
- Bevorzugen Sie **flüssige und breiige** Speisen, wenn das Kauen als unangenehm empfunden wird. z.B.: säurearme Obstsäfte, Obstgläschen, Kompotte, Gemüsecremesuppen, Reis- oder Kartoffelbrei, Joghurt.
- Probieren Sie bei einer Abneigung gegen Fleisch **alternative Eiweißquellen** wie Michprodukte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen) – diese sind geruchs-und geschmacksneutraler.
- Besonders **Ingwer** hat sich bei Übelkeit als wirkungsvolles Mittel erwiesen. Diesen können Sie als Tee (frisch oder als Teebeutel), zum Würzen von Suppen etc. oder auch in Form von Bonbons verwenden.
- Müssen Sie häufig erbrechen, kann es zu einem Flüssigkeits- und Kaliumverlust kommen. **Kaliumreiche Lebensmittel** können den Verlust ausgleichen: Bananen, Aprikosen, Säfte, Trockenobst, Nüsse, Karotten.
- **Geeignete Getränke**:
  - kühles, stilles Wasser
  - leicht gesüßte Tees z.B.: Kamille, Fenchel, Ingwer, Pfefferminze
  - bei Verträglichkeit auch Obst- und Gemüsesäfte sowie Limonaden

  Bei großen Flüssigkeitsverlusten eignen sich isotone Getränke*, die WHO-Elektrolytlösung oder andere Rehydratationslösungen aus der Apotheke z.B.: Elotrans®, Oralpädon®

  * 1 Liter Tee + 20 g Zucker + ½ TL Salz

Ingwertee

Ingwer-Knolle
(3-5 cm)
kochendes Wasser
bei Bedarf etwas Honig

Ingwerwurzel waschen und die Schale nicht entfernen (enthält wichtige Inhaltsstoffe). Anschließend in dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Ingwer in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Wer mag, man den Tee noch mit Honig süßen

Bemerkung:

……

……

Weitere **wertvolle und seriöse Informationen** zum Thema „Essen bei Krebs“ finden Sie auf: https://www.was-essen-bei-krebs.de/

Ernährungsberatung:
Bei Ernährungsproblemen sind Sie nicht allein. Das Team der Ernährungsberatung des Klinikums St. Elisabeth Straubing unterstützt Sie und Ihre Angehörige durch eine oder mehrere individuelle Ernährungsberatungen.
E-Mail: ernaehrung@klinikum-straubing.de

BARMHERZIGE BRÜDER
Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH

I. Medizinische Klinik

Chefarzt Prof. Dr. med. N. Weigert

St.-Elisabeth-Straße 23

94315 Straubing