

Maßnahmen bei therapiebedingter Übelkeit und Erbrechen

- Tagebuch führen über Häufigkeit und auslösende Faktoren, Zeitabstand zur Therapie
- Begleitend Durchfall oder Verstopfung? Schmerzmitteleinnahme?--> ärztliche Rücksprache
- Übelkeit schon vor dem Beginn einer Infusionstherapie?--> ggf. prophylaktische Medikation nötig
- Ruhige Atmosphäre vor Mahlzeiten schaffen
- Raumdüfte mit angenehmer Wahrnehmung einsetzen (Zitrone, Orange, Minze)
- Verteilung der Nahrungsaufnahme auf zahlreiche kleine Mahlzeiten
- Gute Belüftung des Esszimmers
- Speisen abkühlen lassen (verringert Geruchswahrnehmung)
- Vermeiden blähender oder sehr würziger Speisen
- Zitronen- oder Pfefferminzbonbons
- Ingwertee frisch aufgebrüht (1 kleine Scheibe pro Tasse, 5-10min ziehen lassen)
- trockene, stärkehaltige Lebensmittel wie Toast, Kracker, Zwieback
- Bei Einnahme von Chemotherapie-Tabletten: ärztliche Rücksprache bezüglich Einnahmezeitpunkt (abends vor dem Schlafen möglich)
- Zeit-Abstände Chemotherapie-Tabletten zu Mahlzeiten können relevant sein!
- Einnahme verschriebener Medikamente zur Prophylaxe von Übelkeit nach Einnahmeschema, nicht erst nach Auftreten von Symptomen
- Bei ausbleibendem Erfolg ärztliche Rücksprache zur Frage Erweiterung der Therapiemaßnahmen