



Nebenwirkungsmerkblatt

© AMBORA

Verstopfung (Obstipation)

Bei der Einnahme Ihres oralen Tumormedikaments kann Verstopfung als Nebenwirkung auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um Verstopfung vorzubeugen bzw. was Ihnen helfen kann, wenn die Nebenwirkung auftritt.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie mit den Vorgaben nicht zurechtkommen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Chemo- oder Strahlentherapie bzw. bei einer Behandlung mit oralen Tumormedikamenten kann der Magen-Darm-Trakt beeinträchtigt werden und als Folge Verstopfung auftreten.

Verstopfung kann auch häufig durch andere Arzneimittel verursacht bzw. verstärkt werden (u.a. starke Schmerzmittel, bestimmte Medikamente gegen Übelkeit). Informieren Sie daher bitte Ihr Behandlungsteam über Ihre Begleitmedikation oder wenn Ihnen neue Medikamente verschrieben werden.

Stuhlfrequenz und -beschaffenheit sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Von Verstopfung spricht man, wenn die Stuhlgänge seltener als üblich auftreten (z.B. weniger als 3x pro Woche) oder die Stuhlentleerung erschwert ist. Meist ist der Stuhlgang hart und kann nur durch starkes Pressen in kleinen Mengen ausgeschieden werden. Außerdem können Bauchschmerzen oder -krämpfe auftreten.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Versuchen Sie mindestens 2-3 Liter pro Tag zu trinken** (z.B. stilles Wasser, Kräutertee). Trinken Sie morgens ein Glas Wasser auf nüchternen Magen, in das Sie ggf. auch etwas Milchzucker geben können.
- Achten Sie auf eine **ballaststoffreiche Ernährung** (siehe unten). Steigern Sie die Menge an Ballaststoffen langsam, da sonst Blähungen oder Bauchschmerzen auftreten können.
- In manchen Fällen kann es mehrere Wochen dauern, bis die Umstellung der Ernährung wirkt. Versuchen Sie, sich täglich an diese Empfehlungen zu halten und machen Sie diese zur Gewohnheit.
- Zu wenig **Bewegung** kann ebenfalls zu Verstopfung führen oder diese fördern. Versuchen Sie daher sich - soweit es Ihnen möglich ist - regelmäßig zu bewegen.

Folgende Lebensmittel sind in der Regel gut verträglich und wirken der Verstopfung entgegen:



- **Ballaststoffreiche Lebensmittel** (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, rohes Gemüse und frisches Obst)
- Indische Flohsamen (-schalen), Weizenkleie oder Leinsamen (-schrot): Die enthaltenen **Quellstoffe** benötigen ausreichend Flüssigkeit, um den Stuhlgang zu verbessern. Trinken Sie daher viel Wasser dazu!
- **Milchzucker** (Lactose): steigern Sie die zugeführte Menge langsam auf 20 bis 40 g pro Tag, damit keine Blähungen oder Bauchschmerzen entstehen.
- **Milchsauer vergorene Lebensmittel** (z.B. Sauerkraut, Joghurt): beginnen Sie auch hier mit kleinen Mengen, um Blähungen und Bauchschmerzen zu vermeiden.
- **Trockenfrüchte** wie z.B. gedörrte Pflaumen oder Feigen

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Lebensmittel sollten Sie vermeiden, da sie die Verstopfung verschlimmern können:



- **Quellstoffe ohne ausreichend Flüssigkeitszufuhr** (z.B. trockene Weizenkleie)
- **Stopfende Lebensmittel** wie z.B. Kakao, bittere Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft), schwarzer/grüner Tee (der lange gezogen hat), sog. Pektinkost (geriebene Äpfel/Bananen, pürierte Karotten)
- Stark **blähende Speisen** (z.B. Zwiebeln, Kohl), da diese Bauchschmerzen bzw. das „Druckgefühl“ verschlimmern können.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können stuhlregulierende oder abführend wirkende Medikamente (Laxantien) eingesetzt werden:



- Produkte mit den Wirkstoffen **Macrogol** (z.B. Movicol®) oder **Lactulose** (z.B. Bifiteral®) können helfen, den Stuhl weicher zu machen und wirken stuhlregulierend.
- **Abführmittel** wie z.B. Natriumpicosulfat (z.B. Laxoberal®) oder Bisacodyl (Dulcolax®) sollten aufgrund ihrer starken Wirkung nur in Absprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin eingenommen werden.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



- Wenn die Verstopfung trotz der oben genannten Maßnahmen länger als 3 Tage anhält
- Bei sehr schmerzhaften Stuhlgängen oder starken Bauchkrämpfen
- Bei blutigen Stuhlgängen

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Notizen

Bei Fragen oder sonstigen Schwierigkeiten

Kontakt Behandlungsteam:

Bei akuten Problemen

Kontakt außerhalb der Sprechzeiten:

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: **112**

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:

AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumorthapie

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen.

© Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER).

Nebenwirkungsmerkblatt Verstopfung, Version: 2022-01, **Stand:** 09.03.2022

Bildquellen: <http://freedigitalphotos.net> (nuttakit)

Textquellen: Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 01/2020

gefördert durch



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.