Verstopfung (Obstipation)

© AMBORA

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

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

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen 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 Krebsmedikamenten kann der Magen-Darm-Trakt beeinträchtigt werden und als Folge Verstopfung auftreten. Typische Auslöser sind zudem häufig Flüssigkeitsmangel, zu wenig Bewegung und Ernährungsprobleme.

Verstopfung kann zudem 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 3 mal 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, und das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung auftreten.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Versuchen Sie mindestens 2 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 (Laktose) 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.
- Bei chronisch (langfristig) bestehender Verstopfung können Bauchmassagen oder Akupunktur eingesetzt werden.
- Ein kleiner Hocker zum Hochstellen der Füße kann die Sitzposition auf der Toilette optimieren und den Stuhlgang erleichtern (sog. „Hocksitzhaltung“).

Folgende Lebensmittel wirken der Verstopfung entgegen:

- **Ballaststoffreiche Lebensmittel** (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, rohes Gemüse und frisches, ballaststoffreiches Obst wie z.B. Pflaume, Kiwi oder Mango oder **Trockenfrüchte** wie z.B. gedörrte Pflaumen oder Feigen)
- 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** (Laktose): 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.

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?

Es können stuhlregulierende oder abführend wirkende Medikamente (sog. Laxantien) eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen.

- 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®), Bisacodyl (z.B. Dulcolax®) sollten aufgrund ihrer starken Wirkung nur als Alternative eingesetzt werden.
- Anthrachinone (z.B. Sennesblätter in Midro® Tee oder Neda® Früchtewürfel) sollten nur in Ausnahmefällen zur kurzfristigen Anwendung eingesetzt werden.

Abführende Salze (z.B. Glaubersalz, Bittersalz), Paraffinöl oder) sollten aufgrund möglicher unerwünschter Nebenwirkungen nicht eingesetzt werden.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren, um die Ursache der Verstopfung zu klären und um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:

- 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?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

gefördert durch Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

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: 2024-01, Stand: 16.08.2024. Bildquelle: https://pixabay.com. Textquellen: Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023; Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V.: Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM), 04/2022; European Society for Medical Oncology: Diagnosis, Assessment and Management of Constipation in Advanced Cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines, 07/2018