



# Nebenwirkungsmerkblatt

© AMBORA

## Durchfall (Diarrhoe)

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

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, um Durchfall 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 Durchfall auftreten.

**Stuhlfrequenz und -beschaffenheit** sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Von Durchfall spricht man, wenn pro Tag 3 oder mehr Stuhlgänge als üblich auftreten. Meist ist der Stuhlgang ungeformt bis wässrig und es können Bauchschmerzen oder -krämpfe auftreten.

## Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Versuchen Sie mindestens 2-3 Liter pro Tag zu trinken**, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen (z.B. stilles Wasser, Kräutertee / schwarzer Tee, lauwarmer Brühe). Um den Verlust von Elektrolyten auszugleichen, sind Sportgetränke gut geeignet.
- In Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam können elektrolythaltige Präparate aus der Apotheke (z.B. Elotrans®, Oralpädon®) eingesetzt werden.
- Vermeiden Sie große Mahlzeiten und nehmen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich.
- Versuchen Sie langsam zu essen und gut zu kauen.

### Folgende Lebensmittel sind in der Regel gut verträglich und wirken dem Durchfall entgegen:

- **Leicht verdauliche Lebensmittel** wie z.B. Zwieback, Salzgebäck, Weißbrot, Haferflocken, Fisch, gekochtes Geflügel, Nudeln, Reis, Grieß, Kartoffeln (gekocht oder als Brei).
- Hartgekochte Eier
- Dunkle Schokolade
- Blaubeeren (auch als Saft)
- Indische Flohsamen (-schalen)
- Schwarzer/grüner Tee (20 Minuten ziehen lassen)
- **Pektinkost** (z.B. geriebener Apfel/Banane, gekochte Möhren oder Karottensuppe). Sie können auch Pektin-Pulver in der Apotheke oder Drogerie kaufen (Apfelpektin z.B. Aplona®).



## Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

### Folgende Lebensmittel sollten Sie vermeiden, da sie den Durchfall verschlimmern können:

- **Milch und Milchprodukte**
- Kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol, Kaffee
- Vollkornprodukte und andere ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie z.B. Müsli, rohes Gemüse
- Gebratenes / fettige Nahrung
- Starke Gewürze und Kräuter (z.B. Knoblauch, Curry, Pfeffer)
- Blähende Speisen (z.B. Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, Rohkost)
- Zuckeraustauschstoffe



## Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Je nachdem, welches orale Tumorthapeutikum Sie einnehmen, hat Ihnen Ihr Arzt / Ihrer Ärztin evtl. Loperamid als Tabletten oder Kapseln vorsorglich verordnet (z.B. Imodium®, Lopedium®). Folgendes sollten Sie zur Einnahme von Loperamid beachten:



- **Wichtig: nehmen Sie Loperamid nur dann ein, wenn der Durchfall tatsächlich auftritt!** Sie sollten es auf keinen Fall vorbeugend einnehmen, es sei denn Ihr Arzt / Ihre Ärztin hat es Ihnen ausdrücklich empfohlen!
- **Nehmen Sie bei Durchfall Loperamid so ein, wie es Ihnen Ihr Arzt / Ihrer Ärztin gesagt hat** (in der Regel zu Beginn 2 Tabletten/Kapseln (4 mg), gefolgt von 1 Tablette/Kapsel (2 mg) alle 2-4 Stunden bzw. nach jedem ungeformten Stuhlgang).
- Die Gesamtdosis kann dabei die im Beipackzettel angegebene Maximaldosis überschreiten. Das ist in Ihrem Fall in Ordnung und muss Sie nicht beunruhigen.

## Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

**In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihrer Ärztin informieren**, um die Ursache des Durchfalls zu klären und um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:



- Wenn der Durchfall trotz der oben genannten Maßnahmen und Loperamid-Einnahme länger als 12 Stunden anhält
- Bei sehr starkem oder sehr häufigem Durchfall
- Bei blutigen Durchfällen
- Wenn Sie Fieber (über 38 °C) bekommen

## 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:

### AM B O R A 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 Durchfall, Version: 2022-01, Stand: 18.03.2022**

**Bildquellen:** <http://freedigitalphotos.net> (David Castillo Dominici)

**Textquellen:** Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 1.3, 2020; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 01/2020

gefördert durch



**Deutsche Krebshilfe**  
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.