

Übelkeit (Nausea)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments kann Übelkeit 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 kann das Brechzentrum im Gehirn aktiviert werden. Zudem kann im Magen-Darm-Trakt die Substanz Serotonin freigesetzt werden. Das kann zur Entstehung von Übelkeit und Erbrechen führen. Ob es im Rahmen einer Tumorthherapie zu diesen Beschwerden kommt, hängt von der Art der eingesetzten Krebsmedikamente und deren Dosis, sowie von verschiedenen patientenindividuellen Risikofaktoren, wie z.B. Geschlecht, Alter und Vorbelastung ab. Auch bei einigen oralen Krebsmedikamenten können Übelkeit und Erbrechen auftreten. Dazu zählen z.B. Abemaciclib (Verzenios[®]), Bosutinib (Bosulif[®]), Cabozantinib (Cabometyx[®], Cometriq[®]), Ceritinib (Zykadia[®]), Crizotinib (Xalkori[®]), Cyclophosphamid (Endoxan[®]), Imatinib (z.B. Glivec[®]), Lomustin (Cecenu[®]), Procarbazin (Natulan[®]), Temozolomid (Temodal[®]) und Vinorelbin (Navelbine[®]).

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Medikamente zur Vorbeugung von Übelkeit und Erbrechen, sodass Patientinnen und Patienten sehr viel seltener unter diesen Beschwerden leiden als früher.

Was kann ich tun, um der Nebenwirkung vorzubeugen?

Wenn Sie eine Therapie bekommen, bei der ein hohes Risiko für das Auftreten von Übelkeit oder Erbrechen besteht, hat Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin Medikamente zur Vorbeugung verordnet. Wichtig ist, die Medikamente tatsächlich vorbeugend einzunehmen und nicht zu warten, bis bereits Übelkeit besteht. Bitte geben Sie Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin außerdem Bescheid, wenn Sie trotz der Medikamente an Übelkeit oder Erbrechen leiden. **Sie müssen diese Nebenwirkung in keinem Fall „aushalten“.**

Folgende Tipps können helfen, Übelkeit und Erbrechen vorzubeugen:

- Große Mahlzeiten vermeiden und lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen.
- Sehr süße und fette Speisen sowie starke (Essens-)Gerüche meiden.
- Kalte Speisen und Getränke werden oft besser vertragen als warme.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Tipps können bei Übelkeit und Erbrechen hilfreich sein:

- Versuchen Sie langsam zu essen und gut zu kauen.
- Trockene oder milde Speisen wie Zwieback, Reis, Bananen, Brot oder salziges Knabbergebäck sind oft bekömmlicher und werden meist gut vertragen.
- Evtl. kann Ablenkung beim Essen helfen (z.B. Lesen oder Fernsehen).
- **Achten Sie darauf, genug zu trinken** (v.a. wenn Sie erbrechen müssen).
- Trinken Sie langsam in kleinen Schlucken über den Tag verteilt. Sie können Flüssigkeit auch in Form von Eiswürfeln oder gefrorenen Saftwürfeln zu sich nehmen.
- Führen Sie ggf. ein Ernährungstagebuch um herauszufinden, was Sie besonders gut oder schlecht vertragen.
- Spezielle Entspannungs- und Atemtechniken können helfen, die Übelkeit zu lindern.
- Ggf. hilft Ihnen Akupunktur oder Akupressur (z.B. Akupressur-Armband wie Sea-Band[®]).
- Ingwer kann Übelkeit lindern (z.B. Kauen von Ingwerstücken, Trinken von Ingwertee/Ingwerwasser oder Ingwerpulver in Kapselform z.B. Zintona[®]).
- Der Geruch von Pfefferminze oder Kamille kann bei Übelkeit lindernd wirken (z.B. in Form von Kamillen-/Pfefferminztee, Pfefferminz-Bonbons).



Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?

Folgende Dinge sollten Sie vermeiden, da sie die Übelkeit verschlimmern können:



- Große Mahlzeiten.
- Starke Gerüche (Essensgerüche, Parfüm, Duftkerzen). Heiße Speisen riechen stärker als lauwarmer oder kalte.
- Sehr süße, fettige, blähende oder stark gewürzte Speisen.
- Enge Kleidung um den Bauch (z.B. Gürtel).
- Flaches Liegen nach dem Essen (besser Oberkörper leicht erhöht).
- Lieblingsspeisen sollten Sie bei Übelkeit/Erbrechen vermeiden, weil Sie ansonsten eine Abneigung entwickeln könnten.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?



Ihr Arzt / Ihrer Ärztin kann Ihnen verschiedene Medikamente zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen verschreiben. Dazu zählen u.a. die sog. Setrone (z.B. Zofran[®], Kevatriil[®]), Dexamethason (z.B. Dexamethason[®], Fortecortin[®]), und die sog. NK1-Rezeptor-Antagonisten (z.B. Emend[®]). Diese werden in der Regel vorbeugend eingesetzt.

Für den Bedarfsfall werden u.a. Olanzapin (z.B. Zyprexa[®]), Metoclopramid (z.B. MCP[®], Paspertin[®]) oder Dimenhydrinat (z.B. Vomex[®]) verordnet. Falls Sie unter Übelkeit oder Erbrechen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam. Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann entscheiden, welche Medikamente für Sie am besten geeignet sind.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



- Wenn Sie unter starkem Erbrechen leiden (mehr als 3 mal in der Stunde über mehrere Stunden).
- Wenn Sie aufgrund der Beschwerden nicht mehr genügend trinken bzw. essen können.
- Bei blutigem Erbrechen oder wenn das Erbrochene wie Kaffeesatz aussieht.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112