

Durchfall (Diarrhö)

© AMBORA

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

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wenn diese Nebenwirkung 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 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 dabei 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, lauwarme 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 essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- 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)** (auch in gemahlener Form erhältlich in der Apotheke oder Drogerie. Bis zu 3 mal täglich je einen gestrichenen Teelöffel in mindestens 200 ml Flüssigkeit – wie z.B. Milch oder Saft – einrühren und sofort trinken. Sie können Flohsamenschalen auch vorquellen lassen und unter die Nahrung z.B. Suppen, Breie oder Joghurt mischen. Halten Sie mindestens 30 bis 60 Minuten Abstand zur Einnahme Ihrer Medikamente ein.)
- 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 Durchfall auftritt?

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

- **Milch und Milchprodukte (laktosehaltig)**
- 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 Krebsmedikament Sie einnehmen, hat Ihnen Ihr Arzt / Ihrer Ärztin evtl. **Loperamid** als Tablette, Schmelztablette oder Kapsel vorsorglich verordnet (z.B. Imodium®, Liumelt®, Lopedium®). Folgendes sollten Sie zur Einnahme beachten:



- **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 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.

Bitte informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Sie das Gefühl haben, dass Loperamid nicht ausreichend wirkt oder zu stark wirkt (d.h. wenn Sie unter Verstopfung leiden). In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin kann in diesen Fällen die Umstellung auf ein anderes Medikament, z.B. mit dem Wirkstoff Racecadotril (z.B. Tiorfan®, Vapriano®) oder Opiumtinktur, erfolgen.

Sog. **Probiotika** (wie z.B. Perenterol®, Omni-Biotic®, Mutaflor®, Symbioflor®), die häufig zur Behandlung oder Vorbeugung von Durchfall empfohlen werden, können in seltenen Fällen zu Infektionen mit den enthaltenen Mikroorganismen führen, wenn Ihr Immunsystem eingeschränkt ist. Halten Sie deshalb bitte unbedingt Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam bevor Sie Probiotika einnehmen.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre 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
- Wenn Sie weitere Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Bauchkrämpfe haben

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen**: 112