

Übelkeit und Erbrechen bei Tumorthherapie

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Übelkeit und Erbrechen (Nausea und Emesis) können als unerwünschte Nebenwirkungen einer Antitumorthherapie auftreten. Dies sollte möglichst vermieden werden, da diese Nebenwirkungen für Sie sehr unangenehm sein können und den Körper insgesamt schwächen. Körperliche Schwäche kann es erschweren, eine Krebstherapie gut zu vertragen. Um das zu verhindern, erhalten Sie bereits vor Beginn der Therapie Medikamente (Antiemetika), die das Auftreten von Übelkeit und Erbrechen hemmen.

Einteilung der Schweregrade

Nutzen Sie unten stehende Tabelle zur Einschätzung Ihrer Beschwerden und für das Gespräch mit dem Behandlungsteam.

Grad	Übelkeit	Erbrechen
0	Nicht vorhanden	Nicht vorhanden
I	Mild, Uneingeschränkte Nahrungsaufnahme	1 - 2x tgl.
II	Mäßig, Eingeschränkte Nahrungsaufnahme	3 - 5x tgl.
III	Stark, Nahrungsaufnahme nicht möglich	> 6x tgl.

Auf einen Blick: Therapiebedingte Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind grundsätzlich eine Schutzfunktion des Körpers gegen eindringende Schadstoffe. Die medikamentöse Tumorthherapie löst in diesem Sinne einen Reiz im Brechzentrum des Gehirns aus, welcher zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Wenn Sie nichts im Magen behalten können, kontaktieren Sie bitte Ihr Behandlungsteam.

Verschiedene Formen

Je nach Zeitpunkt des Auftretens von Übelkeit und Erbrechen erfolgt eine Unterteilung in drei Formen.

Akut

- » Innerhalb von 24h nach Start der Antitumorthherapie

Verzögert

- » Später als 24h nach Start der Antitumorthherapie
- » bis zu fünf Tagen danach

Vor der Antitumorthherapie, in gedanklicher Erwartung der Behandlung (Fachsprache: antizipatorisch):

- » Mögliche externe, auslösende Faktoren wie Gerüche, Geschmack, visuelle Eindrücke
- » Mögliche interne, auslösende Faktoren wie Angst und Anspannung oder vorangegangene Erfahrungen mit therapiebedingter Übelkeit und Erbrechen

Risikofaktoren

- » Verschiedene Antitumortheraeutika haben eine unterschiedlich hohe Wahrscheinlichkeit Übelkeit und Erbrechen auszulösen (emetogenes Potential).

Die relevantesten Faktoren sind:

- » Art der Tumorthherapie
- » Dosierung → Zunehmend mit höherer Dosierung
- » Therapieschema → Höher bei dicht aufeinander folgenden Therapieblöcken oder gleichzeitiger Gabe mehrerer Antitumormedikamente
- » Kombination verschiedener Therapieformen
- » Geschlecht → bei Frauen erhöht
- » Alter → zunehmend bei jüngeren Patient*innen
- » Vorbelastung mit Reise- und/oder Schwangerschaftsübelkeit
- » Vorangegangene Antitumorthherapie

Wie viele Patient*innen sind betroffen?

40 bis 50 von 100 Patient*innen, die eine medikamentöse Tumortherapie erhalten leiden während und nach der Medikamentengabe unter Übelkeit. Bei 20 bis 30 von 100 Patient*innen tritt zusätzlich auch Erbrechen auf.

Medikamentöse Vorbeugung (Prophylaxe) und Behandlung...

...therapiebedingter Übelkeit und Erbrechen erfolgt in verschiedenen Schritten:

- » ein festes Schema zur Verhinderung von Übelkeit und Erbrechen, welches bei allen Therapieplänen im Voraus festgelegt ist.
- » Individuelle Anpassung nach einem Stufenkonzept, für den Fall, dass das feste Schema sich als nicht ausreichend erweist. So wird ermöglicht, dass fast immer eine sehr gute Vermeidung von Übelkeit und Erbrechen möglich ist.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass sie Ihre prophylaktischen Medikamente auch dann einnehmen, wenn es Ihnen gut geht.

- » Darüber hinaus erhalten Sie ggf. ein Bedarfsmedikament für den Fall, dass trotz allem Übelkeit und Erbrechen auftritt. Nutzen Sie dieses Bedarfsmedikament in jedem Fall bei unerwartetem Auftreten von Übelkeit und Erbrechen, und berichten Sie bei der nächsten Wiedervorstellung von der Wirksamkeit. Bei unstillbaren Beschwerden oder Problemen bei der Einnahme wenden Sie sich bitte unmittelbar an Ihr Behandlungsteam.

Nicht-medikamentöse Vorbeugung und Behandlung

Zusätzlich zu der medikamentösen Behandlung von Übelkeit und Erbrechen haben wir einige nicht-medikamentöse Maßnahmen als Empfehlung für Sie zusammengestellt:

- » Frischluftzufuhr
- » Vermeiden von stark riechenden, fettigen und schweren Speisen
- » Essen mehrerer kleiner Portionen anstatt weniger, großer Mahlzeiten
- » Nach Appetit essen, keine festen Essenszeiten
- » Langsam Essen und Trinken
- » Essensumfeld ansprechend gestalten
- » Lieblingsspeisen bei akuter Übelkeit vermeiden
- » Eiswürfel/Wassereis lutschen
- » Ingwertee, Ingwerlimonade oder andere Ingwerpräparate zu sich nehmen
- » Auf leichte Lebensmittel wie Cracker, Reis, Toast, Brühe zurückgreifen
- » Bedenke: Hunger kann auch Übelkeit auslösen
- » Ernährungstagebuch führen aber keine Kalorien zählen
- » Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten
- » Akupressur/Akupressur-Armband
- » Aromatherapie/Autogenes Training

Wo finde ich weitere Informationen?

Für weitere Informationen steht Ihnen das gesamte Behandlungsteam gerne zur Verfügung. Vertiefende Informationen sowie die Quellen zu dieser Information finden Sie unter:

- » Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 1.3, 2020, AWMF Registernummer: 032/054OL <https://www.leitlinien-programmonkologie.de/leitlinien/supportive-therapie/> (Zugriff am 22.05.2022)
- » Hlawatsch, C. & Oechsle, K. (2017): Übelkeit und Erbrechen. In Margulies et al (Hrsg.): Onkologische Krankenpflege, S. 371 – 387, Berlin: Springer Verlag
- » <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/nebenwirkungen-der-therapie/beschwerden-bei-krebstherapien-und-gegenmassnahmen/ueb.html>