

# Therapiebedingte Verstopfungen (Obstipation)

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

das Auftreten von Nebenwirkungen im Rahmen einer medikamentösen Tumorthherapie (Chemotherapie) ist eine häufige Belastung im Alltag, welche die Lebensqualität beeinflussen kann. Eine der Nebenwirkungen kann eine Obstipation (Verstopfung) des Darms sein. Mit dieser Information sollen Sie erfahren, welche unterstützenden und lindernden Maßnahmen wir Ihnen empfehlen können.

## Definiton einer Obstipation

Man spricht von einer Obstipation bei Ausbleiben der Stuhlentleerung während mehrerer Tage oder das abnorme Empfinden des Stuhlverhaltens (z. B. Unwohlsein, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, schmerzhaftes

Pressen beim Stuhlgang, harter und trockener Stuhlgang, weniger als drei mal Stuhlgang pro Woche). Dabei gilt es die individuelle Stuhlfrequenz des/der Betroffenen zu beachten.

## Risikofaktoren



## Auf einen Blick: Therapiebedingte Obstipation

Therapiebedingte Obstipation (Verstopfung) beschreibt das Ausbleiben des regulären Stuhlgangs oder das erschwerte Absetzen von teils verhärtetem Stuhlgang. Eine Obstipation während der Tumorthherapie kann verschiedene Ursachen haben. Um einer Obstipation vorzubeugen oder diese zu behandeln gibt es verschiedene medikamentöse und nicht-medikamentöse Maßnahmen.

## Medikamentöse Vorbeugung (Prophylaxe) und Therapie

Es gibt verschiedene medikamentöse Maßnahmen um einer Obstipation vorzubeugen oder eine vorhandene Obstipation zu behandeln.

Sollte bei Ihnen der Bedarf für die Einnahme von Medikamenten bestehen, wird ihr Behandlungsteam notwendige Maßnahmen mit Ihnen individuell besprechen.

## Nicht-medikamentöse Prophylaxe und Therapie

- » Auf ausreichend Bewegung achten
- » Wärmeauflage
- » Colonmassage (vom rechten Unterbauch unter dem Rippenbogen entlang zum linken Unterbauch)
- » Ausreichend Zeit für die Ausscheidung nehmen, aber nicht länger als 5 Minuten versuchen Stuhl abzusetzen
- » Entspannungsübungen
- » Nüchtern ein Glas kaltes Wasser trinken
- » Sorgfältige Analpflege (z.B. mit feuchtem Toilettenpapier)
- » Gleitmittel als freie medikamentöse Maßnahme

## Ernährungsempfehlungen

Um einer Obstipation vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen folgende Ernährungshinweise:

- » Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte (Menge langsam steigern)
- » Sauer Milchprodukte, wie Joghurt, Buttermilch
- » Fruchtsäurehaltige Lebensmittel, Fruchtsäfte, Obst, ungeschwefeltes Trockenobst, Sauerkrautsaft, Pflaumensaft
- » Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (Wasser, ungesüßter Tee, Saftschorle, mind. 1,5l/Tag)
- » Einen übermäßigen Verzehr von stopfenden Nahrungsmitteln wie z.B. Weißmehlprodukten oder Bananen vermeiden
- » Leinsamen oder Flohsamenschalen zur Unterstützung (nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr)

Manche der Ernährungsempfehlungen hängen von der Ursache der Obstipation ab. Gerne kommen wir für eine individuelle Beratung und Zusammenstellung von Empfehlungen auf Sie zu.

## Wo finde ich weitere Informationen?

Für weitere Informationen, sowie eine individuelle Maßnahmenplanung, steht Ihnen Ihr Behandlungsteam gerne zur Verfügung.

Vertiefende Informationen finden Sie unter:

- » <https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/nebenwirkungen-der-therapie/beschwerden-bei-krebstherapien-und-gegenmassnahmen.html>
- » <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/verdauung/verstopfung.html>

### Quellen:

- » Stange, A., Winkler, J. (2017): Diarrhö und Obstipation In Margulies, A. et al (Hrsg.): Onkologische Krankenpflege, 6. Auflage, S. 389 – 402, Berlin: Springer Verlag
- » Zimmermann, K. (2008): Wenn krebskranke Kinder auch noch verstopft sind – Obstipationsmanagement bei pädiatrisch-onkologischen Patienten veröffentlicht in: Pharmazie in unserer Zeit, Ausgabe 02/2008, S. 156 – 160, Weinheim: Wiley – VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, abgerufen auf <https://doi.org/10.1002/pauz.200700259> (12.10.20)