

Wirkungen von Chemotherapien¹

Übersetzt von Ralf-Rainer Damm, September 2005

Wundsein der Mundhöhle und des Rachens

Bestrahlung und Chemotherapie können ein Wundsein der Mundhöhle und des Rachens bewirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt, wenn sich dies bei Ihnen einstellt, denn es gibt Medikamente dagegen. Bestimmte Speisen können einen bereits empfindlichen Mund zusätzlich reizen. Darum sollten Sie darauf achten, saure Speisen (Zitrusfrüchte, Tomaten) zu vermeiden, und versuchen Sie, weichere Speisen (zerstampft, püriert) zu essen, die leichter zu schlucken sind. Nehmen Sie flüssige Mahlzeiten ein, wenn das Wundsein akut ist und das Verwenden eines Strohhalmes hilfreich sein kann.

Probleme mit dem Gaumen und den Zähnen

Eine Krebsbehandlung kann den Mund und die Zähne beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass Sie vor Beginn der Behandlung sowie regelmäßig, solange sie andauert, Ihren Zahnarzt aufsuchen. Es ist ebenfalls wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt über alles sprechen, was Ihren Gaumen oder Ihre Zähne betrifft.

Bestimmte Behandlungen vermindern die Speichelproduktion im Mund. Dies kann zu Trockenheit im Mund und Problemen beim Schlucken führen, was das Risiko von Löchern in den Zähnen erhöht. Putzen Sie Ihre Zähne häufig, aber benutzen Sie eine weiche Zahnbürste und eine nicht schmirgelnde Zahnpasta. Wenn das Bürsten unangenehm ist, spülen Sie den Mund mit warmem Wasser, um Wundsein im Mund zu minimieren, und spülen Sie sich Speisereste aus den Zähnen.

Magen-Darm-Beschwerden

Übelkeit Übelkeit ist bei Krebs und seiner Behandlung eine häufige Erscheinung. Sie wird verschwinden, wenn die Behandlung beendet ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Medikamente, die zum Eindämmen der Übelkeit vor der Behandlung eingenommen werden können

Wenn Sie Übelkeit verspüren, nehmen Sie milde Speisen zu sich, wie Toast, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Kracker oder Brezeln. Nahrung auf Milchbasis (sofern Sie keine Laktose-Unverträglichkeit haben) wie Joghurt, milder Käse oder Milchshakes sind gut, ebenso milde Suppen, gebackenes oder gegrilltes Huhn oder gemischtes Gemüse. Vermeiden Sie stark gewürzte, frittierte oder fettige Speisen. Speisen, die einen starken Eigengeruch aufweisen, sind weniger wünschenswert, und sehr süße Speisen können schlecht verträglich sein.

Um Übelkeit zu vermeiden, essen und trinken manche Menschen weniger. Es ist aber wichtig, so normal wie möglich zu essen und zu trinken. Versuchen Sie zu essen, bevor Sie hungrig werden, denn die Übelkeit kann sich durch Hunger verstärken. Essen Sie kleine Portionen. Nehmen Sie zu den Mahlzeiten Flüssigkeit langsam zu sich und vermeiden Sie dadurch das Aufkommen eines Völlegefühls. Nehmen Sie über den ganzen Tag hinweg Flüssigkeit zu sich, um den Flüssigkeitsspiegel aufrechtzuerhalten. Zum Vermindern von Essengerüchen sollten Sie Nahrung bei Raumtemperatur oder kühleren Temperaturen zu sich nehmen. Beobachten Sie Ihre Übelkeit. Wenn Ihnen morgens übel wird, nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, bevor Sie aufstehen. Und

¹ Übersetzung und Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von *The Angeles Clinic and Research Institute*, Santa Monica/Los Angeles, Kalifornien, USA

nehmen Sie einige Stunden vor der Behandlung nichts mehr zu sich, um das Risiko aufkommender Übelkeit zu verringern.

Und schließlich: Nehmen Sie nur Nahrung ein, deren Geruch und Geschmack Ihnen zusagen, denn das wird das Essen besser verträglich machen. Zwingen Sie sich nicht dazu, Nahrung zu sich zu nehmen, die nicht gut riecht oder schmeckt; es könnte sein, dass Sie nach der Behandlung keine Freude mehr an ihr haben.

Erbrechen

Erbrechen ist eine Nebenwirkung, die nach der Behandlung auftreten kann. Wenn Sie zum Erbrechen neigen, dann sagen Sie es Ihrem Arzt. Sie können vor der Behandlung Medikamente einnehmen, die die Übelkeit verringern. Wenn das Erbrechen bei Ihnen einmal mehr als einen Tag oder so anhält, dann nehmen Sie unverzüglich Kontakt zu Ihrem Arzt auf.

Es gibt Techniken, die dabei helfen können, den Brechreiz unter Kontrolle zu bringen, wie langsames, tiefes Atmen, rhythmisches Atmen oder ruhige Konzentration. Sie können auch das Risiko zu langanhaltendem Erbrechen verringern, indem Sie nichts essen oder trinken, bis das Erbrechen abgeklungen ist.

Es ist wichtig, nach dem Erbrechen den Flüssigkeitsspiegel wieder aufzufüllen, aber erst, wenn das Erbrechen unter Kontrolle gebracht ist. Trinken Sie sehr kleine Mengen einer klaren Flüssigkeit (zu Anfang einen Teelöffel voll alle zehn Minuten) und erhöhen Sie auf einen Esslöffel voll alle zehn bis fünfzehn Minuten, je nachdem, wie Sie es vertragen. Danach empfehlen wir eine milde Flüssigkeit oder eine leichte Kost. Wenn Sie eine Laktose-Unverträglichkeit haben, dann achten Sie darauf, während dieser Zeit keine Milch oder Produkte auf Milchbasis zu trinken.

Durchfall und Verstopfung

Darmprobleme können sehr unangenehm und beunruhigend sein. Man kann Sie aber medikamentös in den Griff bekommen. Wenn Sie zu Durchfall oder Verstopfung neigen, dann ist es wichtig zu wissen, wann während eines Behandlungszyklus sie sich einstellen und wodurch sie ausgelöst werden können.

Chronischer Durchfall ist Anlass zur Besorgnis, weil hierbei die Nahrung schnell den Darm passiert und der Körper nicht in der Lage ist, Vitamine, Mineralien und Wasser zu absorbieren, die er braucht, um bei Kräften zu bleiben. Chronischer Durchfall führt auch zu Dehydrierung. Für Ihren Arzt ist es wichtig in Kenntnis gesetzt zu werden, wenn ein Durchfall einmal länger als ein paar Tage anhält.

Nehmen Sie natrium- und kaliumreiche Nahrung zu sich, zwei Mineralien, die sich erschöpfen, wenn Sie länger anhaltenden Durchfall haben. Nehmen Sie Sportgetränke zu sich, die reich an diesen beiden Mineralien sind, oder essen Sie Bananen oder Kartoffelpüree oder trinken Sie Brühe. Es ist wichtig, Nahrung zu meiden, die einen bereits gereizten Darm zusätzlich verschlimmert. Halten Sie sich fern von stark gewürzten, fetten, fettigen oder gebratenen Speisen. Rohes und faserreiches Gemüse belasten den Verdauungstrakt und sind schwer verdaulich. Milchprodukte können den Durchfall verschlimmern. Minimieren Sie darum die Aufnahme von Milch oder Milchprodukten. Beschränken Sie die Einnahme von Kaffee und kohlenstoffhaltigen Getränken, aber achten Sie darauf, viel Wasser zu trinken.

Eine Reihe von Medikamenten und Behandlungen können Verstopfung verursachen. Tragen Sie zu regelmäßigem Stuhlgang bei, indem Sie viel Wasser trinken und faserreiche Kost zu sich nehmen (klären Sie mit Ihrem Arzt ab, welche Art faserreiche Kost

zutraglich für Sie ist). Regelmäßiges körperliches Training kann auch dazu beitragen, den Stuhlgang so normal wie möglich zu halten. Klären sie mit Ihrem Arzt ab, welche Art körperlicher Betätigung günstig für Sie ist. Wenn Sie fortgesetzte Probleme mit Verstopfung haben, kann Ihr Arzt Mittel, die den Stuhl weich machen, oder andere stuhlgangfördernde Medikamente vorschlagen.

Laktose-Unverträglichkeit

Bestrahlung und bestimmte Arten von Chemotherapie können den Teil des Verdauungssystems beeinträchtigen, der für die Verdauung von Laktose zuständig ist (dem in Milchprodukten enthaltenen Zucker). Sie können Symptome wie Völlegefühl, Blähungen, Darmkrämpfe oder Durchfall erleben, wenn sie eine Laktose-Unverträglichkeit entwickeln. Halten Sie sich an milch- und milchproduktarme Kost, um die Symptome so gering wie möglich zu halten.