



Internistische Onkologie & Hämatologie

Dr. med. Peter Heinkele
Dr. med. Jan Rutjes
Dr. med. Karin Siert
Prof. Dr. med. Matthias Zeis

Gynäkologie & Medikamentöse Tumortherapie

Dr. med. Beatrice Goldmann
Dr. med. Juliane Ebert

Schildsteinweg 26
21339 Lüneburg

Telefon: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 0
Telefax: +49 (0) 41 31 / 40 86 86 20

Durchfall

Was ist Durchfall?

Von Durchfall wird dann gesprochen, wenn der Stuhl, der bei Erwachsenen öfter als dreimal am Tag auftritt, in der Menge vermehrt und/oder wässrig-dünn ist. Durchfall ist häufig mit Bauchschmerzen und Krämpfen verbunden.

Was Sie selbst tun können

Teilen Sie Ihrem Behandlungsteam so früh wie möglich mit, dass Sie unter Durchfall leiden, damit wir Ihnen rasch helfen können.

- **Bitte trinken Sie ausreichend.**

Bei Durchfall sollten Sie zumindest 2 Liter täglich zuführen. Trinken Sie Flüssigkeiten wie stilles Wasser und ungesüßten Tee (Kamillen-, Fenchel-, Pfefferminztee).

- **Nehmen Sie Getränke zu sich, die Raumtemperatur haben.**

Extrem heiße oder kalte Getränke werden generell vom Magen schlechter vertragen.

- **Vermeiden Sie fettige und stark gewürzte Mahlzeiten**

Diese Speisen können den Durchfall noch verstärken.



- **Bitte meiden Sie Milchprodukte und koffeinhaltige Lebensmittel oder Getränke, die einen Zuckeraustauschstoff enthalten**

Diese Nahrungsmittel können den Durchfall noch verstärken.

- **Vermeiden Sie bitte Lebensmittel, die Gas verursachen**

Kohlensäure-haltige Getränke oder Lebensmittel, wie Kohl und Bohnen belasten Ihren Darm zusätzlich. Coca Cola sollte nicht getrunken werden, da es durch den hohen Zuckergehalt und die Kohlensäure die Darmschleimhaut zusätzlich reizt.

- **Essen Sie mehrere kleine Portionen Lebensmittel mit niedrigem Ballaststoffgehalt**

In dieser Situation würden Sie Ihren Darm mit Ballaststoffen nur unnötig stimulieren und belasten.

- **Bevorzugen Sie Nahrungsmittel wie**

Weißbrot, Reis, Nudeln, Kartoffelbrei, Grieß

Hüttenkäse, Magerquark, Naturjoghurt, Käse

Pudding und Speisen mit Gelatine

Bananen, geriebener Apfel, Apfelmus

gekochte Eier

- **Bitte kontaktieren Sie Ihren Onkologen bevor Sie Medikamente gegen Durchfall rezeptfrei aus der Apotheke kaufen wollen!**

Es hängt entscheidend davon ab, welche Therapie Sie gegen Ihre Tumorerkrankung erhalten.

So wird der Durchfall, der durch eine Immuntherapie verursacht wird, anders behandelt als der Durchfall, der nach einer Chemotherapie auftreten kann.



Quelle

https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Patientenleitlinien/Patientenleitlinie_Supportive_Therapie.pdf