

EMPFEHLUNGEN BEI ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Allgemeine Tipps und
Ernährungsempfehlungen

EMPFEHLUNGEN BEI ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Nebenwirkungen onkologischer Erkrankungen und ihrer Therapien.

Allgemeine Tipps

- Häufig kleine, leicht bekömmliche, gut verträgliche Mahlzeiten essen.
- Ausreichend Flüssigkeit aufnehmen, Getränke über den Tag verteilen.
- Nicht zu viel vor den Mahlzeiten trinken, damit kein Sättigungsgefühl entsteht.
- Gekühlte Getränke werden meist besser vertragen.
- Zeit lassen beim Essen, gut kauen.
- Während starker Übelkeit Lieblingsgerichte meiden, um keine (dauerhafte) Abneigung zu entwickeln.
- Während und vor dem Essen lüften, starke Gerüche vermeiden.
- Frischluft und Spaziergang vor dem Essen können hilfreich sein.
- Nach dem Essen entspannen, aber nicht flach hinlegen.
- Locker sitzende Kleidung im Bauch-/Halsbereich tragen und in aufrechter Position essen.
- Vorrat an griffbereiten, ggf. tiefgekühlten Lebensmitteln anlegen – essen, wenn Appetit kommt (auch nachts), sich aber nie zum Essen zwingen.
- Nach dem Essen Pfefferminztee trinken oder Mund ausspülen, um schlechten Geschmack zu reduzieren.
- Bonbons zur Geschmacksverbesserung lutschen (z.B. Zitrone oder Pfefferminze).

EMPFEHLUNGEN BEI ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Ernährungsempfehlungen

- Kühle, leicht gewürzte Speisen bevorzugen – würzige, fettige und blähende Speisen meiden
- Kalte oder lauwarme Speisen sind geruchsärmer (z.B. Kaltschalen, Sorbets, Wassereis, Eiswürfel aus Limonade oder Fruchtsaft)
- Wenig Eigengeschmack bei Lebensmitteln bevorzugen (Kartoffelpüree, Nudeln, Kompott, Naturjoghurt, Rührei)
- Gut verträgliche trockene Lebensmittel: Toast, Zwieback, Knäckebrötchen, Brezeln, Grissini, Salzstangen, Kekse (bei morgendlicher Übelkeit ggf. schon vor dem Aufstehen essen)
- Flüssige und breiige Speisen bevorzugen, wenn das Kauen unangenehm ist (z.B. säurearme Obstsäfte, Obstgläschen, Kompotte, Gemüsecremesuppen, Reis- oder Kartoffelbrei, Joghurt)
- Bei Ablehnung gegen Fleisch: alternative Eiweißquellen wie Milchprodukte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- Ingwer wirkt sich nachweislich positiv bei Übelkeit aus (als Tee, Gewürz, Bonbon)
- Bei häufigem Erbrechen kann Kaliumverlust auftreten: kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen, Aprikosen, Säfte, Trockenobst, Nüsse, Karotten ausgleichen
- Geeignete Getränke:
 - kühles, stilles Wasser, leicht gesüßte Tees (Kamille, Fenchel, Ingwer, Pfefferminze), ggf. Obst-/Gemüsesäfte, Limonaden
 - Bei großem Flüssigkeitsverlust: isotone Getränke, WHO-Elektrolytlösung oder Rehydratationslösungen aus der Apotheke (Elotrans®, Oralpadon®)
 - Trinklösung selber machen mit: *1 Liter Tee + 20 g Zucker + 1/2 TL Salz*

INGWERTEE (REZEPT)

Zutaten

- 3–5 cm Ingwerknolle
- Kochendes Wasser
- Bei Bedarf etwas Honig



Zubereitung:

1. Ingwerwurzel waschen, Schale nicht entfernen.
2. In dünne Scheiben schneiden oder raspeln.
3. Ingwer in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Nach Belieben mit Honig süßen.