Vivantes

Übelkeit und Erbrechen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Übelkeit und Erbrechen können z. B. Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie sein.

Nach der Nahrungsaufnahme sollten Sie zur Ruhe kommen, sich eventuell hinlegen und darauf achten, dass der Kopf höher liegt als der restliche Körper.

Vor einer Chemotherapie sollten Lieblingsspeisen nicht verzehrt werden, um spätere Aversionen zu vermeiden.

Nach dem Erbrechen benötigt der Organismus dann etwa 2 – 3 Stunden, um wieder Nahrung aufnehmen zu können. Nach dieser Zeit können Sie wieder vorsichtig Nahrung zu sich nehmen (z. B. salzige Kekse und Flüssigkeit in kleinen Schlucken).

Beachten Sie folgende hilfreiche Praxisempfehlungen:

- → Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und kauen Sie gründlich. Trinken Sie wenig während des Essens.
- → Verzehren Sie leichte, fettarme, mild gewürzte Kost in mehreren kleinen Portionen.
- → Bevorzugen Sie hochkalorische, flüssige oder breiige Kost.
- → Sie können bereits mit trockenen Snacks im Bett den Tag beginnen (z. B. Toast, Zwieback, Reiswaffeln).
- → Um unangenehme Gerüche zu vermeiden, nehmen Sie kalte oder lauwarme Gerichte zu sich und kochen Sie, wenn möglich, nicht selbst. Achten Sie auf gut gelüftete Räume.
- → Pfefferminz- und Fruchtbonbons geben frischen Atem und erfrischen. Auch Eiswürfel, Zitroneneis, Ingwerbonbons oder saure Drops können die Übelkeit etwas unterbinden.
- → Achten Sie darauf, viel zu trinken! Es ist angenehmer, sich nach dem Erbrechen den Mund auszuspülen. Nach mindestens 15 Minuten können Sie sich auch die Zähne putzen oder Pfefferminztee trinken.

Empfehlenswerte Speisen und Getränke:

- → Brühe mit Reis oder Nudeln
- → Gemüse- und Cremesuppen, Eintopfgerichte
- → Gekochtes, mageres Rind-, Kalb- oder Hühnerfleisch
- → Leicht verdauliches Gemüse (z. B. Karotten, Spinat, Zucchini, Fenchel)
- → Nudeln, Salz- und Pellkartoffeln, Reis, Kartoffelbrei, Milchbrei, Kompott, Apfelmus, Flammeri, Pudding, Eis
- → Trockene, stärkehaltige Lebensmittel, wie Salzgebäck, Salzstangen, Toast, Zwieback oder Cracker können Erbrechen reduzieren.
- → Probieren Sie kalte Schorlen, Cola, Wasser, Schwarztee mit Traubenzucker und Salz, Teemischung aus Kamillen- und Pfefferminztee.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Lenkung siehe Vivadoks Dok.-Nr. 17922 | S. 1 / 1

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
3.0	01.05.2016	09.02.2022	09.02.2025	1/1

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.