

Patienteninformation Diarrhoe/Durchfall

Was ist Durchfall?

Durchfall bedeutet, dass Sie drei Mal oder öfter am Tag Stuhlgang haben und dieser breiig bis flüssig ist. Das kann zu einem Flüssigkeitsverlust oder zu einer Mangelernährung führen, die lebensbedrohliche Ausmaße annehmen kann. Durch langanhaltende Durchfälle kommt es zu einem Verlust von Flüssigkeit, Elektrolyten und Proteinen.

Folgende Symptome können zusätzlich auftreten:

- Durst
- Müdigkeit/Schwäche
- Wadenkrämpfe
- Kopfschmerzen
- Atemnot
- Bewusstseinsstörungen
- Mangelernährung/Gewichtsabnahme
- Bauchschmerzen, Krämpfe oder Fieber

Tipps:

- Reduzieren Sie die Zufuhr von kohlenhydratreichen-, stark zuckerhaltigen- und koffeinhaltigen Getränken, Alkohol, Frischmilch und Säften
 - Trinken Sie regelmäßig jede Stunde. Eine Mindestmenge von 3 Liter am Tag muss dringend eingehalten werden. Bei stärkeren Durchfällen sind isotonische Getränke empfehlenswert
 - Essen Sie viele kleine Mahlzeiten und testen Sie, was Sie besser und schlechter vertragen
 - Sorgfältige Analhygiene sowie ausreichender Schutz des Analbereiches mit fetthaltiger Salbe sind angebracht
 - Benutzen Sie weiches Toilettenpapier bzw. feuchte Tücher (parfümfrei)
 - Verwenden Sie keine oder neutrale Seifen
 - Bei entstandenen Defekten tupfen Sie den Analbereich nach der Reinigung sorgfältig trocken und verzichten Sie auf reiben oder wischen
 - Machen Sie keine Sitzbäder, dafür duschen Sie den Intimbereich nach jedem Stuhlgang ab
 - Verzicht auf rektales Fieber messen
 - Indischer Flohsamen bindet Wasser und dickt damit den Stuhlgang ein
 - Keine Heilerde verwenden
- Die früher übliche Kombination aus Cola und Salzgebäck wird **nicht** mehr empfohlen! Durch die hohe Konzentration von Zucker in der Cola wird Wasser im Darm gebunden und nicht in den Körper transportiert. Das verstärkt häufig den Durchfall.



Folgende Lebensmittel helfen bei Durchfällen:

- Gemüse: am besten immer gekocht, als Suppe oder Brei. Karotten, Pastinake, Zucchini, Kürbis, Fenchel
- Kohlenhydratreiche Lebensmittel: mind. einen Tag lang gelagertes Weißbrot, Brötchen und Zwieback, Nudeln aus hellem Mehl, weißer Reis, Haferflocken und Gries (gerne als Brei), Kartoffeln (auch als Brei)
- Obst: am besten gut gereift oder als Kompott oder Brei, Banane (evtl. geschlagen), geriebener Apfel (mit Schale), Apfelmus, getrocknete Heidelbeeren
- Eiweißreiche Lebensmittel: gedämpftes, eher mageres Fleisch wie Huhn, Pute, mageres Rind, mageres Schwein, Kalb, magerer Fisch, weichgekochte Eier, fettarmes Rührei oder Omelette
- Schwarztee (mindestens 10 min ziehen lassen)
- Heidelbeertee aus getrockneten Heidelbeeren, Achtung! Keine frischen Heidelbeeren da diese abführend wirken
- Muskatnuss verzögert den Transport der Nahrung in den Darm, reiben Sie das Gewürz in passende Speisen
- Sonstiges: geriebene Nüsse, Kokosflocken, dunkle Schokolade, Kakaopulver

Vermeiden Sie folgende Lebensmittel:

- Scharf gebratene, fettige und gewürzte Lebensmittel
 - Lactose, wird durch verringerte Verdauungsenzyme nach Chemotherapie unzureichend gespalten und wirkt somit abführend
 - Zuckeraustauschstoffe, denn sie können abführend wirken (Zu den Zuckeraustauschstoffen zählen z.B. Xylit (E967) (auch bekannt als Birkenzucker), Mannit (E421), Maltit (E965), Isomalt (E953), Lactit (E966), Sorbit (E420).)
- Bitte teilen sie uns alle Nebenwirkungen die sie bemerken beim nächsten Termin mit!

Melden Sie sich umgehend bei uns oder Ihrem Hausarzt, wenn:

- Sie mehr als sechs Stuhlabgänge als gewöhnlich haben, der Durchfall nach 24 Stunden nicht vorbei ist und/ oder Blutbeimengungen enthält.
- Sie nicht genügend trinken können.
- Sie Fieber über 38° bekommen.
- Sie eine Verschlechterung des Allgemeinzustandes (Atemnot, Bewusstseinsstörungen) bemerken!

Quellen:

<https://www.was-essen-bei-krebs.de/was-essen-bei/beschwerden/durchfall/> Abgerufen am 17.04.2023

Stiftung deutsche Krebshilfe, Dieblauen Ratgeber Ernährung bei Krebs, Dr. oec. Troph. K.-H. Krumwiede et al, Stand 1/2020, S. 57-59
Ernährung, Bewegung & Naturheilverfahren Was kann ich selber tun?, Jutta Hübner, 1 Auflage 2019, S.48

