

Nausea (Übelkeit) und Emesis (Erbrechen) sind heute durch eine verbesserte antiemetische Therapie im Zusammenhang mit Chemo- und Strahlentherapie nicht mehr so gravierend, wie vor ein paar Jahren. Sie sind dennoch für Patienten belastend und vermindern ihre Lebensqualität.

- ❖ alle Lebensmittel in kleinen Mengen auf Verträglichkeit ausprobieren
- ❖ leichte Kost in vielen kleinen Mahlzeiten anbieten, der Anblick von große Mengen verstärkt Übelkeit
- ❖ schnelles Essen und Trinken vermeiden, viel Zeit nehmen
- ❖ starke Gerüche vermeiden, für frische Luft im Raum sorgen
- ❖ keine Lieblingsspeisen anbieten, um eine „erlernte Aversion“ gegen diese Speisen zu verhindern
- ❖ sehr süße, fettige, salzige und gewürzte Speisen vermeiden
- ❖ trockene und stärkehaltige Lebensmittel, wie z.B. Zwieback, Cracker, Knäckebrötchen und Toast, können Erbrechen verhindern
- ❖ günstig sind Speisen wie z.B. Kartoffelpüree, Apfelmus, Fenchel, Karotten, Quark oder Bananen
- ❖ kalte Getränke, wie z.B. Schorlen, Cola, Wasser, Schwarztee mit Traubenzucker und Salz, sowie das Lutschen von Eiswürfeln wirken sich günstig aus
- ❖ günstig sind Ablenkungen mit Musik, Gesprächen und Fernsehen
- ❖ wenn möglich Speisen tiefgekühlt vorrätig lagern, um die Zubereitungszeit zu verkürzen

Günstig wirken sich auch naturheilkundliche Anwendungen aus. Zur Raumbelüftung steht das ätherische Öl der Pfefferminze zur Verfügung. Feucht-warme Bauchwickel mit Kamille und Ölaufgaben mit ätherischen Ölen von Fenchel und Kreuzkümmel haben lindernde Wirkungen.