

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN – bei Appetitlosigkeit und Übelkeit

ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI APPETITLOSIGKEIT

- Essen in Gesellschaft kann Lust am Essen fördern.
- Auch flüssige Kost ist Nahrung! (Suppen, Milch)
- Hübsch angerichtete Miniportionen, mehrmals täglich.
- Lassen Sie sich Ihr Lieblingsessen kochen.
- Leichte Bewegung kann den Appetit fördern.
- Bitterstoffe oder verschiedene pflanzliche Substanzen können appetitanregend wirken:
Tonic Water, Grapefruitsaft (Vorsicht vor Wechselwirkungen mit Medikamenten), geschälter Ingwer oder Wermutkraut als Tee, Galgantwurzel (als Lutschtbl.), Artischockenblätter (als Tbl. oder Kps.), Andornkraut (als Saft erhältlich) – vorher immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI ÜBELKEIT

- Warten Sie nicht auf die Übelkeit!
- Nehmen Sie die verordneten Medikamente gegen Übelkeit rechtzeitig und zuverlässig ein – nicht erst, wenn die Übelkeit wieder anfängt!
- Versuchen Sie sich nicht auf die Übelkeit zu konzentrieren, Ablenkung kann helfen – Musik, Gespräche, Lesen, Fernsehen usw.
- Entspannungsübungen können helfen, auch wenn die Übelkeit schon da ist. (Atemtherapie, Fantasiereisen, Musiktherapie)
- Meiden Sie Gerüche, diese lösen oft Übelkeit aus. Bevorzugen Sie deswegen eventuell kalte Gerichte.
- Gut lüften, eine hohe Raumtemperatur vermeiden.
- Der Mund kann mit Zitronenwasser ausgespült werden.
- Wichtig ist, dass Sie genügend trinken, in kleineren Portionen, dafür aber häufig. Auch hier säurehaltige Getränke versuchen.
- Vermeiden Sie eventuell Kohlensäure.
- Auf gute Mundpflege achten!
- Akupressur (siehe Anleitung)

DIÄTETISCHE MAßNAHMEN

- Meiden Sie scharf gewürzte, sehr süße oder fettige Speisen.
- Probieren Sie aus, was Sie vertragen, erfahrungsgemäß sind dies eher saure als süße Speisen.
- Essen Sie kleine, appetitliche Portionen.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Versuchen Sie trockene, leichte Kost, wie Zwieback, Kartoffeln und Salzstangen.
- Lutschen Sie Zitronen- oder Pfefferminzbonbons evtl. auch Eiswürfel.
- Ingwertee wirkt antiemetisch.

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

Helios Klinikum Hildesheim
ONKOLOGISCHE PFLEGEBERATUNG IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM

JULIANE KIRCHMANN

Fachkraft für onkologische Pflege
Station B 1.1 – Ebene 1 – Raum 1.237
Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim
Telefon: 05121 – 894 5166
juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de