

## Diarrhoe – Durchfall

Unter Durchfall versteht man eine gesteigerte Stuhlfrequenz von drei oder mehr Stuhlgängen pro Tag, häufig in Form von dünnflüssigem Stuhl.

Durch unterschiedliche Behandlungen wie z. B. Zytostatika-, Strahlen- oder Antibiotikatherapie werden Schleimhautzellen im Magen-Darmtrakt gereizt und die gesunde Darmflora beeinflusst. Diese Veränderungen führen häufig zum Auftreten von Durchfall, woraus ein teilweise starker Flüssigkeitsverlust resultieren kann. Der Flüssigkeitsverlust äußert sich unter anderem durch Durst, Müdigkeit, trockene Schleimhäute oder niedrigen Blutdruck. Durch die vermehrt ausgeschiedenen Elektrolyte können Beschwerden wie Wadenkrämpfe, Kopfschmerzen, Muskelschwäche oder Herzrhythmusstörungen auftreten. Gewichtsverlust und zunehmende Schwäche können das Krankheitsgefühl verstärken. Eine sofortige Behandlung des Durchfalls ist aus diesen Gründen besonders wichtig.

### **Das können Sie tun**

- Das „National Cancer Institut“ empfiehlt die BRAT-Diät: Banane, Reis, Apfelmus und Toast. Auch geriebener Apfel, Kartoffeln, Nudeln und gekochte Möhren sind geeignet. Viele kleine Mahlzeiten essen – gut/langsam kauen.
- Versuchen Sie mind. 1,5 – 2 Liter pro Tag zu trinken (v.a. Wasser und ungesüßte Tees).

- !**
- Wenden Sie sich bei auftretendem Fieber, starken Krämpfen im Bauchbereich, zusätzlicher Übelkeit oder Erbrechen direkt an Ihren Arzt.
  - Wenden Sie sich ebenfalls an Ihren Arzt, wenn die Beschwerden nach 24 Stunden unverändert bleiben oder sich sogar verschlechtern.

### **Das sollten Sie vermeiden**

- Ernährung: Vollkornprodukte, rohes Gemüse, Fleisch oder Fisch in ungekochter Form, Milchprodukte, starke Gewürze (z. B. Chili, Knoblauch, Meerrettich, Zwiebeln), Alkohol
- Die Anwendung von Heilerde kann die Wirkung Ihrer Medikamente abschwächen. Nehmen Sie diese nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker ein.
- Wenn Ihr Immunsystem akut geschwächt ist, sollten Probiotika (lebensfähige Mikroorganismen) nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt angewendet werden.

Wir beraten Sie gerne zu gezielten Behandlungsmöglichkeiten, die Ihre Beschwerden lindern können und beantworten Ihre Fragen zum Thema Durchfall.