



Allgemeine Informationen

Was ist Verstopfung?

Hierbei kommt es zu einer seltenen Stuhlentleerung (weniger als 3 x Woche) und verhärtetem, verklumptem Stuhl.



Welche Symptome hat Verstopfung?

- Völlegefühl, krampfartige / schmerzhafte Stuhlgänge, Blähungen, stark verminderte Stuhlfrequenz



Warum tritt Verstopfung auf?

Die Gründe sind vielfältig und können mit der Tumorerkrankung selbst, aber auch mit einer veränderten Ernährung und der Therapie zusammenhängen.



Warum muss Verstopfung behandelt werden?

In erster Linie ist es unangenehm und kann mit Schmerzen und eingeschränktem Appetit einhergehen.



Wichtig zu wissen

Sprechen Sie bei Beschwerden auf jeden Fall Ihr Behandlungsteam an. Es können Medikamente gegeben werden, die den Stuhl aufweichen oder auch ein Klistier, dass akute Abhilfe schaffen kann.

Das können Sie jetzt tun

- Tägliche Bewegung
- Ernährung: 1–2 Stück Trockenobst (Aprikose / Feige) über Nacht einweichen und morgens essen
- Essen Sie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte nur, wenn Sie diese bisher gut vertragen haben.
- Morgens nüchtern ein großes Glas warmes Wasser trinken.
- Mindestens 1,5–2 Liter am Tag trinken, vorrangig Wasser und warme Getränke (z. B. ungesüßte Tees).
- Darmmassage (ggf. mit Pflegepersonal)



Das sollten Sie jetzt vermeiden

- Ernährung: Kakao, Rotwein, schwarzer Tee, Bananen, helle Brotsorten, Eier, Feingebäck, Kuchen, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Kohl, Wurstwaren
- Stuhlgang unterdrücken oder erzwingen



Weitere individuelle Empfehlungen

Fragen? Wir sind für Sie da.

FachApotheke Onkologie
 Luisenstraße 54/55, 10117 Berlin

T (030) 257 620 582 08
 F (030) 257 620 582 21

fa-onkologie@mediosapotheke.de
mediosapotheke.de/onkologie

Hier finden Sie weitere Infos und können Ihre persönliche Beratung buchen!

