



**SÄCHSISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

INFORMATIONEN ZUM UMGANG MIT NEBENWIRKUNGEN



ÜBELKEIT UND ERBRECHEN DURCH TUMORCHEMOTHERAPIE - EIN RATGEBER-

2

Herausgeber

Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

Schlobigplatz 23

08056 Zwickau

Telefon: 0375 - 281403

Fax: 0375 - 281404

E-Mail: info@skg-ev.de

Autoren

Tabea Schmidt, Krankenschwester und Fachassistentin
für orale Tumorthherapie

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Detlef Quietzsch

Praxis Dr. Diener, Oelsnitz / Erzgebirge

Wissenschaftliche Begleitung:

Vorstand der Sächsischen Krebsgesellschaft e. V.

Wussten Sie schon?

Die Sächsische Krebsgesellschaft e. V. ist eine wissenschaftliche Fachgesellschaft mit einer stark ausgeprägten gesundheitspolitischen Zielsetzung. Sie arbeitet zur Erfüllung ihrer Aufgaben eng mit allen Behörden, Körperschaften, Organisationen und Einzelpersonen zusammen, die gleiche oder ähnliche Ziele verfolgen und fördert alle Bestrebungen zur Bekämpfung der Krebskrankheiten im Freistaat Sachsen. Die Sächsische Krebsgesellschaft e. V. gründete sich im November 1990 als selbstständige, gemeinnützig tätige Landeskrebsgesellschaft. Im März 1991 erfolgte die Eintragung als gemeinnütziger Verein im Vereinsregister.

Sie ist Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. (Berlin) und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes e. V. Sachsen. Mitglied der Sächsischen Krebsgesellschaft e. V. kann jeder werden, der ihre satzungsmäßigen, humanitären Ziele anerkennt und unterstützt. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.skg-ev.de

Inhalt

Liebe Patientinnen, liebe Patienten.....	4
Was bedeuten Übelkeit und Erbrechen ?	6
Übelkeit und Erbrechen bei Tumorchemotherapie	6
Betreffen Übelkeit und Erbrechen mich?	7
Prophylaxe und Therapie von akuter und verzögerter Übelkeit sowie akutem und verzögertem Erbrechen bei Tumorchemotherapie.....	8
Wie sieht mein Schutz konkret aus ?	9
Wie werden die Medikamente zum Schutz vor Übelkeit und Erbrechen verabreicht ?.....	10
Muss ich mit Nebenwirkungen bei diesen Präparaten rechnen ?	11
Was kann ich selbst tun ?.....	13
Ernährungstipps	13
Entspannende Maßnahmen	14
Quellen.....	16

Spendenkonto - Sächsische Krebsgesellschaft e. V.

IBAN DE87 8704 0000 0255 0671 01

Spenden sind steuerbegünstigt und auch online möglich!

www.skg-ev.de/spenden

Vielen Dank!

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

Ihr Arzt hat Ihnen gesagt, dass Sie eine Chemotherapie benötigen. Diese Behandlung soll helfen, Ihre Erkrankung wirkungsvoll zu bekämpfen.

Übelkeit und Erbrechen gehören seit Beginn der Chemotherapie zu den am stärksten als belastend und quälend empfundenen Nebenwirkungen. Die Angst davor blockiert und lässt die meisten Patienten sehr angespannt zu ihren ersten Terminen in der Arztpraxis oder im Krankenhaus erscheinen.

Auf vielen verschiedenen Gebieten der Medizin wurden in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte erzielt. Bedenken Sie z. B., dass bereits Babys im Mutterleib erfolgreich operiert werden. Auch speziell in der Behandlung von Tumorkrankheiten wurden und werden stets neue wirksame Medikamente entwickelt. Diese werden in klinischen Untersuchungen (Studien) auf Ihre Wirksamkeit bei Tumoren sowie ihre Verträglichkeit bei Patienten geprüft. Auf diesem Wege sind in den letzten Jahren enorme Fortschritte in der Entwicklung und im klinisch erfolgreichen Einsatz von zielgerichteten Therapien mit molekular wirksamen Substanzen (monoklonale Antikörper, kleine Moleküle, die bestimmte Signalwege in der Tumorzelle beeinflussen) oder in jüngster Zeit mit der Immuntherapie gelungen.

Für eine Chemotherapie verwendet Ihr behandelnder Arzt in Abhängigkeit von dem jeweils vorliegenden speziellen Tumor also ganz unterschiedliche Medikamente, die sich besonders gegen Krebszellen richten und so das Tumorstadium hemmen sollen.

So besteht die Chance, dass besonders nach heilenden Operationen eventuell noch im Körper schlummernde Tumorzellen vernichtet werden (sog. adjuvante Chemotherapie). Bei fortgeschrittenen Tumoren, die nicht im Gesunden operiert werden können oder wenn Tochtergeschwülste nachgewiesen werden, soll die Behandlung bewirken, dass der Tumor schrumpft oder gänzlich beseitigt wird.

So unterschiedlich wie Tumormedikamente wirken, so unterscheiden sie sich auch darin wie stark sie Übelkeit und Erbrechen auslösen können. Es gibt Tumormedikamente, die ein hohes Risiko haben diese Nebenwirkungen auszulösen und es gibt solche, bei denen es so gut wie nie dazu kommt.

Wie es in der Entwicklung der Tumormedikamente immer neue Fortschritte gibt, wurden ebensolche Fortschritte bei Arzneimitteln erzielt, die Sie vor Übelkeit und Erbrechen schützen.

In den letzten Jahren wurden hochwirksame Präparate entwickelt und neue Strategien wissenschaftlich erforscht und in sog. Leitlinien von medizinischen Experten für die praktische Anwendung erarbeitet. Diese Empfehlungen machen es möglich, dass Übelkeit und Erbrechen in hohem Maße beherrscht werden können und Ihnen Ihre Lebensqualität während der Chemotherapie erhalten bleibt.

Was bedeuten Übelkeit und Erbrechen?

Übelkeit und Erbrechen sind klinische Symptome, die von vegetativen Symptomen wie verstärktem Speichelfluss, Schwitzen, Tränenfluss, Blässe, weiten Pupillen, schnellem Herzschlag, Blutdruckabfall und beschleunigter Atmung begleitet werden.

Eigentlich handelt es sich um einen Schutzreflex des Körpers, um Schadstoffe aus dem Magen-Darm-Kanal zu entfernen.

Übelkeit ist eine negative Empfindung, die von Unwohlsein bis zum Gefühl reicht, im nächsten Moment erbrechen zu müssen.

Erbrechen ist der Vorgang, bei dem Magen-Darm-Inhalt aus dem Organismus befördert wird.

Übelkeit und Erbrechen bei Tumor-Chemotherapie

Unter Behandlung mit onkologisch wirksamen Medikamenten werden auch bestimmte sog. enterochromaffine Zellen im Darm geschädigt, wobei Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Serotonin und Substanz P freigesetzt werden, die über komplizierte Mechanismen zu Übelkeit und Erbrechen führen.

Nach ihrem zeitlichen Auftreten unter Chemotherapie unterscheidet man eine akute, Serotonin-vermittelte Form, die in den ersten 24 Stunden nach Gabe der Chemotherapie auftritt und eine verzögerte, Substanz P-vermittelte Form, die erst ab Tag 2-5 eintritt.



Die Wahrscheinlichkeit des Risikos, mit der Übelkeit und Erbrechen unter Chemotherapie auftreten, hängt v. a. vom verabreichten Tumormedikament ab. Darüber hinaus bestimmen weitere Faktoren wie jüngeres Alter, weibliches Geschlecht, Psyche, Ängstlichkeit, bisherige Erfahrungen mit Übelkeit und Erbrechen bei Reisekrankheiten oder in der Schwangerschaft das individuelle Risiko. Übelkeit und Erbrechen führen zu körperlicher Leistungseinbuße, verminderter Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme und negativer Beeinflussung der Therapietreue.

Betreffen Übelkeit und Erbrechen mich?

Es ist heute schon in vielen Fällen möglich, dass ein Patient eine Krebstherapie erhält, die aufgrund der biologischen Eigenschaften des jeweiligen Tumors speziell auf diesen zugeschnitten ist. Diese Entscheidung trifft nicht ein einzelner Arzt, sondern sie wird in einem sog. Tumorboard beraten und beschlossen. Darunter können Sie eine Expertenkommission von Ärzten verschiedenster Fachbereiche verstehen, die ihr Wissen einbringen, damit Sie die nach dem derzeitigen Wissensstand optimalste Therapie erhalten. Nach

dieser gemeinsamen Tumorboardentscheidung wird sich Ihr Arzt eingehend mit Ihnen über die geplante Chemotherapie unterhalten. Bitte fragen Sie dort alles, was Ihnen wichtig ist! Es hilft auch, vertraute Begleitpersonen mitzunehmen, die die Informationen ebenfalls hören, sodass Sie das Eine oder Andere noch einmal in Ruhe gemeinsam besprechen können.

Ihr behandelnder Arzt kennt sowohl die Wirkungen als auch die Nebenwirkungen der zum Einsatz kommenden Tumormedikamente. Er wird Sie dementsprechend ausführlich beraten und Ihre Fragen beantworten.

Er wird sie in diesem Gespräch auch fragen, ob Sie in der Vergangenheit unter Übelkeit und Erbrechen bei Reisen oder, bei Frauen, während einer Schwangerschaft gelitten haben.

Der Arzt wird Sie über das Risiko für Übelkeit und Erbrechen bei Ihrer geplanten Tumorthherapie genau informieren und Ihnen die sog. antiemetische Behandlungsstrategie erörtern.

Prophylaxe und Therapie akuter und verzögerter Übelkeit sowie akutem und verzögertem Erbrechen bei Tumorchemotherapie

Für die antiemetische Prophylaxe und Therapie stehen derzeit drei hochwirksame Arzneimittelgruppen mit verschiedenen Präparaten zur Verfügung.

1. Serotonin-(5-HT₃)-Rezeptorantagonisten

Diese blockieren 5-HT₃-Rezeptoren im Darm und in bestimmten Gehirnregionen.

2. Neurokinin-1-Rezeptorantagonisten

Sie blockieren NK-1-Rezeptoren ebenfalls im Magen-Darm-Trakt und im Gehirn.

3. Glukokortikoide (Steroidhormone)

Sie werden fast immer als sehr wirksame Antiemetika eingesetzt, ohne dass der dafür verantwortliche Wirkmechanismus geklärt ist.

Alle diese Medikamente besetzen verschiedenste Rezeptoren (Andockstellen an Zellen) im Magen-Darm-Kanal, im Gleichgewichtsorgan (Innenohr) sowie in speziellen Zentren im Gehirn. Sie verhindern so, dass die freigesetzten Botenstoffe (Neurotransmitter) an diesen Rezeptoren andocken können. Dadurch wird die Entstehung von Übelkeit und Erbrechen durch Chemotherapie gehemmt.

Diese Medikamente können als Einzelsubstanzen verabreicht werden. Wenn die Risikowahrscheinlichkeit für Übelkeit und Erbrechen als hoch ($> 90\%$) oder moderat ($30-90\%$) eingeschätzt werden muss, dann müssen diese Medikamente in Dreifach- bzw. Zweifachkombinationen verabfolgt werden. Alle diese Arzneimittel sind sehr effektiv, kombinationssicher und gut verträglich.

Wie sieht mein Schutz konkret aus?

Bereits vor Ihrer ersten Chemotherapie erhalten Sie quasi vorbeugend (prophylaktisch) die vom Arzt für Sie verordneten Antiemetika. Damit wird erreicht, dass diese hochwirksamen Medikamente bereits in der Anfangsphase der Chemotherapie Übelkeit und Erbrechen nahezu vollständig verhindern. Mit der Blockade der schon erwähnten Botenstoffe haben diese belastenden

Nebenwirkungen keine Chance sich zu entwickeln. Die allermeisten dieser Medikamente wirken über einen längeren Zeitraum, d. h. mehrere Stunden, bis hin zu mehreren Tagen, sodass Sie auch im häuslichen Bereich an den Folgetagen geschützt sind. Das ist sehr wichtig, weil wir wissen, dass das Auftreten von Übelkeit und Erbrechen aufgrund einer unzureichenden antiemetischen Prophylaxe und Therapie zu einer Erwartungsangst bei der nächsten Chemotherapie führt (sog. antizipatorisches Erbrechen infolge eines Pawlow'schen Reflexes). Schon das Denken an die nächste Chemotherapie, der Anblick einer Spritze, Infusion oder eines weißen Kittels können Übelkeit und Erbrechen verursachen.

Sollte der Schutz nicht ausreichend sein, teilen Sie das bitte der Schwester und dem Arzt unbedingt mit. Der Arzt kann Ihnen in einem solchen Fall eine Bedarfsmedikation verordnen. Sie erhalten ein Rezept mit Reservemedikamenten, die Sie zu Hause haben und bei Bedarf nach Vorschrift des Arztes einnehmen. Das bietet Ihnen zusätzlichen Schutz und Sicherheit.

Wie werden diese Medikamente verabreicht?

Eine Vielzahl der Arzneimittel zur Verhinderung von Übelkeit und Erbrechen wird direkt durch den Arzt oder eine ausgebildete Fachkrankenschwester in eine Vene verabreicht. Das bewirkt einen sehr schnellen Wirkungseintritt. Es gibt auch Präparate, die oral gegeben werden, d. h. die geschluckt werden. In diesem Falle wird jedoch mit der Gabe der Chemotherapie gewartet, bis auch diese Antiemetika vom Körper aufgenommen worden sind (ca. 40 Minuten) und Ihr Schutz vor Übelkeit

und Erbrechen zuverlässig ist.

Muss ich mit Nebenwirkungen bei diesen Präparaten rechnen?

Ja, es gibt einzelne Begleiterscheinungen, die jedoch gut beherrscht werden können. Fast bei jeder Chemotherapie mit einem Risiko für Übelkeit und Erbrechen erhalten Sie die sog. Glukokortikoide, die sehr gut antiemetisch wirken. Wenn Sie an einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) leiden kann es besonders bei längerer Gabe zu Erhöhungen des Blutzuckerspiegels kommen.

Bitte erschrecken Sie nicht, wenn der gemessene Blutzuckerwert erhöht ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird gegebenenfalls die Diabetesbehandlung optimieren und die Insulin- bzw. Medikamentendosis anpassen. Das ist oft nur für wenige Tage nötig, weil sich danach die Blutzuckerwerte wieder im gewohnten Bereich einpegeln.

Außerdem kann bei Glukokortikoiden eine deutliche Gesichtsrötung auftreten, die bis zu drei Tagen anhalten kann, sich danach aber völlig zurückbildet.

Bei antiemetischer Behandlung mit Medikamenten der Serotonin-3-Rezeptorantagonisten, gelegentlich auch der Neurokinin-1-Rezeptorantagonisten, kann es v. a. zur Darmträgheit bzw. Stuhlverstopfung (Obstipation) kommen. Trinken Sie ausreichend, das unterstützt die Darmtätigkeit und tut Ihrem Körper gut. Sollten Sie hartnäckige Beschwerden haben, sprechen Sie bitte Ihren Arzt darauf an. Er kann Ihnen ein mildes Abführmittel (Laxans) verordnen, das Ihnen hilft.

Weitere unerwünschte Wirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Appetitminderung sind meist mild. Sollten



Sie unter solchen Symptomen stärker leiden, teilen Sie es Ihrem Arzt und dem Pfllegeteam mit.

Was kann ich selber tun?

Neben der unersetzlichen antiemetischen Therapie mit Medikamenten gibt es eine Vielzahl bewährter unterstützender Maßnahmen, die sie täglich zusätzlich anwenden sollten. Wir stellen Ihnen im folgenden die wichtigsten Ernährungstipps, Maßnahmen zur Entlastung der oberen Speisewege und allgemeine Hinweise für eine ganzkörperliche Entspannung vor.

Ernährungstipps

- Essen und trinken Sie langsam
- Essen Sie öfter kleine appetitliche Mahlzeiten statt große Portionen
- Bevorzugen Sie kalte oder lauwarme Gerichte
- Meiden Sie sehr fettige, stark gewürzte, salzige und geruchsintensive Speisen
- Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und Ihren Magen beruhigt (z. B. Saures wie Zitrus, Drops oder Pfefferminze als Bonbons oder Tee)
- Trinken Sie ausreichend
- Inhaltsstoffe von Ingwer können Übelkeit und Erbrechen verhindern. Bereiten Sie sich Ingwertee als zusätzliche Unterstützung nach persönlichem Geschmack zu
- Um die oberen Speisewege zu entlasten, sollten Sie kurz vor der Chemotherapie keine großen Mahlzeiten zu sich nehmen. Sie sollten aber auch nicht mit leerem Magen zur Chemotherapie kommen.

Entspannende Maßnahmen

Die Verabreichung einer Chemotherapie bedeutet immer einen Einschnitt in Ihr Leben. Damit ist zumeist eine verstärkte innere Anspannung und Unruhe verbunden. Vieles geht Ihnen durch den Kopf, sehr viel Neues dringt auf Sie ein. Es ist nicht einfach diese vielen Informationen zu sortieren und zu verarbeiten.

Es wäre deshalb sehr hilfreich, ganz bewusst für Entspannung zu sorgen und so Körper und Seele zu entlasten. Auch hierfür möchten wir Ihnen Tipps geben, die Ihnen helfen sollen sich vor Übelkeit und Erbrechen zu schützen. Jeder Patient wird die für ihn hilfreichsten Maßnahmen finden.

- Schaffen Sie in Ihrem Umfeld eine ruhige Atmosphäre
- Sorgen Sie für frische Luft
- Bewegen Sie Sich, machen Sie regelmäßig Spaziergänge oder treiben Sie moderat Sport
- Suchen Sie sich eine Beschäftigung, die Sie gern tun, die Ihnen Freude bereitet und die Sie auch während der Chemotherapie durchführen können z. B. lesen, leise Musik hören, Handarbeiten
- Einsatz von Duftlampen mit einem Duft, den Sie mögen, der schlechte Gerüche beseitigen hilft
- Führen Sie Atemübungen durch
- Führen Sie Übungen zur Muskelentspannung durch
- Sollten Sie Schlafstörungen und Angst quälen, kann die Einnahme eines Schlafmittels oder angstlösenden Medikaments bereits am Vorabend der geplanten Chemotherapie hilfreich sein. Sie

müssen auch dieses Problem mit Ihrem Arzt besprechen, damit er Ihnen ein geeignetes Medikament verordnen kann

- Tauschen Sie sich mit Ihren Mitpatienten aus. Der eine oder andere Patient hat vielleicht auch für Sie noch einen hilfreichen Tipp parat



Mit ihrer aktiven Mitwirkung können Sie selbst dazu beitragen, dass Sie gut durch diese Zeit der Chemotherapie kommen. Es hat sich auch bewährt, dass Ihre Angehörigen frühzeitig mit Problemen, wie sie Übelkeit und Erbrechen darstellen, durch das behandelnde medizinische Personal konfrontiert werden. Somit können Ihnen vertraute Menschen in die Realisierung unterstützender Maßnahmen einbezogen werden und Ihnen eine zusätzliche Stütze sein.

Scheuen Sie sich bitte nicht, alle offenen Fragen an Ihr Pflegepersonal und Ihren Arzt zu stellen. Sprechen Sie die Sie belastenden Probleme an. Wir sind gerne für Sie da und möchten Sie kompetent und sicher durch diesen neuen Lebensabschnitt begleiten.

Quellen

Bausewein C (2007) : Übelkeit und Erbrechen. In: Aulbert E, Nauck F, Radbruch I (Hrsg.) Lehrbuch der Palliativmedizin. Schauer, Stuttgart New York 276-280

Lorenzen S, Lordick F (2016) : Nausea und Emesis in der Onkologie. Uni-Med Verlag AG Bremen-London-Boston, 2. Auflage 2016

MASCC / ESMO (2016) : Antiemetic Guideline 2016, V1.0, latest update March 2016 http://www.mascc.org/assets/Guidelines-Tools/mascc_antiemetic_guidelines_english_2016_v.1.0.pdf

Quietzsch D, Diener C (2018) : Übelkeit und Erbrechen bei antineoplastischer Chemo- und Strahlentherapie. Empfehlungen zur Prävention und Therapie. Grün-gelbe Broschürenreihe der Sächsischen Krebsgesellschaft e. V. Zwickau, 2018

Bildnachweis

Bild S. 1 © CITAlliance / depositphotos.com

Bild S. 7 © BrianAJackson / depositphotos.com

Bild S. 12 © Kruchenkova / depositphotos.com

Bild S. 15 © DmitryRukhlenko / depositphotos.com