Durchfall (Diarrhö)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann Durchfall als Nebenwirkung auslösen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, die Ihnen helfen können, wenn diese Nebenwirkung auftritt.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Eine Chemo- oder Strahlentherapie und auch orale Krebsmedikamente können den Magen-Darm-Trakt beeinträchtigen, als Folge kann Durchfall auftreten.

Stuhlfrequenz und -beschaffenheit sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Von Durchfall spricht man, wenn **pro Tag 3 oder mehr Stuhlgänge mehr als für Sie üblich** auftreten. Meist ist der Stuhlgang ungeformt bis wässrig und es können dabei Bauchschmerzen oder -krämpfe auftreten.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- Wenn Ihnen ein **Medikament gegen Durchfall** verordnet wurde (z.B. **Loperamid**, siehe Rückseite): **Beginnen Sie damit, sobald der Durchfall auftritt**. Nehmen Sie es **nicht** ein, wenn Sie Fieber haben oder Blut im Stuhl bemerken. Melden Sie sich in diesen Fällen umgehend bei Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin.
- **Trinken Sie 2 bis 3 Liter pro Tag**, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen (z.B. stilles Wasser, Kräuter- oder schwarzer Tee, lauwarme Brühe).
- Zum Ausgleich der Elektrolyte eignen sich Präparate aus der Apotheke (z.B. Elotrans®, Oralpädon®) – wenden Sie diese bitte in Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam an.
- Reinigen Sie den Analbereich nach dem Stuhlgang mit lauwarmem Wasser und tupfen Sie ihn trocken. Um die Haut im Analbereich zu schützen, kann vorbeugend eine Hautschutzcreme verwendet werden (z.B. Cicaplast Baume B5+®, Linola® Schutzbalsam)
- Notieren Sie, wie oft Sie Stuhlgang haben und wie flüssig er ist – das hilft Ihrem Behandlungsteam bei der Einschätzung.
- Essen Sie mehrere kleine statt großer Mahlzeiten – essen Sie langsam und kauen Sie gut.

Folgende Lebensmittel sind in der Regel gut verträglich:



- **Leicht verdauliche Lebensmittel** wie Zwieback, Salzgebäck, Weißbrot, Haferflocken, Fisch, gekochtes Geflügel, Nudeln, Reis, Grieß, Kartoffeln (gekocht oder als Brei)
- Hartgekochte Eier, dunkle Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft)
- **Indische Flohsamenschalen** (Apotheke/Drogerie): bis zu 3-mal täglich je einen gestrichenen Teelöffel in mindestens 200 ml Flüssigkeit einrühren und sofort trinken. Sie können Flohsamenschalen auch vorquellen lassen und unter die Nahrung z.B. Suppen, Breie oder Joghurt mischen. Halten Sie 30 bis 60 Minuten Abstand zur Einnahme Ihrer Medikamente ein.
- Schwarzer oder grüner Tee (20 Minuten ziehen lassen)
- **Pektinkost** (z.B. geriebener, ungeschälter Apfel / geriebene Banane, gekochte Möhren, Karottensuppe). Sie können auch Apfelpektin-Pulver in der Apotheke oder Drogerie kaufen (z.B. Aplona®)

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn Durchfall auftritt?



- **Milch und Milchprodukte (laktosehaltig)**
- Kohlensäurehaltige Getränke, Alkohol, Kaffee
- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Müsli, rohes Gemüse; blähende Speisen (z.B. Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte)
- Gebratene und fettige Speisen; stark Gewürztes, Scharfes (z.B. Knoblauch, Curry, Pfeffer, Chili)
- Zuckeraustauschstoffe

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Je nach Krebsmedikament hat Ihnen Ihr Arzt / Ihre Ärztin evtl. **Loperamid** als Tablette, Schmelztablette oder Kapsel vorsorglich verordnet (z.B. Imodium®, Lingumelt®, Lopedium®). Folgendes sollten Sie zur Einnahme beachten:



- Nehmen Sie Loperamid nur ein, wenn der Durchfall tatsächlich auftritt – nicht vorbeugend, es sei denn, Ihr Arzt / Ihre Ärztin hat es Ihnen ausdrücklich empfohlen!
- **Halten Sie sich an die Dosierungsanweisungen Ihres Arztes / Ihrer Ärztin** – in der Regel zu Beginn 2 Tabletten bzw. Kapseln (4 mg), gefolgt von 1 Tablette bzw. Kapsel (2 mg) alle 2 bis 4 Stunden oder nach jedem ungeformten Stuhlgang. Nach 12 Stunden Durchfallfreiheit brauchen Sie Loperamid nicht mehr einzunehmen.
- Die Tagesdosis kann dabei über der Maximaldosis im Beipackzettel liegen. Das ist zur Behandlung von Durchfällen, die durch eine Krebstherapie ausgelöst wurden, in Ordnung und muss Sie nicht beunruhigen.

Bitte informieren Sie Ihr Behandlungsteam, wenn Loperamid nicht ausreichend oder zu stark wirkt (d.h. wenn Sie unter Verstopfung leiden). Ihr Arzt / Ihre Ärztin kann dann auf ein anderes Medikament umstellen, z.B. Racecadotril (z.B. Tiorfan®, Vaprino®) oder Opiumtinktur.

Sogenannte Probiotika (z.B. Perenterol®, Omni-Biotic®, Mutaflor®, Symbioflor®) werden häufig zur Behandlung oder Vorbeugung von Durchfall empfohlen, können bei eingeschränktem Immunsystem aber in seltenen Fällen selbst Infektionen auslösen. **Halten Sie deshalb bitte unbedingt Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam, bevor Sie Probiotika einnehmen**.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren, um die Ursache des Durchfalls zu klären und um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:



- Wenn der Durchfall trotz der oben genannten Maßnahmen und Loperamid länger als 12 Stunden anhält
- Bei sehr starkem oder sehr häufigem Durchfall sowie bei blutigem Durchfall
- Wenn Sie Fieber ab 38 °C messen oder Schüttelfrost bekommen
- Wenn Sie weitere Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Bauchkrämpfe haben
- Wenn Anzeichen von Austrocknung auftreten: sehr wenig oder dunkler Urin, trockener Mund, Schwäche, Schwindel beim Aufstehen

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Durchfall, Version: 2026-01, Stand: 14.08.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Supportive Therapie bei onkologischen PatientInnen - Langversion 2.1, 2026; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023; Fachinformation Mucofalk® Fit, Stand Juni 2023