Verstopfung (Obstipation)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann Verstopfung auslösen, die mit Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfen einhergehen kann.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, wie Sie die Beschwerden lindern können.

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?

Orale Krebsmedikamente können – wie auch eine Chemo- oder Strahlentherapie – den Magen-Darm-Trakt beeinträchtigen und so eine Verstopfung auslösen. **Häufige weitere Auslöser sind Flüssigkeitsmangel, zu wenig Bewegung und Ernährungsprobleme.**

Auch andere Arzneimittel können eine Verstopfung verursachen oder verstärken (u.a. starke Schmerzmittel, bestimmte Medikamente gegen Übelkeit). Informieren Sie Ihr Behandlungsteam daher über Ihre Begleitmedikation und über neu verordnete Medikamente.

Stuhlfrequenz und -beschaffenheit sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Von Verstopfung spricht man, wenn die **Stuhlgänge seltener als üblich** auftreten (z.B. weniger als 3-mal pro Woche) oder die Entleerung erschwert ist. Meist ist der Stuhlgang hart und lässt sich nur durch Pressen in kleinen Mengen ausscheiden. Außerdem können **Bauchschmerzen oder -krämpfe** und das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung auftreten.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkung auftritt?

- **Versuchen Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag zu trinken** (z.B. stilles Wasser, Kräutertee). Trinken Sie morgens ein Glas Wasser auf nüchternen Magen, ggf. mit etwas Milchzucker (Laktose).
- Achten Sie auf eine **ballaststoffreiche Ernährung** (siehe unten). Steigern Sie die Menge an Ballaststoffen langsam, da sonst Blähungen oder Bauchschmerzen auftreten können.
- Bis eine Ernährungsumstellung wirkt, können mehrere Wochen vergehen. Bleiben Sie daher dabei und machen Sie die Empfehlungen zur Gewohnheit.
- Zu wenig **Bewegung** kann ebenfalls zu Verstopfung führen oder diese fördern. Versuchen Sie daher, sich – soweit es Ihnen möglich ist – regelmäßig zu bewegen.
- Bei chronisch (langfristig) bestehender Verstopfung können Bauchmassagen oder Akupunktur eingesetzt werden.
- Ein Hocker zum Hochstellen der Füße verbessert die Sitzposition auf der Toilette und erleichtert den Stuhlgang (sogenannte „Hocksitzhaltung“). Gehen Sie möglichst zu festen Zeiten zur Toilette – günstig sind 20 bis 30 Minuten nach einer Mahlzeit. Unterdrücken Sie den Stuhldrang nicht.

Folgende Lebensmittel wirken der Verstopfung entgegen:



- **Ballaststoffreiche Lebensmittel** (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, rohes Gemüse, ballaststoffreiches Obst wie Pflaume, Kiwi oder Mango, **Trockenfrüchte** wie gedörrte Pflaumen oder Feigen)
- Indische Flohsamenschalen, Weizenkleie oder Leinsamen: Die enthaltenen **Quellstoffe** benötigen viel Flüssigkeit, um zu wirken. Trinken Sie daher viel Wasser dazu!
- **Milchzucker** (Laktose): Menge langsam auf 20 bis 40 g pro Tag steigern, damit keine Blähungen oder Bauchschmerzen entstehen.
- **Milchsauer vergorene Lebensmittel** (z.B. Sauerkraut, Joghurt): auch hier mit kleinen Mengen beginnen.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkung auftritt?



- **Quellstoffe ohne ausreichend Flüssigkeitszufuhr** (z.B. trockene Weizenkleie)
- **Stopfende Lebensmittel** wie Kakao, bittere Schokolade, Blaubeeren (auch als Saft), schwarzer/grüner Tee (der lange gezogen hat), sogenannte Pektinkost (geriebene Äpfel/Bananen, pürierte Karotten)
- Stark **blähende Speisen** (z.B. Zwiebeln, Kohl) – sie können Bauchschmerzen und das „Druckgefühl“ verstärken.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Es können stuhlregulierende oder abführend wirkende Medikamente (sog. Laxantien) eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob solche Medikamente für Sie in Frage kommen.



- Produkte mit den Wirkstoffen **Macrogol** (z.B. Movicol®) oder **Lactulose** (z.B. Bifiteral®) machen den Stuhl weicher und wirken stuhlregulierend.
- **Abführmittel** wie Natriumpicosulfat (z.B. Laxoberal®) oder Bisacodyl (z.B. Dulcolax®) können bei stärkeren Beschwerden eingesetzt werden.
- Anthrachinone (z.B. Sennesblätter in Midro® Tee oder Neda® Früchtewürfel) sollten nur als Alternative zum Einsatz kommen.

Abführende Salze (z.B. Glaubersalz, Bittersalz) oder Paraffinöl sollten aufgrund möglicher unerwünschter Nebenwirkungen nicht eingesetzt werden.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

Bitte informieren Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin in folgenden Fällen, damit die Ursache Ihrer Beschwerden geklärt werden kann:



- Wenn die Verstopfung trotz der oben genannten Maßnahmen länger als 3 Tage anhält.
- Bei sehr schmerzhaften Stuhlgängen, starken Bauchkrämpfen oder Blut im Stuhl.
- Wenn Sie weder Stuhlgang noch Darmwinde haben, dazu Übelkeit, Erbrechen oder einen aufgeblähten Bauch: bitte umgehend melden.

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

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

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung, Deutsche Krebshilfe

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

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 Verstopfung, Version: 2026-01, Stand: 14.08.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023; Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten e.V.: Aktualisierte S2k-Leitlinie chronische Obstipation der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie & Motilität (DGNM), 04/2022; European Society for Medical Oncology: Diagnosis, Assessment and Management of Constipation in Advanced Cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines, 07/2018