

## PFLEGEINFORMATION zu Inappetenz und Übelkeit

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI INAPPETENZ

MACHEN SIE DAS ESSEN NICHT ZUM HAUPTTHEMA!

#### NOTIZEN:

- ✓ Essen zusammen mit anderen kann Lust am Essen fördern.
- ✓ Auch flüssige Nahrung, ist Nahrung! (Milch, Suppe) Probieren Sie es mit hübsch angerichteten Miniportionen, mehrmals täglich.
- ✓ Lassen Sie sich Ihr Lieblingsessen kochen.
- ✓ Verschiedene pflanzliche Substanzen können appetitanregend wirken:
- ✓ Geschälter Ingwer (Tee), Andornkraut (als Saft erhältlich), Artischockenblätter (als Tabl. oder Kapsel), Galgantwurzel (als Lutschtabl.), Angelikawurzel (als Trpf.) – vorher immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt halten.

### ALLGEMEINE EMPFEHLUNG BEI ÜBELKEIT

#### NOTIZEN:

- ✓ Warten Sie nicht auf die Übelkeit!
- ✓ Nehmen Sie rechtzeitig die Medikamente, die Ihnen gegen Übelkeit verordnet wurden.
- ✓ Konzentrieren Sie sich nicht auf die Übelkeit, sondern lenken Sie sich durch Musik, Gespräche, Lesen, Fernsehen usw. ab.
- ✓ Wenden Sie Entspannungsübungen an, auch wenn Ihnen schon Übel ist.
- ✓ Bevorzugen Sie eventuell kalte Gerichte. Meist löst der Geruch warmen Essens Übelkeit aus.
- ✓ Versuchen Sie Düfte und Gerüche einzudämmen, z. B. Blumen wegstellen, keine Speisereste in unmittelbarer Nähe.
- ✓ Achten Sie auf ausreichend Frischluft.
- ✓ Spülen Sie gelegentlich den Mund mit Zitronenwasser aus. Wichtig ist, dass Sie viel Flüssigkeit aufnehmen, auch hier säurehaltige Getränke versuchen.
- ✓ Vermeiden Sie eventuell Kohlensäure.
- ✓ Auf gute Mundpflege achten!
- ✓ Akupressur selbst durchführen oder mittels Armbands (siehe Anleitung)
- ✓ Bei Bauchschmerzen -> Feucht-heiße Bauchauflage (siehe Anleitung) – (evtl. mit Kamille)

### DIÄTETISCHE MAßNAHMEN

#### NOTIZEN:

- ✓ Meiden Sie scharf gewürzte, sehr süße oder fettige Speisen.
- ✓ Probieren Sie aus, was Sie vertragen, erfahrungsgemäß sind dies eher saure als süße Speisen.
- ✓ Essen Sie kleine, appetitliche Portionen.

- 
- ✓ Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
  - ✓ Versuchen Sie trockene, leichte Kost, wie Zwieback, Kartoffeln und Salzstangen.
  - ✓ Lutschen Sie Zitronen- oder Pfefferminzbonbons evtl. auch Eiswürfel.
  - ✓ Ingwertee wirkt antiemetisch.
  - ✓ Essen Sie bei Magenschmerzen Miso-Suppe.
- 

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

MEDIZINISCHE HOCHSCHULE HANNOVER  
PFLEGEBERATUNGSAMBULANZ IN DER KLINIK FÜR HÄMATOLOGIE, HÄMOSTASEOLOGIE, ONKOLOGIE UND  
STAMMZELLTRANSPLANTATION

**Christine Reichard**

Fachkraft für onkologische Pflege und Palliative Care

Gebäude K 01 – Ebene S0 – Raum 1131

Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover

**Mobil: +49 (0)176-1532-3150**

Onkologische Ambulanz: 0511-532 3140

Zentrale Notaufnahme: 0511- 532 2097/2047