

# ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Der Magen-Darmtrakt kann durch die Erkrankung sowie durch die Behandlung in Mitleidenschaft gezogen werden. Dadurch können Übelkeit und Erbrechen auftreten.

- Achten Sie auf die Flüssigkeitszufuhr:
  - Bouillon und Coca-Cola können zusätzlich helfen, die Übelkeit zu lindern
  - Pfefferminz- oder Fencheltee fördern die Verdauung
- Essen Sie mehrere, kleine Mahlzeiten pro Tag, das heisst: Essen Sie ca. alle 2 Stunden etwas Kleines.
- Bevorzugen Sie neutrale und eher trockene Lebensmittel: Regelmässiges Knabbern von Zwieback, Cracker, trockenen Biskuits, Salzstängeli und anderen trockenen Stärkebeilagen kann helfen Übelkeit zu lindern.
- Vermeiden Sie Lebensmittel mit intensivem Eigengeschmack, sehr würzige und sehr fettreiche Speisen.
- Kalte, erfrischende Speisen (Glace / Joghurt / Frappés usw.) riechen weniger stark als warme Speisen und lösen somit weniger Übelkeit aus.
- Frische Luft tut gut: Gehen Sie spazieren und lüften Sie regelmässig die Räume, insbesondere während dem Kochen und / oder kurz vor dem Essen, da oftmals schon der Geruch des Essens beim Kochen zur Übelkeit beiträgt.
- Lassen Sie sich, wenn immer möglich, von einer anderen Person bekochen.
- Ablenkung mit Fernsehen, Musik hören oder lesen können hilfreich sein.

Lindenhofgruppe | Ernährungsberatung

Engeriedspital

Tel. + 41 31 366 36 34 | [erb.engeried@lindenhofgruppe.ch](mailto:erb.engeried@lindenhofgruppe.ch)

Lindenhofspital

Tel. + 41 31 300 87 38 | [erb.lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:erb.lindenhof@lindenhofgruppe.ch)

Sonnenhofspital

Tel. + 41 31 358 11 33 | [erb.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:erb.sonnenhof@lindenhofgruppe.ch)

[lindenhofgruppe.ch](http://lindenhofgruppe.ch)



LINDENHOFGRUPPE