Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Verstopfung bei Opioidanwendung

1. Das Wichtigste in Kürze

Als direkte Nebenwirkung einer Einnahme von Opioiden kommt häufig Verstopfung vor, die zum Teil durch viel Trinken, Vollwertkost und ausreichend Bewegung abgemildert werden kann. Alkohol ist zu meiden. Reichen diese Maßnahmen allein nicht aus, um die Beschwerden zu lindern, können Abführmittel (Laxantien) helfen, den Stuhlgang zu regulieren.

2. Ernährungsberatung bei Verstopfung durch Opioide

Patienten, die Opioide einnehmen, sollten je nach Grunderkrankung oder zusätzlichen Erkrankungen bestimmte Diätempfehlungen beachten, z.B. eine kalziumreiche Ernährung bei Osteoporose. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten einer **Ernährungsberatung** für eine gesunde Ernährung im Allgemeinen und im Besonderen für ernährungsbedingte oder durch die Ernährung zu beeinflussende Krankheiten.

Patienten, die auf Opioide angewiesen sind, leiden als Nebenwirkung der Opioide oft unter **Verstopfung** (Obstipation). Grund dafür ist die Wirkweise der Opioide: Sie verhindern bestimmte Signalweiterleitungen im Nervensystem. Das hat den erwünschten Effekt, dass z.B. Schmerz nicht mehr gespürt wird. Die Nebenwirkung ist, dass auch der Darm träger wird. Mangelnde Bewegung und ungünstige Ernährung können die Verstopfung verstärken.

3. Ausreichend trinken

Viele Betroffene – besonders Ältere – trinken zu wenig, sodass sie bereits vor der Opioid-Anwendung unter Verstopfung leiden. Als Nebenwirkung der Opioide kommt es bei ihnen dann häufiger zu Mundtrockenheit. Deshalb sollten Patienten, die Opioide einnehmen, besonders auf eine **reichliche Flüssigkeitszufuhr** achten. Mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sind empfehlenswert, am besten eignen sich Wasser und ungesüßte Tees. Patienten, die Schwierigkeiten haben, ihre tägliche Trinkmenge einzuschätzen, sollten sich die Tagesration am Morgen bereitstellen oder einen Trinkplan erstellen. Es gibt auch kostenlose Apps, die Nutzer regelmäßig an das Trinken erinnern.

4. Alkohol meiden

Opioide und Alkohol verstärken sich gegenseitig in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen. Patienten, die Opioide einnehmen, sollten deshalb grundsätzlich **auf alkoholische Getränke verzichten**.

Eine Ausnahme kann bei Krebspatienten in fortgeschrittenem Stadium und anderen Palliativpatienten gelten. Alkoholgenuss darf hier unter dem vorrangigen Aspekt der Lebensqualität betrachtet werden, falls Patienten den Wunsch danach äußern.

5. Ausgewogene Vollwertkost

Patienten unter Opioidanwendung sollten eine **ausgewogene Vollwerternährung mit reichlich Obst und Gemüse** anstreben. Wasserreiches Gemüse, z.B. Melonen, Gurken, Tomaten, helfen dabei, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Lebensmittel, die Verstopfung begünstigen, sollten durch ballaststoffreiche Speisen ersetzt werden, z.B. Vollkornbrot statt Weißbrot. Zusätzlich bringen eingeweichte Trockenfrüchte oder Leinsamen einen trägen Darm in Schwung.

Wichtig sind **genussvolles Essen** sowie **langsames und gründliches Kauen**. Schwer kranke und/oder bettlägerige Patienten neigen oft dazu, nicht mehr genug zu essen: aus Schwäche, Depression, Appetitlosigkeit oder weil sie bei den Mahlzeiten vor Schmerzen nicht ruhig sitzen können.

6. Ausreichend Bewegung

Durch ausreichend Bewegung kann der Darm angeregt und bei seiner Arbeit unterstützt werden. Jede Art von Bewegung, z.B. Spaziergänge oder Fahrradfahren, ist hilfreich. Sportprogramme sollten an die Bedürfnisse und Einschränkungen des einzelnen Patienten angepasst und am besten mit Ärzten oder Physiotherapeuten besprochen werden.

Informationen zu Sport und Bewegung bei chronischen Schmerzen unter Chronische Schmerzen > Sport und Bewegung .

7. Abführmittel (Laxantien)

Wenn ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Ernährung und körperliche Aktivität nicht dabei helfen, den Stuhlgang zu regulieren, verschreiben Ärzte in der Regel Abführmittel (Laxantien). Diese wirken unterschiedlich stark. Je nachdem wie stark die Verstopfung ist, können auch unterschiedlich wirkende Abführmittel kombiniert werden.

8. Praxistipps

- Normalerweise nichtverschreibungspflichtige Abführmittel können in Ausnahmefällen z.B. bei Opiat- sowie Opioidtherapie ärztlich verordnet werden. Dann werden die Kosten auch von der Krankenkasse übernommen. Das Abführmittel kann auf dem Betäubungsmittelrezept als Begleitmedikament mit verordnet werden.
- Die Deutsche Schmerzliga bietet die Infografik „Wissen auf einen Blick – Verstopfung bei Schmerztherapie mit Opioiden“ und den "Ratgeber für eine Schmerztherapie mit Opioiden" zum kostenlosen Download unter https://schmerzliga.de > Tipps > Opioidtherapie – Schmerztherapie ohne Verstopfung.

9. Verwandte Links

Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten

Opiate und Opioide

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

Krebs