Verstopfung bei Opioidanwendung

Das Wichtigste in Kürze

Die Einnahme von Opioiden führt häufig zu Verstopfung. Viel Trinken, eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung können dem entgegenwirken. Alkohol ist zu meiden. Häufig reichen diese Maßnahmen jedoch nicht aus, sodass während einer Behandlung mit Opioiden vorsorglich oder bei Bedarf Abführmittel (Laxantien) notwendig sind.

Ernährungsberatung bei Verstopfung durch Opioide

Opioide setzen sich im Darm an bestimmte Rezeptoren und bremsen dadurch die natürlichen Bewegungen, die den Stuhl weiterschieben. Gleichzeitig entzieht der Darm dem Stuhl mehr Wasser, wodurch er hart und trocken wird. Außerdem werden durch Opioide wichtige Botenstoffe blockiert, die normalerweise die Darmbewegung anregen. Dadurch leiden viele Menschen, die Opioide einnehmen müssen, unter **Verstopfung** (sog. Opioid-induzierte Obstipation).

Eine **Ernährungsberatung** kann individuelle Empfehlungen geben, insbesondere bei zusätzlichen Erkrankungen wie Osteoporose oder Diabetes. Sie kann Betroffene dabei unterstützen, einen alltagstauglichen Ernährungsplan zu erstellen, und dazu motivieren, sich langfristig gesund zu ernähren.

Wenn eine Ernährungsberatung medizinisch notwendig ist und ärztlich verordnet wurde, übernehmen viele Krankenkassen die Kosten ganz oder teilweise. Patienten sollten im Vorfeld einen Kostenvoranschlag bei ihrer Krankenkasse einreichen und diesen genehmigen lassen.

Ausreichend trinken

Für Menschen, die Opioide einnehmen, ist es wichtig, ausreichend zu trinken, um ihre Verdauung zu unterstützen. Empfohlen werden meist 1,5 bis 2 Liter pro Tag, wenn keine andere Erkrankung (z.B. Herz- oder Nierenschwäche) dagegenspricht. 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.

Alkohol meiden

Alkohol sollte bei der Einnahme von Opioiden unbedingt vermieden werden. Opioide und Alkohol verstärken sich gegenseitig in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen. Sie dämpfen das zentrale Nervensystem und können in Kombination zu Benommenheit, verlangsamter Atmung und im schlimmsten Fall zu Bewusstlosigkeit oder Tod führen. Gerade bei älteren Patienten erhöht sich zudem das Sturzrisiko (Näheres unter Sturzprophylaxe).

Ausgewogene Vollwertkost

Eine **ballaststoffreiche Ernährung** z.B. mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen kann die Verdauung unterstützen. Auch Trockenfrüchte, vor allem Pflaumen, können die Verdauung anregen.

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. Hilfe bieten kleine, nahrhafte Mahlzeiten, eine angenehme Essensatmosphäre und ggf. hochkalorische Trinknahrung. Zusätzlich können eine Ernährungsberatung, medizinische Unterstützung und psychosoziale Begleitung helfen, die Ernährung zu verbessern und die Lebensqualität zu erhalten.

Ausreichend Bewegung

Regelmäßige Bewegung und Sport unterstützen die Verdauung, weil sie die natürlichen Bewegungen des Darms anregen und so den Weitertransport des Stuhls erleichtern. Körperliche Aktivität verbessert außerdem die Durchblutung im Bauchraum, was die Verdauung zusätzlich unterstützt. Schon leichte Bewegung wie Spazierengehen oder sanftes Dehnen kann den Stoffwechsel aktivieren und die Verdauung fördern. Bewegung kann auch helfen, Stress abzubauen. Dies wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, da Stress Verstopfung begünstigen kann.

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

Medikamente gegen Verstopfung

Häufig reichen die bisher beschriebenen Maßnahmen nicht aus, um den Stuhlgang zu regulieren. Bei vielen Patienten sind Laxantien (=

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Abführmittel, z.B. Macrogol, Lactulose, Bisacodyl) während der gesamten Behandlung mit opioidhaltigen Schmerzmitteln notwendig. Vor allem, wenn Patienten schon vor Beginn der Opioidtherapie eine Verstopfung haben oder schnell eine bekommen, ist es sinnvoll, frühzeitig vorbeugend Laxantien zu nehmen.

Da sich nicht jedes Opioid bei jedem Patienten gleich stark auf den Darm auswirkt, muss zu Beginn der Behandlung mit Opioiden immer individuell entschieden werden, ob Laxantien vorsorglich oder nur bei Bedarf eingesetzt werden sollen.

Wenn ein einzelnes Abführmittel nicht ausreicht, wird die Kombination mit einem zweiten empfohlen, das anders wirkt. Wenn auch das nicht hilft, können Medikamente eingesetzt werden, die speziell gegen opioidbedingte Verstopfung helfen, z.B. Naloxegol, Methylnaltrexon. In einzelnen Fällen kann auch ein Wechsel des Opioids oder die Kombination aus Oxycodon und Naloxon sinnvoll sein.

Praxistipp Verschreibung von Abführmitteln

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.

Verwandte Links

Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten

Opiate und Opioide

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen > Familie und Alltag

Krebs

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg