

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

© 2022 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Ernährung bei Opioidanwendung

1. Das Wichtigste in Kürze

Als direkte Nebenwirkung einer Einnahme von Opioiden kommt häufig Verstopfung vor, die zum Teil durch viel Trinken und Vollwertkost abgemildert werden kann. Alkohol ist zu meiden.

2. Grundsätzliches

Patienten, die [Opioide](#) einnehmen, sollten je nach Grunderkrankung oder zusätzlichen Erkrankungen bestimmte Diätempfehlungen beachten, z.B. eine kalziumreiche Ernährung bei Osteoporose. Viele Krankenkassen bieten Ernährungsberatung für eine gesunde Ernährung im Allgemeinen und im Besonderen für ernährungsbedingte oder durch die Ernährung zu beeinflussende Krankheiten.

Patienten, die auf Opioiden angewiesen sind, leiden als Nebenwirkung der Opioiden oft unter Verstopfung (Obstipation). Grund dafür ist die Wirkweise der Opioiden: 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 und Frauen – trinken zu wenig, sodass sie bereits vor der Opioid-Anwendung unter Verstopfung leiden. Als Nebenwirkung der Opioiden kommt es bei ihnen dann häufiger zu Mundtrockenheit. Deshalb sollten Patienten, die Opioiden 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 den Nutzer regelmäßig an das Trinken erinnern.

4. Alkohol meiden

Opioiden und Alkohol verstärken sich gegenseitig in ihren Wirkungen und Nebenwirkungen. Patienten, die Opioiden 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 der Patient den Wunsch danach äußert.

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.

6. Essen mit Genuss

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.

7. Praxistipps

- Viele Krankenkassen bezuschussen eine Ernährungsberatung für eine gesunde Ernährung im Allgemeinen und im Besonderen für ernährungsbedingte oder durch die Ernährung zu beeinflussende Krankheiten.
- Wenn Opiode verschrieben werden ([Betäubungsmittelrezept](#)), sollte der Arzt immer überprüfen, ob er – auf demselben Rezept – vorbeugend leichte Abführmittel mit dem Opioid zusammen verordnet.

8. Verwandte Links

[Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#)

[Opiate und Opiode](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Familie und Alltag](#)

[Krebs](#)