

Tipps und Tricks für die Gewöhnungsphase

Während der Gewöhnungsphase (circa 1.-3. Verabreichung) treten oftmals Magen- und Darmbeschwerden auf. Hier sind einige Tipps und Tricks bzw. nicht rezeptpflichtige Medikamente zu finden zur Linderung der Beschwerden. Sollten die Beschwerden dadurch aber trotzdem anhalten oder sich sogar verschlechtern, sollte unbedingt Kontakt mit der Ordination oder mit einem Krankenhaus aufgenommen werden.



Generell gilt in den ersten Wochen, wenn Magen/Darmbeschwerden bestehen, eher kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, dafür mehrmals täglich, um den Magen nicht zu sehr zu füllen, da die Magenentleerung und auch die Darmbewegung durch den Wirkstoff verlangsamt werden. Die Mahlzeiten sollten auch nicht zu fettes, würziges oder scharfes Essen beinhalten. Nach den ersten 4 Verabreichungen sollten die Nebenwirkungen deutlich rückläufig sein und man kann wieder zu einer ausgewogenen Ernährung zurückkehren. Auf die regelmäßige Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit ist unbedingt zu achten!

Sodbrennen: Mahlzeiten wie oben beschrieben, Oberkörper im Liegen eher etwas aufrichten per Polster, Alginate (zB Gaviscon) oder Magensäure neutralisierende Tabletten (zB Rennie) nach dem Essen können genutzt werden bis zur Besserung der Beschwerden. In hartnäckigeren Fällen könnte auch kurzfristig ein Magenschutz (Protonenpumpeninhibitor, aber rezeptpflichtig) zum Einsatz kommen.

Übelkeit oder auch Erbrechen: Mahlzeiten wie oben beschrieben, eher Suppen, auf ausreichende Trinkmenge achten um nicht zu dehydrieren, eventuell sollte die Wirkstoffdosis reduziert werden (dafür bitte mit der Ordination Kontakt aufnehmen).

Verstopfung: ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, als Erstmaßnahme kann täglich 1 Beutel eines Magnesiumgranulates (zB Magnosolv oder Magnonorm) morgens mit einem Glas Wasser getrunken werden. Sollte dies keine Abhilfe leisten, kann auch ein Beutel Molaxole oder Movicol täglich in Wasser gelöst getrunken werden. Sollte jedoch 4 -5 Tage kein Stuhlgang auftreten, eventuell sogar noch kombiniert mit starken Bauchschmerzen, muss ein Arzt aufgesucht werden um einen Darmstillstand auszuschließen.

Durchfall (= über 3x tgl flüssiger Stuhl): Karottensuppe, Tasectan Beutel in Wasser auflösen und trinken, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten um nicht zu dehydrieren und auch auf eine ausreichende Menge an Salzen.

Sollte die Gewichtsabnahme in den ersten Monaten sehr deutlich sein (über 1 kg/Woche), ist eine zusätzlich Einnahme eines Multivitaminpräparates empfehlenswert um einem Mikronährstoffmangel und Haarausfall vorzubeugen. Außerdem ist auf einen ausreichenden Proteingehalt in der Nahrung zu achten und auf genügend Sporteinheiten pro Woche um die Muskelmasse zu erhalten.