

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. Reichen diese Maßnahmen allein nicht aus, um die Beschwerden zu lindern, können Medikamente wie Abführmittel (Laxantien) helfen, den Stuhlgang zu regulieren.

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

Viel Trinken hilft gegen Verstopfung durch Opioideinnahme, weil es den Stuhl weicher macht und die Verdauung unterstützt. Empfohlen werden mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag, 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

Gegen Verstopfung durch Opioide kann eine **ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten** helfen. 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. Auch eingeweichte Trockenfrüchte oder Leinsamen 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

Bewegung und Sport helfen gegen Verstopfung, 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

Wenn ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ballaststoffreiche Ernährung und körperliche Aktivität nicht dabei helfen, den Stuhlgang zu regulieren, können Ärzte Medikamente verschreiben:

- **Abführmittel** (z.B. Laktulose, Macrogol) helfen, den Stuhlgang zu erleichtern oder den Darm zu entleeren. Sie sollten nicht dauerhaft ohne ärztlichen Rat eingenommen werden, da sie bei falscher Anwendung zu Abhängigkeit oder Elektrolytstörungen führen können.
- **Prokinetika** (z.B. Metoclopramid, Domperidon) regen die Bewegung im Magen-Darm-Trakt an und fördern so die Verdauung. Diese Medikamente sollten nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, da sie teils starke Wirkungen und Wechselwirkungen haben können.
- **Opioid-Antagonisten** (z.B. Methylnaltrexon, Naloxegol) wirken gezielt im Darm, um die dortigen Nebenwirkungen von Opioiden zu blockieren, ohne die schmerzlindernde Wirkung im Gehirn zu beeinträchtigen. Diese Medikamente werden meist dann verschrieben, wenn herkömmliche Abführmittel nicht ausreichend wirken oder nicht vertragen werden. Sie dürfen nur von einem Arzt verschrieben werden, da sie gezielt in die Wirkung von Opioiden im Körper eingreifen und bei falscher Anwendung unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen verursachen können.

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 [> Tipps > Opioidtherapie – Schmerztherapie ohne Verstopfung](https://schmerzliga.de).

Verwandte Links

[Chronische Schmerzen > Entstehung und Schmerzarten](#)

[Opiate und Opiode](#)

[Chronische Schmerzen](#)

[Chronische Schmerzen > Familie und Alltag](#)

[Krebs](#)