



Verstopfung durch Opioide



SCHMERZ



Inhalt

Vorwort und Einleitung	5
Wie wird die Darmfunktion gesteuert?	6
Wie entsteht eine opioidbedingte Verstopfung (OIC)?	7
Wie äußert sich eine OIC?	8
Was tun bei OIC? Direkt ansprechen!	9
Abführmittel (Laxanzien)	10
PAMORAs – bei opioidinduzierter Obstipation	11
Patientenbeispiel	12
Nützliche Adressen	13
Glossar	14



Liebe Patientin, lieber Patient

Opioidhaltige Schmerzmittel sind eine wichtige Säule in der modernen Schmerztherapie und bieten vielen Patienten eine wirksame Linderung ihrer Schmerzen. Sie können jedoch auch verschiedene Begleiterscheinungen mit sich bringen, die den Alltag beeinflussen. Die **häufigste Begleiterscheinung** ist die **opioidbedingte Verstopfung** (englisch: Opioid-Induced Constipation, OIC).

Manche Patienten fühlen sich durch die OIC so beeinträchtigt, dass sie ihre Opioidtherapie aussetzen, reduzieren oder gar abbrechen. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten die durch Opioid hervorgerufene Verstopfung zu behandeln. Doch beim Arzt wird die OIC immer noch viel zu selten angesprochen, viele Patienten scheuen sich, über ihre Verstopfung offen zu reden oder kennen den Zusammenhang mit ihrer Therapie nicht.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen helfen, die Ursachen einer OIC zu verstehen und Ihnen aufzeigen, welche Behandlungsmöglichkeiten und Maßnahmen es zur Selbsthilfe gibt. So können Sie Ihre Therapie aktiv mitgestalten.

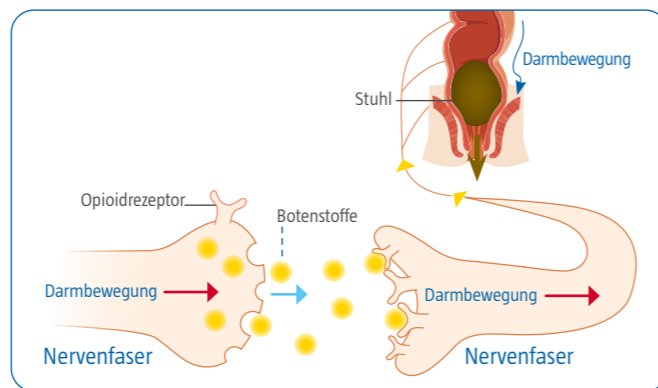
Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Wie wird die Darmfunktion gesteuert?

Für die Steuerung des Darmes ist – wie auch für die Steuerung des restlichen Magen-Darm-Traktes – ein spezielles Nervengeflecht zuständig, das so genannte **enterische Nervensystem** (ENS). Dieses besteht aus vielen Milliarden Nervenzellen und steuert unter anderem die Darmbewegung, die Durchblutung des Darmes und die Produktion von Verdauungssäften.¹

Weil das ENS genauso komplex wie unser Gehirn aufgebaut ist, spricht man auch von „**Bauchhirn**“. Das ENS sorgt dafür, dass sich die Muskeln in der Darmwand koordiniert zusammenziehen und wieder entspannen, sodass der Darminhalt weiter Richtung Enddarm transportiert wird. Die **Weitergabe** von Impulsen zur Darmbewegung erfolgt hauptsächlich über **elektrische Signale**.^{1,2}

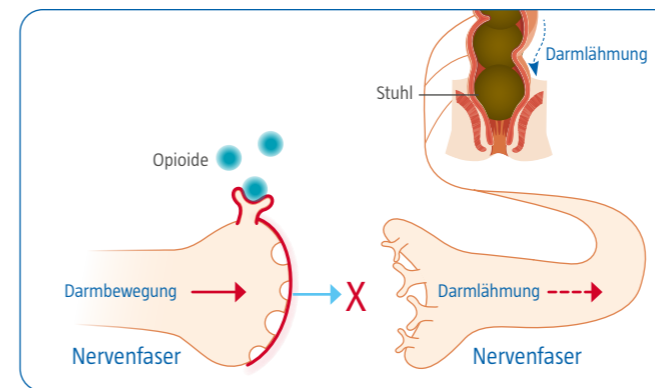
An den Kontaktstellen (Synapsen) zwischen zwei Nervenzellen und zwischen Nervenzellen und Darmmuskeln funktioniert die Weiterleitung von Signalen über bestimmte Botenstoffe. Diese sorgen zum Beispiel dafür, dass das elektrische Signal für die Darmbewegung ordnungsgemäß an der Muskelzelle ankommt.²



Wie entsteht eine opioidbedingte Verstopfung (OIC)?

Im enterischen Nervensystem gibt es verschiedene Rezeptoren für die verschiedenen Botenstoffe.

Spezielle Opioidrezeptoren sind in der Schmerztherapie das Ziel von Opioiden, denn sie besetzen Opioidrezeptoren und hemmen so die Schmerzweiterleitung zum Gehirn. Diese Opioidrezeptoren befinden sich jedoch auch auf Nervenzellen, die die Bewegung der Darmmuskulatur und die Produktion von Verdauungssäften steuern.



Deshalb hat eine Therapie mit Opioiden auch Auswirkungen auf die Darmfunktion: zum einen **verlangsamen Opioid** die **Bewegungen des Darmes**. Dadurch verweilt der Nahrungsbrei länger im Darm und ihm wird vermehrt über die Darmwand Wasser entzogen – der Stuhl wird trocken und hart. Darüber hinaus ist der Schließmuskel am After vermehrt angespannt. Zum anderen **verringern Opioid** die **Abgabe von Verdauungssäften** in den Darm, was einen trockenen und harten Stuhl zusätzlich begünstigt. Es kommt zur **Verstopfung** (Obstipation).²

¹ <https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/das-enterische-nervensystem/2530> (zuletzt aufgerufen im März 2020).

² https://schmerzliga.de/my_uploads/2020/02/Opioid_Broschue.pdf (zuletzt aufgerufen im März 2020).



Wie äußert sich eine OIC?

Eine opioidbedingte Verstopfung kann sich durch Krämpfe, Schmerzen, Blähungen und Übelkeit bemerkbar machen.¹

Der Stuhl ist häufig klumpig und hart, viele Betroffene haben weniger als drei Mal pro Woche Stuhlgang, Schmerzen beim Stuhlgang oder müssen stark pressen. Manche Patienten haben auch das Gefühl, dass der Darm nicht komplett entleert oder der Enddarm „blockiert“ ist.

Oft leidet unter der anhaltenden Verstopfung auch die Lebensqualität: Betroffene ziehen sich z. B. zurück und vernachlässigen Freunde und Hobbies oder fehlen öfter am Arbeitsplatz. Für manche sind die Beschwerden so belastend, dass sie die Opioidbehandlung eigenständig aussetzen oder abbrechen.

Deshalb ist es wichtig, eine **OIC frühzeitig anzusprechen**, denn es gibt verschiedene Möglichkeiten diese zu behandeln: zum einen mit Medikamenten, zum anderen durch unterstützende Maßnahmen im Alltag.

¹ https://schmerzliga.de/my_uploads/2020/02/Opioide_Broschüre.pdf (zuletzt aufgerufen im März 2020).

Was tun bei OIC? Direkt ansprechen!

Eines der wichtigsten Dinge ist, die Verstopfung bei Ihrem Arzt anzusprechen. Gemeinsam mit Ihrem Arzt lassen sich Wege finden, um Ihre Beschwerden zu verbessern.

Eine internationale Befragung* hat gezeigt, dass das Thema Verstopfung für viele Patienten ein Tabu-Thema ist. Unter den Befragten gaben 48 % an, ihre Verstopfungen lieber allein zu behandeln, als mit ihrem Arzt darüber zu sprechen.²

Es gibt verschiedene vorbeugende Maßnahmen, die Sie als Patient ergreifen können, dazu gehören:

- Einnahme von **Abführmitteln** (Laxanzien)
- Ballaststoffreiche **Ernährung**
- **Bewegung**
- Ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**

* Es wurden 2016 Personen in Deutschland, Spanien, Italien, UK und Frankreich mittels Fragebögen befragt. Die Befragten nahmen stark wirksame Opioid-Analgetika ein. Opioid-Analgetika mit gleicher oder stärkerer Wirkung als Morphinium wurden als „stark wirksame Opioid-Analgetika“ definiert.²

² Andresen V et al. The patient burden of opioid-induced constipation: New insights from a large, multinational survey in five European countries. United Eur Gastroent 2018; 6(8): 1254–1266.



Abführmittel (Laxanzien)

Herkömmliche Abführmittel (Laxanzien) sind in der Regel kostengünstig und werden häufig als erstes zur Behandlung von OIC eingesetzt.

Sie wirken dadurch, dass sie den Wassergehalt des Darminhaltes erhöhen. Dadurch wird der Stuhl weicher und nimmt an Volumen zu, was die Bewegungen der Darmwand und den Weitertransport des Darminhaltes fördert.

Herkömmliche Abführmittel führen jedoch nur bei weniger als der Hälfte der OIC-Patienten zu einem zufriedenstellenden Behandlungserfolg.¹ Ursache ist, dass der **Wirkmechanismus** von Abführmitteln **durch Opioid** zum **Teil außer Kraft** gesetzt wird.

¹ Überall M. DGS-Praxisleitlinie Opioidinduzierte Obstipation Version 2.0, 2019. <https://www.dgs-praxisleitlinien.de/index.php/leitlinien/oic> (zuletzt aufgerufen im März 2020).

PAMORAs – bei opioidinduzierter Obstipation

Neuere Medikamente (med.: PAMORAs (Peripherally Acting μ (Mu)-Opioid Receptor Antagonist)) können die eigentliche Ursache der opioidbedingten Obstipation bekämpfen, weil sie spezifisch am Nervengeflecht des Magen-Darm-Traktes, dem enterischen Nervensystem, wirken. Sie **blockieren die Bindung von Opioiden an Opioid-Rezeptoren im Darm**, sodass die Signale für die Darmbewegung ungestört weitergeleitet werden. Dabei beeinträchtigen sie **nicht** die **schmerzlindernde Wirkung** von Opioiden und machen auch nicht abhängig.

Durch PAMORAs lassen sich viele der opioidbedingten Beschwerden häufig vermeiden, signifikant mindern und zum Teil auch aufheben und der Darm erhält seine Beweglichkeit zurück, sodass der Stuhl entleert werden kann.

Was Sie sonst noch tun können

Zusätzlich zu Medikamenten sollten Sie sich ballaststoffreich ernähren, genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (ca. 1,5–2 Liter pro Tag) und sich regelmäßig bewegen, um die Darmbewegung anzuregen.

Wichtig: Unterdrücken Sie nicht den Stuhlgang!
Eine willkürliche Unterdrückung des Stuhlgangs kann die Entstehung einer OIC begünstigen.

Patientenbeispiel

Auch Anna geht es heute wieder besser. Sie erhielt im Alter von 61 Jahren die Diagnose Brustkrebs und hatte nach Operation, Chemotherapie und Bestrahlung anhaltend starke Schmerzen. Diese mussten schließlich mit opioidhaltigen Medikamenten behandelt werden. Anna sprach gut auf die Schmerztherapie an, bemerkte aber schon nach wenigen Tagen anhaltende Verstopfung mit Blähungen und Bauchschmerzen. Die Umstellung auf eine ballaststoffreiche Ernährung (u. a. mit Flohsamenschalen) und die Einnahme von herkömmlichen Abführmitteln zeigten allerdings nur mäßigen Erfolg. Toilettengänge dauerten oft sehr lange und waren schmerzhaft, sodass sie immer häufiger Unternehmungen mit Freunden absagte. Schließlich hatte sie ein offenes Gespräch mit ihrem Arzt und begann eine Therapie mit PAMORA. Bereits nach kurzer Zeit normalisierte sich ihr Stuhlgang wieder, sodass sie wieder zu einem weitgehend normalen Alltag zurückfinden konnte.



Nützliche Adressen

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet)

Institut für Ernährungsinformation
c/o Klinik Hohenfreudenstadt
Hohenfreudenstadt
Tripsenweg 17
72250 Freudenstadt
www.ernaehrung.de

Deutsche Schmerzliga e. V.

Rüsselsheimer Str. 22
60326 Frankfurt am Main

Schmerztelefon:
Montag, Mittwoch, Freitag von 9:00–11:00 Uhr,
Telefon: 069 20 019 019

Schmerztelefon für Berufstätige:
Montag von 18:00–20:00 Uhr,
Telefon: 06201 60 49 415
E-Mail: info@schmerzliga.de
www.schmerzliga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Telefon: 0228 3776 600
Telefax: 0228 3776 800
E-Mail: webmaster@dge.de
www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten

Geschäftsstelle:
Olivaer Platz 7
10707 Berlin

Tel: 030 31 98 31 5000
E-Mail: info@dgvs.de
www.dgvs.de

Glossar

Ballaststoffe

Weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Ballaststoffe wirken sich positiv auf die Verdauung aus.

Enterisches Nervensystem (ENS)

Das enterische Nervensystem ist ein komplexes Geflecht aus Nervenzellen, das fast im gesamten Magen-Darm-Trakt vorhanden ist. Es beeinflusst die Verdauung und reguliert die Darmbewegungen.

Laxanzien

Arzneimittel zur Förderung der Darmentleerung (Abführmittel).

OIC

Eine durch Opioide verursachte Verstopfung (Opioid-induzierte Obstipation, im engl. Opioid-Induced Constipation).

Opioide

Natürliche und synthetische sowie halbsynthetische Substanzen, die morphinartige Eigenschaften aufweisen und an Opioidrezeptoren wirksam sind. Opioide werden zur Schmerztherapie eingesetzt.

Obstipation

Verstopfung

PAMORAs

Peripher wirkender μ -Opioidrezeptor-Antagonist (im engl. Peripherally Acting μ (Mu)-Opioid Receptor Antagonist), eine gezielt entwickelte Wirkstoffgruppe für die Behandlung von Patienten mit Opioid-Verstopfung. Sie blockieren die Opioid-Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, wodurch das Opioid selbst dort nicht mehr binden kann und somit die zugrundeliegende Ursache der Verstopfung behandelt wird.

Synapse

Kontaktstelle zur Übertragung eines chemischen oder elektrischen Signals von einer Nervenzelle auf eine andere Nervenzelle oder eine andere Zielzelle (Muskelzelle, Drüsenzelle, Sinneszelle).

Haben Sie noch Fragen?

Weitere Informationen rund um das Thema Schmerztherapie und Opioid-induzierte Obstipation finden Sie im Ratgeber auf www.hexal.de.

Weitere Broschüren können Sie beim Hexal-Service kostenfrei bestellen:

Hexal AG

Industriestraße 25
83607 Holzkirchen
Tel.: 0800 4392523
Fax: 0800 4392526
E-Mail: service@hexal.com
www.schmerz.de



Verständlich, kurz und knapp erklären wir Ihnen, warum es durch die Einnahme von starken Schmerzmitteln (Opioiden) bei vielen Patienten zu einer Verstopfung kommen kann und wie Sie mithilfe Ihres Arztes diesen Leidensdruck durchbrechen können.



A Sandoz Brand