bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Was „nüchtern“ bedeutet.

BEWUSST GESUND

SA, 3. 9.,
17.30 Uhr,
ORF 2 UT

Bewusst gesund

Verwenden Ärzte medizinische Fachbegriffe, führt das bei Patienten oft zu Unverständnis oder gar Missverständnissen. So hören wir des Öfteren, „nüchtern“ zu einer Untersuchung oder Blutabnahme kommen zu sollen. Aber so wie etwa eine Fettleber nicht unbedingt etwas mit Alkohol zu tun hat, bezieht sich das Wort nüchtern in der Medizin auch nicht auf den Alkoholkonsum. Aber was genau beinhaltet diese Aufforderung? Darf man dennoch etwas trinken? Auf wie viele Stunden vor dem Eingriff bezieht es sich? Darf und soll ich meine Medikamente aber wie gewohnt einnehmen?

Leerer Magen. Generell gilt: Ärzte und Ärztinnen meinen damit, dass der Magen leer sein soll. Ist nun vormittags eine Untersuchung oder Operation geplant, zu der man nüchtern erscheinen soll, ist es empfehlenswert, die letzte Mahlzeit am Abend zuvor einzunehmen. Wichtig ist, das Frühstück wegzulassen. Nach der letzten Mahlzeit am Vortag ist aber noch ein kleiner Snack wie Salzstangen in Ordnung. Mindestens die letzten 6–8 Stunden – insbesondere vor einer **Operation unter Narkose** – sollte man aber gar nichts mehr essen. Klares Wasser ist durchaus bis 2–3 Stunden vor dem Eingriff noch erlaubt. Oder kürzer davor den Mund einfach nur mehrmals ausspülen, falls Sie ein Durstgefühl quält.

Meist erhält man dazu vom behandelnden Arzt auch genaue Anweisungen – etwa bei einer **Magen- oder Darmspiegelung**. Das ist sehr wichtig, um den Eingriff zu ermöglichen. Grundsätzlich gilt es, zu allen Spiegelungen – etwa auch zur Bronchoskopie – nüchtern zu kommen, da diese Untersuchungen mit Medikamenten der sogenannten **Sedoanalgesie** durchgeführt werden.

„NÜCHTERN“ BEZIEHT SICH IN DER MEDIZIN NICHT AUF DEN ALKOHOLKONSUM!

Hier ist es wichtig, nichts im Magen zu haben, weil Sie könnten erbrechen, sich verschlucken und das aspirieren, was letztendlich eine Gefahr für Sie darstellen kann.

Zudem ist es bei bestimmten **Röntgenuntersuchungen mit Kontrastmittel** nötig, nüchtern zu sein. Ebenso wie bei gewissen **Ultraschalluntersuchungen –** vor allem im Bauchraum. Andernfalls sieht der Untersucher Speisereste oder nur viel Luft, wodurch ein Befund erschwert wird.

Für eine **Blutabnahme** etwa, besonders, wenn es um die Bestimmung von Blutzucker und Blutfettwerten geht, sollte man üblicherweise 8–12 Stunden vorher nichts essen. Auch hier sollte idealerweise das Frühstück entfallen. Wenn Sie aber das Gefühl haben, Sie brauchen dennoch Flüssigkeit, dann können Sie das am Morgen noch zu sich nehmen – am besten ein Glas Wasser, Tee oder schwarzen Kaffee. Was nicht erlaubt ist und diese Laborwerte verfälschen würde, sind Zucker, Milch oder Säfte. Ob Sie für eine Blutabnahme auf Medikamente verzichten müssen, zum Beispiel Schilddrüsenmedikamente, müssen Sie mit den behandelnden Ärzten abklären.

Spezialfall Medikamente. Soll ein Medikament laut Beipackzettel nüchtern eingenommen werden, heißt das in der Regel nicht, dass man auf eine Mahlzeit verzichten muss. Sie werden vielmehr eingenommen, bevor man frühstückt, zu Mittag oder zu Abend isst. Natürlich kann man das Medikament mit einem Schluck Wasser einnehmen. In der Regel reicht es danach aus, mindestens 30 Minuten zu warten, bis man mit dem Essen beginnt. Vor einer OP unter Narkose ist es allerdings sehr wichtig, mit dem Narkosearzt oder Anästhesisten abzuklären, welche Mittel Sie noch einnehmen dürfen oder nicht. ■

FOTOS: PICTUREDESK.COM; ORF