



## TIPS BIJ MISSELIJKHEID EN BRAKEN

Sommige behandelingen veroorzaken misselijkheid of braken. Braken als reactie op een behandeling kan binnen enkele uren, na 1 à 2 dagen of zelfs voor de behandeling optreden. Misselijkheid duurt doorgaans langer en wordt als meer hinderlijk omschreven omdat braken een gevoel van opluchting kan geven. (Langdurig) braken leidt tot een verminderde inname van vocht en voeding met als gevolg dehydratatie, metabole ontregeling, ondervoeding...

Het is van belang dat door de voeding misselijkheid en braken niet toeneemt of zelfs vermindert. Een goede vocht- en elektrolytenbalans staat op de voorgrond.

## Wat kan u doen?

### Algemene tips

- ▶ Vermijd geuren die de misselijkheid kunnen opwekken of verergeren: etensgeuren, sterke kruiden, parfums, schoonmaakmiddelen...
- ▶ Ochtendmisselijkheid verbetert na het eten van een beschuit of toast voor het opstaan.
- ▶ Combineer geen koude en warme bereidingen tijdens eenzelfde maaltijd. Koude voeding wordt meestal beter verdragen.
- ▶ Bij hevige misselijkheid kan u beter een pauze inlassen tijdens de maaltijd en verder eten als u zich beter voelt. Haal het eten en drinken dat niet opgegeten werd weg.
- ▶ Combineer steeds vaste voeding met vloeistoffen. Bijvoorbeeld een droge koek bij de thee en soepstengels bij bouillon of soep.
- ▶ Zorg voor een goede mond- en tandhygiëne.
- ▶ Indien er onvoldoende voedingsmiddelen genuttigd kunnen worden, overleg dan met uw diëtist of eiwit- en energierijke preparaten of bijvoedingen nuttig kunnen zijn.
- ▶ Bij aanhoudende misselijkheid en braken, vraag raad aan uw arts.

### Tips over de maaltijden

- ▶ Eet en drink waar je zin in hebt en forceer niets.
- ▶ Drink voldoende: 1,5 liter water per dag. Een tekort aan vocht kan de misselijkheid verergeren. Drink met kleine slokjes. Drink niet vlak voor of tijdens de maaltijd, dit kan de eetlust doen afnemen. Drink dus best pas 1 uur na de maaltijd.
- ▶ Eet op tijdstippen waarop de misselijkheid minder is (eventueel ook 's nachts).
- ▶ Eet meerdere kleine porties op een dag. Bij een lege maag kan de kans op misselijkheid toenemen. Neem daarom regelmatig tussendoortjes om de misselijkheid 'weg te eten' zoals een stuk fruit, yoghurt, cracker, beschuit, grissini, toast, rijstpap, vla, fruitsla...
- ▶ Eet langzaam, kauw goed en drink rustig. Rust na elke maaltijd, bij voorkeur in halfzittende houding. Langzaam en diep inademen via de neus kan helpen bij misselijkheid. Ook frisse lucht doet deugd.
- ▶ Cola kan verlichting geven bij klachten.
- ▶ Zuigen op zachte stukjes fruit, een ijsblokje of waterijsje kan helpen om een plotse aanval van misselijkheid tegen te gaan en zo braken te voorkomen.

Deze tips kunnen helpen om de klachten die u heeft te verminderen. Niet alle adviezen werken bij iedereen. Probeer daarom verschillende tips uit om zelf te ontdekken wat in uw situatie verlichting geeft.

### Contactgegevens dienst Dieet

T +32 (0)9 224 87 56  
dienst.dieet@janpalfijngent.be

