

## Diëtisten:

Kimberly Verriest  
Annelies Walgraeve  
Veerle Depraetere  
Ann Devos  
Lesley Deruddere

Dieetconsultaties enkel op afspraak  
of bij indicatie of doorverwijzing  
op het nummer 056/ 62 33 85  
of 056/ 62 38 05

## Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure  
ONCOLOGISCH SUPPORT TEAM

Auteur: Dienst Oncologie  
Publicatiedatum: Januari 2021  
Doc: 6950

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)

# Misselijkheid, braken en oprispingen

## Misselijkheid, braken en oprispingen

De individuele reactie op chemotherapie kan sterk variëren. Sommige patiënten hebben nauwelijks last en anderen hebben veel last van misselijkheid en/of braken.

Misselijkheid en braken kunnen samen maar ook onafhankelijk van elkaar voorkomen. Het kan optreden tijdens (binnen enkele uren) of 1 à 2 dagen na de behandeling. Ook voor de behandeling is het mogelijk, dit door angst, stress of eerdere negatieve ervaringen.

Patiënten ondervinden dit vaak als een grote hinder omdat er vaak hulp van een andere persoon nodig is. Het is dan ook logisch dat deze neveneffecten een grote invloed kunnen hebben op de kwaliteit van leven.

Een periode van misselijkheid duurt soms langer dan een periode van braken. Een lange periode van braken kan dehydratie, gewichtsverlies, aspiratiepneumonie (vooral bij oudere patiënten), elektrolytenafwijkingen en metabole ontregelingen veroorzaken. Braken kan eveneens als reactie op een behandeling optreden.

Braken en misselijkheid heeft niet altijd te maken met eten, maar de voeding kan wel een grote invloed hebben.

## Voedingsadvies

### Aanbevolen:

- Eet waar je zin in hebt, op eender welk tijdstip.
- Eet kleine frequente maaltijden
- Zit rechtop tot één uur na de maaltijd, eet traag en kauw goed.
- Neem een voedingspauze bij hevige misselijkheid, een ijsblokje kan braken voorkomen.
- Forceer de voeding niet en neem weg indien het niet lukt om te eten
- Goede mondhygiëne.
- Gebruik voeding op dagdelen en/of momenten dat er minder misselijkheid is, of tussen de chemokuren in.
- Drink minimaal 1,5 liter vocht, gespreid en niet tijdens het eten.
- Eet extra licht verteerbaar.
  - Beschuit of pap i.p.v. brood
  - Geen rauwkost, enkel gestoomde groenten
  - Rijp en ongeschild fruit, desnoods blikfruit, compote
  - Geen vetrijke maaltijden, snoepgoed vermijden
  - Vermijd gasvormende voedingsmiddelen, peulvruchten, uien, kolen, ...
  - Vermijd voedingsmiddelen die oprispingen kunnen veroorzaken bv. tomaten, citrusvruchten, fruitsappen, chocolade, alcohol ...

- Kies voor lauwe of koude voedingsmiddelen
- Zuig op een ijsklontje, kauwgom, waterijsje of zachte stukjes fruit.
- Probeer of de misselijkheid door regelmatig eten kan worden “weggegeten”.
- Probeer of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt.

### Te mijden:

- Vermijd een lege maag door regelmatig een kleinigheidje te eten zoals een cracker of een beschuit.
- Indien eten echt niet lukt, kan gebruik gemaakt worden van preparaten met extra eiwit en energie (bijvoedingen).
- Vermijd gerechten met uitgesproken geur.
- Vermijd vetrijke, gefrituurde en pikante gerechten.
- Vermeng geen koude met warme gerechten.
- Draag geen knellende kledingstukken bij oprispingen.