# Misselijkheid en braken

Beste patiënt

Misselijkheid en braken zijn mogelijke nevenwerkingen van chemotherapie, maar dankzij nieuwe medicijnen kunnen ze vaak verminderd of zelfs voorkomen worden.
Er zijn verschillende geneesmiddelen tegen misselijkheid en het effect verschilt van persoon tot persoon, zelfs als deze personen dezelfde therapie krijgen. Vaak is het zoeken naar medicijnen die het beste werken voor u.

Namens de artsen en hun team

## Wanneer komen de klachten voor?

Misselijkheid kan optreden tijdens de eerstvolgende uren of de eerste 3 tot 4 dagen na de behandeling.
Als u geen last hebt van misselijkheid of braken, betekent dit niet dat uw behandeling niet aanslaat. Omgekeerd betekent het ook niet dat de therapie echt zijn werk doet, als u zich erg ziek voelt.

## Wat raden wij u aan?

- U krijgt medicatie mee tegen misselijkheid en braken om de eerste periode te overbruggen. Neem deze strikt zoals voorgeschreven door uw arts.

- Zorg voor voldoende afleiding zoals wandelen, lezen, muziek, radio en tv... U kunt eventueel relaxatieoefeningen doen.

Wat zeer belangrijk is: **dwing uzelf niet tot eten**.

Een tijdje niet eten is niet zo erg. Het lichaam beschikt namelijk over reserves. Haal de 'schade' in door goed te eten in de periodes tussen de kuren. Las eventueel een voedingspauze in bij episodes van heftige misselijkheid.

azdelta
Uw ziekenhuis.

**Deze brochure is laatst aangepast op 08/10/2015** 0520 1112-NL

- Zorg voor frisse lucht en voldoende ventilatie in de ruimte waar u het meest vertoeft. Neem de maaltijd in een andere ruimte dan waar het eten wordt bereid. Doe eventueel (indien mogelijk) een korte wandeling in de buitenlucht voorafgaand aan uw maaltijd.

- Laat de maaltijden bereiden door anderen.

- Vervang uw warme maaltijd door een tweede broodmaaltijd als u dat beter verdraagt. Warme maaltijden worden soms moeilijker verdragen door de snellere verspreiding aan etensgeuren.

- Neem uw voeding op momenten en/of dagdelen waarop u minder misselijk bent of tussen de chemokuren in.

- Blijf een poos rechtop zitten na de maaltijd, ga niet direct liggen en vermijd een snelle verandering in lichaamshouding.

- Een alternatief voor het bereiden van de warme maaltijd kan de microgolf zijn. Dit om het verspreiden van etensgeuren te vermijden.

- Probeer na een periode van misselijkheid (of braken) de eerstvolgende maaltijd met thee, beschuit, smeerkaas of confituur, een portie natuuryoghurt of een kopje soep of bouillon. Als dit lukt, kunnen weer kleine maaltijden ingeschakeld worden.

- Ochtendmisselijkheid kunt u verminderen door de inname van enkele droge toastjes vóór het opstaan.

- Aanvullende bijvoeding/vervangvoeding (bv. Fortimel, Nutridrink) of energierijke preparaten (bv. Fantomalt, Protifar, Caloreen) kunnen soms wenselijk zijn tussendoor, vooral voor de noodzakelijke aanvulling van calorieën. Vraag hiervoor steeds raad aan uw voedingsdeskundige/ diëtist(e)

**Drinken**

- Het is ook belangrijk dat u tijdens de therapie veel drinkt, want er moeten extra afvalstoffen uit het lichaam worden verwijderd: 1,5 tot 2 liter per dag is aangeraden. Een te lage inname van vocht kan de oorzaak zijn van misselijkheid. Het zuigen op een ijsblokje (of waterijsje) kan ook de misselijkheid onderdrukken. Verder kunnen kauwgom en het nemen van kleine stukjes zacht fruit eveneens nuttig zijn.

- Drink met kleine slokjes tussendoor. Ter afwisseling kunnen suikerhoudende dranken worden gedronken. Probeer ook of koolzuurhoudende dranken (bv. cola) kunnen helpen.

- Probeer om niet 'te veel' te drinken vóór en tijdens uw maaltijd.

**Andere tips**

- Streef steeds naar een goede mondhygiëne.

- Langzaam en diep inademen via de neus kan helpen bij misselijkheid.

- Voor u naar het ziekenhuis komt, neemt u best een licht ontbijt in, tenzij u nuchter moet blijven voor een onderzoek.

**Wanneer contact opnemen met de arts.**

Als
- u blijvend misselijk bent en frequent blijft braken.
- u de voorgeschreven medicatie door misselijkheid moeilijk kan innemen en deze onvoldoende helpt.
- u de voorgeschreven medicatie, waar onder ook perorale chemo, uitbraakt.
- u niet meer voldoende kunt eten en drinken.
- u ernstig vermagert.
- u tekenen van uitdroging vertoont: een gevoel van dorst, een droge en gerimpelde huid, een droge mond, oververmoeidheid en weinig plassen.

**Bij misselijkheid na bestraling**

Eet of drink niet meteen na de behandeling. Neem eerder een maaltijd op het moment dat u weer voedsel verdraagt, bv. nog 's avonds laat die dag. Bij bestraling van de maag drinkt of eet u best niet de eerste twee uur ná de bestraling, dit om misselijkheid niet uit te lokken. Daarna is het aangewezen om te starten met thee en beschuit, wat yoghurt, een kopje soep of bouillon.
Als u dat verdraagt, kunt u weer gewone (kleine) maaltijden eten.

## Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje

*Bron: info dienst oncologie, 25 september 2017*