Voedingsadviezen bij misselijkheid en braken

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

U krijgt deze folder omdat u last heeft van misselijkheid en braken. U kunt van beide tegelijk last hebben, maar deze klachten kunnen ook los van elkaar voorkomen.
Het kan samengaan met:

- speekselvloed;
- bleekheid;
- zweten;
- snelle hartslag;
- aandrang tot ontlasting.

Misselijkheid duurt soms langer dan de periode dat u moet braken. Misselijkheid kan erg vervelend zijn. Braken kan een gevoel van opluchting geven.

Vormen van misselijkheid en braken

Om er achter te komen wat bij u de oorzaak kan zijn, is het belangrijk om te letten op de volgende punten:

- het tijdstip waarop u last heeft van misselijkheid en/of moet braken;
- of u wel of geen klachten krijgt bij eten of drinken;
- hoeveel u braakt;
- hoe het braaksel eruit ziet;
- of u bij een bepaalde houding misselijk wordt en/of moet braken;
- of u andere klachten heeft, zoals dorst, hoofdpijn, veel plassen, sufheid of verwardheid en een dikker wordende buik.

Bespreek dit met uw arts, diëtist of verpleegkundige.
Zij kunnen u persoonlijke adviezen of medicijnen geven om de misselijkheid en/of het braken tegen te gaan.

Mogelijke oorzaken

Misselijkheid en braken hebben niet altijd te maken met eten en drinken of met de inhoud van de maag.

Er kunnen ook andere oorzaken zijn. Deze kunnen tegelijkertijd voorkomen en elkaar versterken.

Andere oorzaken dan voeding kunnen zijn:

- maag-darmproblemen zoals verstopping, ontsteking of klachten na een operatie;
- bijwerking van medicijnen;
- chemotherapie en/of bestraling;
- ontregeling van de stofwisseling van de nieren of lever;
- ontregeling in elektrolytenbalans (zouten in het lichaam);
- ontregeling van de bloedsuiker bij diabetes mellitus;
- stoornissen in de hersenen;
- pijn, angst, spanning en stress;
- een eerdere angstige of negatieve ervaring op een bepaalde tijd of plaats, waardoor misselijkheid en/of braken weer wordt opgeroepen.

Bespreek met uw arts, diëtist of verpleegkundige wat bij u de oorzaak of oorzaken van uw misselijkheid kan of kunnen zijn.

Welke risico's loopt u als u langere tijd misselijk bent en braakt?

Uitdroging

Wanneer u langere tijd misselijk bent en braakt, kan het zijn dat u minder gaat eten en drinken. Er is dan een risico dat u **uitdroogt** (dehydratie).
U kunt uitdroging herkennen aan de volgende verschijnselen:

- dorst;
- droge mond, tong, lippen en huid;
- slap voelen;
- hoofdpijn en duizeligheid;
- donkere urine en minder of niet plassen;
- diepliggende ogen;
- verwardheid.

Herkent u een of meer van deze verschijnselen?
Geef dit dan aan bij uw verpleegkundige of arts. Als u dreigt uit te drogen of uitgedroogd bent, krijgt u in het ziekenhuis een vochtinfuus.

Ondervoeding

Wanneer u langere tijd weinig eet, kunt u gewicht verliezen en **ondervoed** raken. Valt u af of bent u afgevallen, bespreek dit dan met uw arts, diëtist of verpleegkundige.
Een diëtist kan u dan adviezen geven om weer voldoende energie, eiwitten en andere voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo kunt u op krachten blijven en verdere achteruitgang van uw conditie voorkomen.

Andere mogelijke gevolgen

Andere gevolgen van misselijkheid en braken kunnen zijn:

- niet kunnen of willen innemen van medicijnen;
- ontregeling van de stofwisseling en elektrolytenbalans (zouten in het lichaam);
- uitputting;
- bloedbraken door scheurtjes in de slokdarm;
- longontsteking doordat er voedsel en vocht in de longen komt;
- onderbreken, aanpassen of stoppen van chemotherapie en/of bestraling.

Mede vanwege de hierboven genoemde risico's is het belangrijk dat u probeert om uw klachten te verminderen.
Op de volgende pagina's vindt u adviezen die u hierbij kunt gebruiken.

Algemene adviezen

Hieronder staan algemene adviezen die u kunt opvolgen.
Uw arts, verpleegkundige of diëtist zal met u bespreken welke adviezen u het beste kunt toepassen in uw situatie om misselijkheid en braken te voorkomen of te verminderen of om de gevolgen ervan te beperken.

Heeft u **medicijnen** gekregen tegen de misselijkheid?
Neem deze dan in volgens de adviezen van uw arts of verpleegkundige. Medicijnen helpen vaak goed, maar werken alleen als u ze op de juiste manier gebruikt.

Zorg voor een **rustige omgeving**, **frisse lucht** en een **goede ventilatie**. Drukte en nare luchtjes kunnen de misselijkheid verergeren.

- Gebruik geen sterk ruikende parfum en vraag zo mogelijk aan anderen in uw omgeving dit ook niet te gebruiken.
- Vermijd ook de geur van schoonmaakmiddelen, koffie en gebraden vlees.
- Maak, wanneer mogelijk, een korte wandeling buiten.
  Dit kan helpen om de misselijkheid te verminderen en het eten na een maaltijd te laten zakken.
- Blijf uit de keuken wanneer het eten wordt bereid en ventileer uw woning goed.

Draag geen strakke **kleding**.

Houd uw **mond** goed schoon.
Poets uw tanden of spoel uw mond.
Een vieze smaak kan hierdoor minder worden.

Zorg voor **ontspanning** en **afleiding**.
U kunt bijvoorbeeld zorgen voor ontspanning door:

- massage van voeten, handen of gezicht;
- aromatherapie (eventueel samen met massage);
- ontspanningsoefeningen;
- luisteren naar muziek.

Zo nodig kunt u **hulp vragen** aan een:

- maatschappelijk werker bij financiële of sociale problemen;

- psycholoog voor ontspanning, hypnose, cognitieve gedragstherapie.

Voedingsadviezen

Het is voor iedereen verschillend wat hij of zij het beste kan eten of drinken bij misselijkheid. Hieronder staan algemene adviezen over eten en drinken en speciale adviezen over voedingsmiddelen die u kunt uitproberen.

Algemene adviezen over eten en drinken

Probeer niet teveel druk te leggen op het moeten eten en drinken. Het is belangrijk dat u zich niet gedwongen voelt om te eten. Hierdoor kan het eten u namelijk nog meer tegen gaan staan.
Haal het eten en drinken weer weg als u het niet op kunt. Het is niet prettig om lang naar eten en drinken te kijken terwijl u al misselijk bent. Hierdoor zal de misselijkheid eerder toenemen dan afnemen.
Eet op dagdelen en momenten dat u minder misselijk bent.
Bij heftige misselijkheid is het beter een eetpauze in te lassen, niet aan te dringen op eten en niet-gebruikt eten weer weg te halen; soms helpt zuigen op een ijsklontje, waterijsje of zachte stukjes fruit bij een acute aanval.
Ga (als dit mogelijk is) tijdens de maaltijd rechtop zitten of probeer met het bovenste deel van uw lichaam rechtop te zitten.
Blijf na de maaltijd 30 tot 45 minuten rechtop zitten. Ga niet meteen na de maaltijd weer liggen. De maaltijd kan zo beter zakken en misselijkheid beperken.
Probeer voldoende te drinken. Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag **minimaal 1,5-2 liter drinkvocht** te gebruiken. Onder drinken wordt verstaan alles wat vloeibaar is, dus ook soep, vla, appelmoes etc. Drink kleine beetjes tegelijk.

Vermijd een lege maag.
Misselijkheid kan worden veroorzaakt of erger worden door een lege maag. In dat geval kunt u misselijkheid **'weg eten'**.
Eet regelmatig een kleinigheidje, zoals een biscuitje, toastje, cracker of beschuit. Soms helpt het drinken van koolzuurhoudende dranken.

Verdeel het eten en drinken goed over de dag.
Probeer minimaal 6 keer per dag iets te eten:
tijdens de 3 hoofdmaaltijden en minimaal 3 keer tussendoor.

Neem de tijd om te eten.

Zorg voor afleiding.
Een afleidend praatje of muziek tijdens de maaltijd kan de misselijkheid soms verminderen. U kunt ook tv kijken of wat lezen.

Speciale adviezen over voedingsmiddelen

Kies producten die weinig klachten geven en die u smaken.

Probeer een prettige temperatuur te vinden voor gerechten.
Probeer gerechten die koud of op kamertemperatuur zijn, deze worden vaak beter verdragen. Laat warme voedingsmiddelen en dranken afkoelen tot ze lauwwarm zijn.

Neem een koude maaltijd als u een warme maaltijd niet verdraagt.
Koud voedsel geurt minder.
Een koude maaltijd kan bestaan uit:

- koud vlees zoals rollade, ham of gesneden kipfilet;
- vis uit blik zoals tonijn of zalm;
- ei of kaas;
- rauwkost(-salade) of afgekoelde groenten in plaats van warm gekookte groenten;
- koude aardappelen, pasta, couscous of peulvruchten (bonen / linzen)
- kant en klare maaltijdsalade of huzaren-, rundvlees- of zalmsalade (met aardappel)

Vermijd voedingsmiddelen die misselijkheid kunnen opwekken. Denk aan vet, gefrituurd eten, koffie, sterk gekruid en geurig eten, citrusfruit en citrussap.
Bent u vaak ’s ochtends misselijk als u wakker wordt? Leg dan in de avond bijvoorbeeld een pakje toastjes of een pakje met soepstengels en smeerkaas klaar naast het bed. Ochtendmisselijkheid vermindert soms na het eten van een toastje of beschuit voor het opstaan.
Probeer of het drinken van koolzuurhoudende dranken helpt. De koolzuur kan helpen om overtollige lucht uit de maag op te boeren en zo een vol gevoel te verlichten. Neem de koolzuurhoudende drank niet te koud, want dit kan weer klachten geven aan uw maag.
Probeer of het drinken van - niet te koude - **cola helpt.**
Zuig op een ijsklontje, een waterijsje of een stukje fruit uit de ijskast (ananas, kiwi of appel)**.** Door op iets te zuigen gaan de speekselklieren werken. Dit voorkomt een droge mond en een vieze smaak in de mond. Denk ook aan (suikervrije) zuurtjes en dropjes om op te zuigen.
Probeer producten die de misselijkheid kunnen onderdrukken. Denk aan: cola, gingerale, gember, rookvlees, fris-zure gerechten, zoals bessensap, augurk of yoghurt met vla.
Heeft u een weerzin tegen eten of heeft u een smaakstoornis of problemen met uw reuk? Probeer dan ook de adviezen uit onze folder *Voeding bij smaakverandering*.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek van het IJsselland Ziekenhuis:
tel. **010 – 258 5155.**