



## Omschrijving

Misselijkheid en braken zijn klachten die kunnen voorkomen als gevolg van uw behandeling. Braken kan een reactie zijn op de behandeling. Dit kan acuut (binnen enkele uren) en vertraagd (na enkele dagen) optreden. Soms kan braken geconditioneerd zijn, dit is een automatische reflex van het lichaam op een onaangename ervaring. Het braken zal dan reeds voorkomen voor de behandeling, door angst, stress of negatieve ervaringen. De misselijkheid duurt in tegenstelling tot het braken meestal langer omwille van verschillende oorzaken.

## Symptomen

- Zure oprispingen
- Onaangenaam gevoel in de buik
- Geen zin in eten en drinken
- Braken
- Gewichtsverlies
- Vermoeidheid

## Aanbevelingen bij misselijkheid

- Neem de medicatie tegen misselijkheid tijdig in.
- Adem bij misselijkheid langzaam en diep in via de neus.
- Eet en drink waar u zin in heeft.
- Forceer niets.
- Eet op tijdstippen waarop de misselijkheid het minst aanwezig is.
- Drink regelmatig kleine slokjes.
- Nuttig regelmatig tussendoortjes om misselijkheid op een nuchtere maag te mijden.
- Houd de temperatuur van de voedingsmiddelen op kamertemperatuur.
- Stop de maaltijd bij opkomende misselijkheid.
- Rust na de maaltijd bij voorkeur in een rechtopzittende houding.
- Zuig op een ijsblokje om plotse misselijkheid tegen te gaan.
- Nuttig bij voorkeur een lichte maaltijd voor het slapen, dit bevordert het inslapen.

## Aanbevelingen bij braken

- Laat de maag even rusten.
- Bouw de voeding geleidelijk aan terug op met thee, bouillon, natuuryoghurt, melk, en beschuit.

## Te mijden

- Combinaties van koude gerechten met warme gerechten.
- Geuren die uw misselijkheid in de hand werken.
- Suikerhoudende dranken zoals frisdranken, vruchtensappen ...
- Alcohol.

## Raadpleeg uw huisarts of specialist

**Gelieve contact op te nemen met de behandelende arts indien het braken langer dan 24 uur aanhoudt en/of er tekenen van uitdroging zijn.**

Signalen van uitdroging zijn: een droge mond, een droge huid, droge en ruwe lippen alsook weinig tot niet plassen.



## Contactgegevens

### **Dag 11 Dagziekenhuis onco en interne**

Tel. 09 310 18 09

### **ZE 23 Ademhaling en oncologie**

Tel. 09 310 18 23

Misselijkheid en  
braken

Nevenwerkingen  
chemotherapie

## Contactinfo

### **vzw AZ Alma**

(Maatschappelijke Zetel)  
Ringlaan 15  
B-9900 Eeklo  
tel. 09 310 00 00

### **Polikliniek AZ Alma Sijsele**

Gentse Steenweg 132  
B-8340 Sijsele-Damme  
tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

