

Voedingsadviezen bij misselijkheid

Als gevolg van diverse behandelingen bij kanker kunnen klachten ontstaan die het eten en drinken bemoeilijken. Een veel voorkomende klacht is misselijkheid.

De specialist geeft medicijnen om de misselijkheid te onderdrukken. Aanpassing van uw voeding of voedingsgewoonten kan helpen om de misselijkheid te verminderen of een verergering van de misselijkheid te voorkomen. In deze folder treft u adviezen aan.

Radiotherapie

Misselijkheid na bestralingen is vaak van korte duur. Als u hier last van heeft eet of drink dan niet direct na een bestraling, maar stel dit uit tot uw maag weer voedsel en vocht verdraagt. Neem dan op een ander tijdstip dan gebruikelijk een maaltijd. Een paar uur na de behandeling is de misselijkheid meestal verdwenen.

Chemotherapie

Bij chemotherapie kunt u langduriger misselijk zijn. Forceer niets, maar probeer wel te blijven drinken. Tijdens de periode tussen twee kuren in kunt u meestal weer voldoende eten en drinken en weer aansterken en op gewicht komen.

Adviezen tegen misselijkheid

- *Drink voldoende.*
Probeer 1½ à 2 liter vocht per dag te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van 10 - 15 kopjes. Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Koolzuurhoudende dranken kunnen door het opwekken van boeren soms verlichting van de klachten geven. Sommige mensen melden dat cola prettig is om te drinken bij misselijkheid.
- *Bij een acute aanval van misselijkheid kan het zuigen op een ijsblokje verlichting geven.*
- *Neem bij ernstige misselijkheid een voedingspauze.*
Als u zo misselijk bent dat alles wat u eet of drinkt er direct weer uit komt, stop dan met eten of drinken. Geef uw maag een paar uur de tijd om tot rust te komen. Begin daarna rustig, slokje voor slokje, met kleine hoeveelheden. Een goed begin is elk uur een half kopje thee, (karne)melk, yoghurt, vla of vruchtensap of iets geheel anders waar u op dat moment misschien zin in heeft.
- *Eet vaker op een dag kleine porties.*
Neem meerdere kleine porties eten en drinken verdeeld over de dag. Dikwijls is het de hoeveelheid voedsel die misselijk maakt en niet het soort. Ook kan het hebben van een lege maag de misselijkheid

verergeren. Voorbeelden van kleine maaltijden zijn: een cracker of beschuitje met hartig of zoet beleg, een biscuitje bij de thee of een schaalpje vla of compote.

- *Eet wanneer u het eten het beste verdraagt.*
Soms is het tijdstip van het eten voor u een probleem. Juist tegen etenstijd kunt u misselijk zijn, terwijl u het eten op andere tijden veel beter kunt verdragen. Eet dan op tijdstippen dat u minder misselijk bent. Misschien wel 's avonds laat of 's nachts.
- *Vervang warme maaltijden als ze tegenstaan.*
Vaak staan warme gerechten tegen, vanwege de geur. Probeer dan koude voedingsmiddelen, zoals een boterham met kaas en tomaat of een (maaltijd)salade. Ook vlees zoals rosbief of rollade, vis, kip, groentetaart of pizza kunnen goed koud worden gegeten.
- *Vermijd sterke geuren.*
Geuren, zoals van verse koffie en koken (vooral het braden van vlees en het trekken van bouillon), kunnen de misselijkheid verergeren. Zorg voor een goede ventilatie of afzuiging en blijf zo mogelijk uit de keuken als er wordt gekookt. Bij het koken in een magnetron komen minder geuren vrij.
- *Gebruik zo nodig een vloeibare voeding.*
Als door de misselijkheid de eetlust slechter is geworden, probeer dan een vloeibare voeding. Probeer pap in plaats van brood, maaltijdsoep of gepureerd eten in plaats van een warme maaltijd. Neem tussendoor regelmatig een melkproduct, vruchtensap of -moes.
- *Vermijd een lege maag*
Een lege maag kan zorgen voor een misselijk gevoel. Het gebruiken van bijvoorbeeld een kopje thee met suiker en een toastje of beschuit met beleg kan de misselijkheid verminderen. Daarnaast kunt u proberen of de misselijkheid kan worden 'weggegeten' door regelmatig kleine hoeveelheden te eten.
- *Ga na de maaltijd niet (plat) liggen.*
Rust zo mogelijk in een half zittende houding.
- *Zorg voor een goede mondverzorging.*
Ook als u weinig eet en drinkt is het belangrijk om uw tanden of tandprothese te poetsen.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze folder nog *vragen* over uw voeding of dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse

Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 - 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 - 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor *het maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau, (0318) 43 54 90

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Overige informatie

Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding/KWF,
Gratis Informatielijn: (0800) 022 66 22

Brochures

- 'Voeding bij kanker', Nederlandse Kankerbestrijding / KWF
Te bekijken of te downloaden via www.kanker.nl
- 'Voedingadviezen bij verandering in smaak en reuk'
Ziekenhuis Gelderse Vallei.
- 'Voedingsadviezen bij mond- en keelklachten'
Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Internet

- www.geldersevallei.nl
Ziekenhuis Gelderse Vallei
- www.voedingenkankerinfo.nl
- <http://www.voedingscentrum.nl/>
Voedingscentrum
- www.nvdietist.nl
Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Tot slot

Als u ondanks deze adviezen last blijft houden van misselijkheid en daardoor gewicht verliest, vraag dan uw specialist of verpleegkundige om een verwijzing voor de diëtist.