

WAT KAN JE DRINKEN
TIJDENS PERIODES
VAN MISSELIJKHEID ?



SMAAKWATERS



Mojito limonade
pagina 10



Koele kokos
pagina 12



Verfrissende blauwe bes
pagina 14

WARME INFUSIES



Verwarmende gember
pagina 32



Frisse kruideninfusie
pagina 34

SAPJES



Groene oase
pagina 20



Spicy gember
pagina 22

THEEËN



Relaxerende rooibosthee
pagina 38



Sinaas-kaneelthee
pagina 40

KOUDE INFUSIES



Pink blossom
pagina 26



Verkwikkende kamille
pagina 28

BOUILLONS



Kruidige groentebouillon
pagina 44

Afkortingen

ml: milliliter
l: liter
g: gram
kl: koffielepel
el: eetlepel
cm: centimeter



Deze brochure is gemaakt om patiënten te informeren en kan verspreid worden door gezondheidswerkers. Raadpleeg je medisch team voor advies en ondersteuning bij misselijkheid.

Deze brochure is tot stand gekomen met de medewerking van:

- **Michaël Sels**, hoofddiëtist Universitair Ziekenhuis Antwerpen
- **Vivre comme Avant**, patiëntenorganisatie

**Vivre
comme
Avant.**

7 TIPS OM MISSELIJKHEIDS- KLACHTEN TE VERBETEREN

De therapie kan invloed hebben op je eetlust en spijsvertering, klachten van misselijkheid en/of braken zijn niet uitzonderlijk. Hoe intens deze symptomen zijn en hoelang ze aanhouden, hangt af van **het type behandeling en de dosering**. Negatieve associaties met voedsel en bepaalde ervaringen tijdens de ziekte of therapie kunnen ook bijdragen aan het optreden van misselijkheid of braken. Het is mogelijk dat deze onaangename reacties zich voordoen tijdens de toediening van de therapie of in de uren en dagen die erop volgen.

Deze reacties kunnen **variëren van persoon tot persoon** en het is belangrijk dat je ook tijdens deze periode **goed gehydrateerd blijft**.

We hopen dat je in deze brochure inspiratie kan vinden om je op een lekkere manier goed gehydrateerd te houden.

Het gebruiken van sommige ingrediënten in recepten kan mogelijk een gunstig effect hebben op misselijkheidklachten. Hoewel ingrediënten als munt, gember, steranijs, kokoswater en kamille over het algemeen als veilig worden beschouwd, is het belangrijk om rekening te houden met **eventuele allergieën en individuele reacties**. Bij aanhoudende of ernstige misselijkheid is het altijd verstandig om professioneel medisch advies in te winnen en de juiste behandeling te ontvangen.

Blijf rechtop zitten na het eten

Liggen binnen 30-60 minuten na het eten kan leiden tot oprispingen en verhoogde misselijkheid bij sommige mensen. Het blijven zitten na de maaltijd bevordert een gezonde spijsvertering en vermindert het risico op deze ongemakken.

Drink geen grote hoeveelheden tijdens het eten

Drinken tijdens de maaltijd kan leiden tot een gevoel van volheid, wat bij sommigen kan resulteren in meer misselijkheid. Het vermijden van drankjes tijdens het eten kan helpen de maaginhoud te reguleren.

Kies voor verschillende kleinere maaltijden

Grote maaltijden kunnen de symptomen van misselijkheid verergeren. Door vaker kleinere hoeveelheden te eten, kan je spijsverteringssysteem beter omgaan met voedsel, wat kan helpen bij het verminderen van misselijkheid.

Vermijd sterke geuren

Sterke geuren kunnen misselijkheid verergeren. Vermijd daarom sterk ruikende voedingsmiddelen en omgevingen om het ongemak te verminderen. Ventileer je keuken en woning voldoende.

Kies voor voeding die niet te sterk gekruid is en weinig vet bevat

Sterk gekruid en vet voedsel kan de maag irriteren en misselijkheid veroorzaken. Door te kiezen voor een minder gekruid dieet met licht verteerbare voedingsmiddelen zoals bananen, rijst, appelsap, crackers en aardappelen, kun je de kans op maagklachten en misselijkheid verminderen.

Kies voor soepen en zacht voedsel

Soepen zoals kippensoep en bouillon, evenals zacht voedsel, zijn vaak gemakkelijker te verteren dan vast voedsel zoals brood. Ze kunnen een goede bron van voeding zijn zonder de maag te belasten.

Voorkom uitdroging

Bij misselijkheid en braken kan uitdroging optreden. Vervang verloren vocht met elektrolytenrijke dranken, zoals groentebouillon of smaakinfusies, om het vochtgehalte op peil te houden.

SMAAKWATERS



Mojito limonade

Dit heb je nodig:

- 1 limoen
- 1 busseltje munt
- 1 stengel suikerriet (of honing)
- bruisend water

Zo ga je aan de slag:

- Maak met een hakmes een inkeping rondom rond de rietstengel. Met een fijn mesje snij je nu vanuit de inkeping weg van je hand de buitenkant weg. Snij het geschilde stuk in kleine lucifers.
- Stop wat munt in een glas, 2 partjes limoen en de suikerrietstengels, meng alles samen met een houten lepel. Vul het glas met bruisend water.

Tip

Heb je geen suikerrietstengel dan kan je ook een lepeltje honing gebruiken of vloeibaar suikerriet.

Wist je dat?

Munt heeft een kalmerende werking op het spijsverteringsstelsel. Het staat bekend om zijn natuurlijke vermogen om de spieren in het spijsverteringsstelsel te kalmeren en te ontspannen. Deze kalmerende eigenschap kan bijdragen aan het verminderen van misselijkheid door de spijsverteringsprocessen te stabiliseren en eventuele spierspanningen te verlichten.



Koele kokos

Dit heb je nodig:

- 250 ml kokoswater (vers of uit brik)
- 1 limoen
- 1 stuk ananas

Zo ga je aan de slag:

- Snij de ananas in dunne partjes, je kan de groene blaadjes er als decoratie aan laten zitten.
- Pers het sap uit 1 limoen, voeg dit bij in het glas en vul verder aan met kokoswater.



Wist je dat?

Kokoswater is van nature rijk aan mineralen zoals kalium, natrium en magnesium, waar-door het een uitstekende drank is voor hydratatie. Bij misselijkheid, vooral als gevolg van braken, is het belangrijk om gehydrateerd te blijven en de balans van de mineralen te herstellen. Kokoswater kan hieraan bijdragen.

Kokoswater heeft een milde en verfrissende smaak, wat gunstig kan zijn voor mensen met gevoeligheid voor sterke smaken tijdens misselijkheid. Het kan een aangename alternatieve drank zijn voor water, vooral als andere dranken niet goed worden verdragen.

Kokoswater is van nature niet bruisend, wat het geschikt maakt voor mensen die bruisende dranken niet goed kunnen verdragen tijdens perioden van misselijkheid.

Verfrissende blauwe bes

Dit heb je nodig:

- 1 komkommer
- een tiental blauwe bessen
- plat water

Zo ga je aan de slag:

- Was de komkommer en snij lange linten met een dunschiller.
- Doe de linten in een glas samen met een tiental blauwe bessen, en vul met water.

Wist je dat?

Bicarbonaat (baking soda) vermindert de misselijkheid en heeft bovendien een preventief effect op het ontwikkelen van aften. Je kan een snufje bicarbonaat toevoegen aan je water of een water drinken dat van nature rijk is aan bicarbonaat zoals: Les sources de Saint Yorre®, Vichy® en Hepar®.

Bron:
www.chimio-pratique.com/eau-cancer





*Hoer altijd
een drankje
bij de hand.*

Regelmatig kleine beetjes drinken helpen je goed gehydrateerd te houden. Neem dus steeds een leuke gevulde drinkbus of fles mee voor onderweg.

SAPJES



Groene Oase

Dit heb je nodig:

- 2 groene appels
- 1 komkommer

Zo ga je aan de slag:

- Was de appels en de komkommer, schillen hoeft niet.
- Pers deze in een sapcentrifuge tot een heerlijk fris groen sapje.

Wist je dat?

Vruchtensappen zijn vaak te zuur voor de maag. Verdun vruchtensappen met water of voeg een milde, waterrijke groente toe zoals komkommer.



Spicy Gember

Dit heb je nodig:

- 2 stukken gember, ongeveer een duim groot
- 2 citroenen
- 3 cm kurkumawortel (of 1 kl kurkumapoeder)
- 1 el honing
- 500 ml plat water

Zo ga je aan de slag:

- Vul een blender met een stuk gember, kurkuma, het sap van 2 citroenen, 500ml water en één el honing.
- Mix alles samen gedurende 5 minuten.
- Zeef het sap door een fijne zeef.

Tip

Kurkuma in hoge dosis is afgeraden bij bepaalde therapieën. Raadplaag uw arts voor meer informatie.

Je kan dit sap puur drinken als een shot, maar je kan het ook heerlijk verdunnen in warm, koud of bruisend water. Je kan dit sap 3 tot 4 dagen bewaren in de koelkast.



Wist je dat?

Gember staat bekend om zijn natuurlijke vermogen om de maag te kalmeren. De bioactieve stoffen in gember, met name gingerol, kunnen de spieren in het maag-darmkanaal ontspannen, waardoor het gevoel van misselijkheid vermindert.

Gember stimuleert de afgifte van spijsverteringsenzymen, wat de vertering van voedsel bevordert. Een gezonde spijsvertering kan het optreden van misselijkheid na de maaltijd helpen verminderen.



KOUDE INFUSIES



Pink Blossom

Dit heb je nodig:

- 2 kweeperen
- oranjebloesem, enkele druppels
- bruisend water

Zo ga je aan de slag:

- Was de kweeperen, schillen is niet nodig. Snij deze in grote stukken en doe deze samen met water in een kookpot, laat 40-50 minuten koken. Zeef de kweeperenbouillon, laat hem wat afkoelen en vul ijsblokvormpjes. Leg minstens 4 uur in vriezer.
- Neem een sierlijk glas, voeg 3 kweepeerijsblokjes toe en enkele druppels oranjebloesem, vul aan met bruisend water.



Je kan de kweeperenbouillon ook vervangen door een appel- of perensapje. Oranjebloesem kan je in de grootwarenhuizen terugvinden in de afdeling patisserie.



Wil je nog meer proberen?

Dit zijn alvast enkele leuke combinaties:

- Gember, braambessen en sinaasappel
- Gember en meloen
- Gember, framboos en kardemom
- Munt en framboos
- Munt en watermeloen

Verkwikkende Kamille

Dit heb je nodig:

- 4 el gedroogde kamillebloemetjes
- rozenwater, enkele druppels
- 400 ml water

Zo ga je aan de slag:

- Kook in een steelpan 400 ml water met 4 el gedroogde bloemetjes gedurende 10 minuten.
- Zeef het kamille-infuus, voeg enkele druppels rozenwater toe en laat het smaken!



Gedroogde kamillebloemetjes kan je kopen in een natuurwinkel of online. Rozenwater voor consumptie, kan je makkelijk aankopen in de supermarkt. Let wel op bij het doseren. Begin met enkele druppeltjes want rozenwater geeft veel smaak.

Wist je dat?

Kamille heeft anti-emetische eigenschappen, wat betekent dat het de neiging tot braken en misselijkheid kan verminderen. Het beïnvloedt de werking van neurotransmitters in de hersenen die betrokken zijn bij braakreflexen.

Kamille staat bekend om zijn kalmerende effect op het zenuwstelsel. Bij stress gerelateerde misselijkheid kan kamille helpen ontspannen en een gevoel van kalmte bevorderen.



WARM INFUSIES



Verwarmende Gember

Dit heb je nodig:

- 1 sinaasappel
- 6 kruidnagels
- 1 stuk gember, ongeveer een duim groot
- kokend water

Zo ga je aan de slag:

- Was de sinaasappel grondig, snij de bovenkant van de sinaasappel en prik hier 3 kruidnagels in. Doe hetzelfde met de onderkant.
- Snij gember in fijne lucifers en doe deze samen met de sinaasappel in een glas.
- Voeg kokend water toe en laat 8-11 minuten trekken.

Een infusie is water met een smaakje dat je verkrijgt door middel van de toevoeging van ingrediënten zoals kruiden, fruit, specerijen of bloemen.

Infusies bevatten geen theïne.

Een thee is een drank gemaakt van de gedroogde blaadjes van de theeplant. Thee bevat theïne.

Wist je dat?



Frissen kruideninfusie

Dit heb je nodig:

- 1 stengel citroengras
- 1 busseltje munt
- 1 busseltje basilicum
- kokend water

Zo ga je aan de slag:

- Snij stukjes van het citroengras van 3-5 cm en plet deze met de platte kant van het lemmet van een mes. Stop de stukken citroengras samen met de munt en de basilicum in een theepot.
- Kook water, voeg toe en laat 10 minuten trekken.



Tip

Nog enkele leuke combo's:

- Gember en nootmuskaat
- Gember en pruim
- Venkelzaad en munt
- Steranijs en zwarte peper

THEE



Relaxerende rooibosthee

Dit heb je nodig:

- 4 el of zakje rooibosthee
- 2 stukken steranijs
- 400 ml kokend water

Zo ga je aan de slag:

- Kook in een steelpan 400 ml water.
- Giet dit bovenop de thee (in een builtje of zeefje) en de steranijs.
- Laat 7 minuten trekken.



Wist je dat?

Steranijs staat bekend om zijn kalmerende effect op het spijsverteringsstelsel. De natuurlijke verbindingen in steranijs kunnen helpen bij het ontspannen van de maagspieren, wat gunstig is bij het verminderen van misselijkheid.

De kenmerkende geur van steranijs heeft een aromatherapie-effect dat rustgevend kan zijn. De inhalatie van de geur kan de zintuigen kalmeren, wat vooral nuttig is bij misselijkheid veroorzaakt door sterke geuren.

Sinaas- kaneelthee

Dit heb je nodig:

- 1 el of 1 zakje zwarte thee
- 1 kaneelstok
- 1 sinaasappel
- kokend water

Zo ga je aan de slag:

- Was de sinaasappel en snij er plakken van.
- Voeg de zwarte thee toe (in een builtje of een zeefje) samen met de kaneel.
- Vul met gekookt water en laat 7 minuten trekken.



Wist je dat?

Kaneel staat bekend om zijn kalmerende effecten op het spijsverteringsstelsel. Het kan helpen bij het verminderen van ongemak en maagirritatie, waardoor misselijkheid kan worden verlicht.

Kaneel kan de spijsvertering bevorderen door de productie van spijsverterings-sappen te stimuleren. Dit helpt bij het efficiënt verteren van voedsel en kan het gevoel van misselijkheid na het eten verminderen.



BOUILLON



Kruidige groente- bouillon

Dit heb je nodig:

- 1 stok prei
- 2 wortels
- 1 ui
- 2 teentjes look
- chai kruiden (kaneel, gember, chili, kardemon)
- olijfolie
- 1,5 l water
- peper en zout



Zo ga je aan de slag:

- Warm olijfolie op in een ruime pot, voeg alle kruiden toe en laat deze even goed mee bakken. Snipper de ui en plet de look, voeg toe en laat mee glazig stoven.
- Was de prei en snij in fijne ringetjes. Was de wortels en snij in kleine dobbelsteentjes en stook deze 3 minuten mee aan. Voeg 1.5 l water toe en laat 40 minuten koken.

Wist je dat?

Een half uurtje voor de maaltijd wat bouillon drinken, kan de eetlust helpen opwekken. Sommige mensen krijgen door de behandeling een afkeer van vlees en/of vis. Opteer dan, zoals in dit recept, voor groentebouillon.

Wil je nog meer
bouillons proberen?

- Bouillon met bospaddenstoelen
- Bouillon met gepocheerde wintergroenten
- Bouillon met stukjes kip en sojascheuten
- Bouillon met rijstnoedels en kip
- Bouillon met ramennoedels en een gekookt eitje

Voor meer recepten, surf naar:
Recepten | Stichting tegen Kanker



Tip

- Koop zoveel mogelijk producten van **goede kwaliteit**
- **Was** alle vruchten, groenten en kruiden **voor gebruik**
- Gebruik **verse** kruiden
- **Schil fruit en groenten niet**
- Gebruik appels en peren **met klokhuis**
- Gebruik het liefst **gefilterd** water
- **Experimenteer** naar hartenlust
- De meeste koude dranken moeten ten minste **2 uur trekken**
Je kan het de avond voordien maken en een hele nacht laten trekken
- **Diepvriesfruit** is een goed alternatief (als het niet het seizoen is voor het verse fruit).

Bron: boek infused water
Georgina Davis. Uitgeverij Good Cook Publishing

Notities

NUTTIGE ADRESSEN

Lijst van diëtisten in oncologie



www.vbvd.be



Wil je meer weten over kanker?



www.kanker.be/kankerinfo



Op zoek naar een patiëntenorganisatie?



www.allesoverkanker.be/lotgenotengroepen

Op zoek naar een inloophuis ?



www.allesoverkanker.be/inloophuizen

ZIN OM MEER TE LEZEN?

Wat kun je zelf doen tegen misselijkheid?



www.allesoverkanker.be

Extra exemplaren ?

Indien u extra exemplaren wenst aan te vragen of wenst mee te werken aan een volgende editie, mail dan naar medinfo@daiichi-sankyo.be.

We streven ernaar de info zo correct en volledig mogelijk te updaten.



MET DE STEUN VAN



Datum van laatste revisie: januari 2024. BE/ADC/12/23/0007