

**WAT KAN JE ETEN
TIJDENS PERIODES
VAN MISSELIJKHEID?**



INHOUD

ALGEMENE ADVIEZEN

Smaak- en reukveranderingen	pagina 7
Tips tegen misselijkheid	pagina 8
Vraag raad	pagina 8



Koude doperwtensoep met munt
pagina 22



Zadencrackers
pagina 24



Ricottadip met groene kruiden
pagina 26



Peperkoek
pagina 10



Rodevruchten-compote
pagina 12



Kefirpannenkoekjes
pagina 14



Wortelgemberdip
pagina 28



Mangosnoepjes
pagina 30



Rijstdessert met pistache
pagina 32



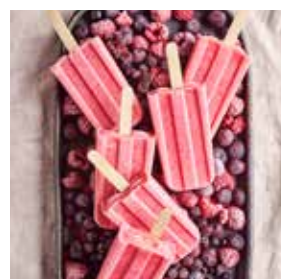
Gemberkoekjes
pagina 16



Bananenice cream
pagina 18



Popcorn met gemberkaneelsuiker
pagina 20



Ijslolly
pagina 34

Afkortingen

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



Deze brochure is gemaakt om patiënten te informeren en kan verspreid worden door gezondheidswerkers. Daar vindt u nuttige en actuele informatie. Raadpleeg je medisch team voor advies bij misselijkheid.

Deze brochure is tot stand gekomen met de medewerking van:

- **Michaël Sels**, diëtist Universitair Ziekenhuis Antwerpen

- **Naboram**, patiëntenorganisatie



- **Envie**, patiëntenorganisatie



- **Vivre comme Avant**, patiëntenorganisatie



- **VBVD**, Vlaamse beroepsvereniging voor diëtisten



ALGEMENE ADVIEZEN



- Neem de tijd om te eten en eet indien mogelijk al zittend.
- Zorg voor een rustige omgeving en frisse lucht. Drukke en sterke geuren kunnen de misselijkheid doen toenemen.
- Rust even na de maaltijd, zodat je maag de tijd krijgt om de maaltijd te verwerken. Ga na het eten niet direct liggen, maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop of in halfzittende houding.
- Sta langzaam op en vermijd plotse bewegingen.
- Draag loszittende kleding.
- Neem zoveel mogelijk rust, ook na een inspanning (bv douchen).
- Zorg voor een goede mondhygiëne en verfris geregeld je mond. Als je hebt moeten braken, spoel nadien je mond met water.

Smaak- en reukveranderingen

Soms kunnen bepaalde voedingsmiddelen tijdelijk minder lekker smaken of moeilijker te verdragen zijn.

Geuren zoals die van eten of parfum kunnen misselijkheid verergeren. Probeer deze geuren zoveel mogelijk te vermijden. Eet daarom steeds in een goed verluchte ruimte om onaangename geuren te vermijden.

Je eetlust, smaak en hoe je geuren ervaart, kunnen elke dag anders zijn. Probeer daarom verschillende voedingsmiddelen uit. Wat je de ene keer niet lekker vindt, kan op een ander moment wel goed smaken; en andersom.

De temperatuur van eten en drinken beïnvloedt de smaak. Koude gerechten smaken vaak minder sterk dan warme gerechten.

Gekoelde dranken worden vaak beter verdragen dan ongekoelde dranken.

Drinken met behulp van een rietje wordt vaak beter verdragen dan drinken uit een glas.

Tips tegen misselijkheid

Als je misselijk bent door je behandeling, kan vast voedsel eten lastig zijn. Probeer te eten op de momenten en dagen dat je je beter voelt. Eet regelmatig een kleine maaltijd of tussendoortje. Het is belangrijk om kleine porties te eten.

Heb je last van ochtendmisselijkheid? Eet een droog koekje, beschuit, cracker of wat ontbijtgranen vooraleer je opstaat.

Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid en kan ook een vieze smaak in de mond geven. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken. Je kunt bijvoorbeeld water, thee, melk, karnemelk, yoghurtdrink, chocolademelk, bouillon en frisdrank gebruiken. Overweeg eventueel het gebruik van isotone dranken of ORS (orale rehydratatie-oplossing). Dit type vloeistof wordt gemakkelijker door het lichaam opgenomen.

Soms kan het bereiden van een maaltijd al resulteren in misselijkheid als gevolg van de sterke geuren. Vraag of iemand anders voor jou kan koken of maak eens gebruik van kant-en-klare maaltijden. Koken, stoven, pocheren of bereiding in de magnetron geven vaak minder hinderlijke geuren dan bakken en braden.

Als je koude maaltijden beter verdraagt dan warme, kies dan daarvoor. Koud eten ruikt ook minder sterk. Voorbeelden van koude maaltijden zijn sandwiches, pasta-, fruit- of groentesalades, en koud vlees zoals vleeswaren, (gerookte) kipfilet, gebraden gehakt of rollade.

Hoe eten eruitziet kan ook invloed hebben. Zorg dat het er aantrekkelijk uitziet, vooral als eten moeilijk gaat.

Vraag raad

Het is belangrijk om te onthouden dat iedereen anders reageert op voedsel en drank tijdens chemotherapie. Wat voor de ene persoon helpt, werkt misschien niet voor een ander. Het is altijd raadzaam om advies te vragen aan je zorgverlener of een diëtist voordat je nieuwe voedingsmiddelen of drankjes uitprobeert.

Vraag raad aan de oncodiëtist (een diëtist die gespecialiseerd is in de begeleiding van mensen met kanker) van het ziekenhuis waar je behandeld wordt. Hij/zij kan jou adviezen geven die aansluiten bij jouw situatie. Het advies van een oncodiëtist is meestal gratis als je in het ziekenhuis ligt, maar niet in alle ziekenhuizen. Vraag je arts om een doorverwijzing als je dit wilt.



Peperkoek

Dit heb je nodig:

- 400 g havermout
- 325 ml melk
- 60 g Luikse siroop
- 60 g honing
- 2 eieren
- 2 el speculaaskruiden
- 2 kl bakpoeder

Zo ga je aan de slag:

- Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C.
- Doe de havermout in een blender of keukenmachine en maal de vlokken fijn. Laat de machine zeker een minuutje of twee draaien. Je kan natuurlijk ook meteen havermeel gebruiken als alternatief.
- Kluts de eieren samen met de melk, honing en Luikse siroop in een grote kom.
- Roer de speculaaskruiden en het bakpoeder onder het havermeel en voeg dit mengsel toe aan de grote kom. Roer alles goed onder elkaar, tot je een smeuge massa krijgt.
- Vet een bakvorm in, stort je beslag in de bakvorm en bak 50 à 60 minuten in het midden van de oven.

Tip

Speculaaskruiden zijn een mengeling van verschillende kruiden. Vaak zit er kaneel, korianderzaad, een beetje nootmuskaat in. Kan je geen speculaaskruiden vinden? Neem dan een snuifje kaneel.

Wist je dat?

Peperkoek is vetarm en daardoor makkelijk verteerbaar. Peperkoek bevat zowel snelle als langzame suikers om je een oppepper te geven wanneer je die nodig hebt. Bovendien is het ook een bron van vezels die een goede spijsvertering ondersteunen.

Tip

Heb je zin in peperkoek bij het ontbijt? Dan kan je die ook beleggen met een paar schijfjes banaan of een lepel pindakaas.



Rodevruchten Compote

Dit heb je nodig:

- 400 g rood fruit (diepvries)
- sap en zeste van 1 limoen
- 1 kl kaneel
- 4 el honing
- 2 el chiazaad

Zo ga je aan de slag:

- Voeg alle ingrediënten, behalve het chiazaad, toe aan een pannetje en zet op het vuur (laag-medium).
- Laat het geheel pruttelen en roer af en toe door. Het fruit begint langzaam uit elkaar te vallen. Je kan dit proces een handje helpen door op een gegeven moment het fruit met een vork of lepel iets te pletten.
- Voeg het chiazaad toe en laat nog 1 minuutje koken. Roer af en toe goed door. Haal de pan van het vuur en schenk de compote over in een glazen pot.
- Laat de compote afkoelen, je kan hem zo eten of serveren met bijvoorbeeld yoghurt of platte kaas.

Wist je dat?

De meeste fruitsoorten zijn makkelijk verteerbaar omdat ze veel water bevatten. Gekookt fruit en groenten zijn vaak nog makkelijker te verteren, omdat het koken de vezels zachter maakt. Hierdoor zijn ze minder belastend voor je spijsvertering.



Kefir Pannenkoekjes

Dit heb je nodig:

- 1 ei
- 220 ml kefir naturel
- 1 el suiker
- 180 g zelfrijzend bakmeel
- snuifje zout
- zonnebloemolie

Zo ga je aan de slag:

- Voeg het ei en de suiker samen in een beslagkom en klop alles goed door elkaar. Voeg er vervolgens de kefir aan toe.
- Voeg al kloppend beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel toe aan het beslag en, als laatste, een snufje zout.
- Verwarm de koekenpan en doe 2 eetlepels olie in de pan.
- Schep een beetje beslag in de pan.
- Draai de pannenkoekjes pas om als de bovenkant volledig droog/gaar is.
- Wanneer de pannenkoeken aan beide kanten een lichtbruine kleur hebben, zijn ze goed. Herhaal dit tot het beslag op is.
- Serveer met yoghurt en vruchtencompote.

Wist je dat?

Kefir is een gefermenteerde zuiveldrink gemaakt op basis van kefirgranen. Deze drank is wat vloeibaarder dan yoghurt en heeft een wat zuurdere smaak. Beide bevatten probiotica die de gezondheid van de darmen ondersteunt. Ook hier is er een verschil tussen beide: yoghurt omvat 2 à 3 verschillende culturen, terwijl kefir meerdere bacteriën en gist bevat. Deze goede bacteriën ondersteunen de spijsvertering.



Gemberkoekjes

Dit heb je nodig:

- vanillestokje
- 200 g (plantaardige) boter
- 140 g rietsuiker
- 1 mespuntje zout
- 250 g volkorenbloem
- 180 g gekonfijte gemberblokjes
- 2 eieren

Zo ga je aan de slag:

- Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap het merg eruit.
- Meng 1 ei, de (plantaardige) boter, rietsuiker, vanillemerg, zout en volkorenbloem tot een soepel deeg.
- Verpak het deeg in plasticfolie en laat circa 30 minuten rusten in de koelkast.
- Verwarm de oven voor op 190 °C.
- Snij de gember fijn.
- Rol het deeg op een met bloem bestoven werkbank uit tot een plak van 4 millimeter dik en snij de randen recht.
- Snij het deeg in vierkantjes van circa 4x4cm.
- Kluts het andere ei, bestrijk de vierkantjes ermee, verdeel de gember erover en druk goed aan.
- Bak ze in de oven in circa 15 minuten goudbruin en gaar.

Als je geen vanillestokje hebt, dan kan je ook vanille-aroma of een zakje vanillesuiker gebruiken.

Heb je last van misselijkheid onderweg? Neem dan een zakje gekonfijte gember mee om de misselijkheid te verminderen. Gekonfijte gember kan je meestal vinden in de supermarkt bij de noten en het gedroogde fruit.



Wist je dat?



Gember staat bekend om zijn natuurlijke vermogen om de maag te kalmeren. De stoffen in gember, vooral gingerol, kunnen de spieren in je maag en darmen ontspannen, en de beweging van voedsel verbeteren, wat kan helpen om misselijkheid en braakneigingen te verminderen.

Gember helpt ook bij de spijsvertering door het vrijmaken van spijsverteringsenzymen, wat misselijkheid na het eten kan voorkomen.

Bananen nice Cream

Dit heb je nodig:

- 2 bananen
- 2 el (plantaardige) melk
- 25 walnoten
- 0,5 kl kaneel

Zo ga je aan de slag:

- Snij de bananen in plakjes en stop ze minimaal drie uur in de vriezer, of totdat deze helemaal bevroren zijn.
- Doe de bevroren bananenplakjes samen met melk in een foodprocessor of blender en laat het apparaat draaien totdat de bananen een roomijsachtige structuur hebben. Dit zal zo'n drie tot vijf minuten duren. Misschien dat je tussendoor langs de zijkanten van de foodprocessor of blender moet schrapen om stukjes banaan die niet direct geblend worden even naar beneden te duwen.
- Voeg kaneel toe aan het bananenijs en blend deze tien seconden mee, zodat de kaneel er goed doorheen gemengd is. Hak vervolgens wat walnoten klein en voeg deze toe aan het ijs.
- Je kunt direct van het bananenijs genieten, maar je kunt het ook invriezen totdat je het nodig hebt. Vind je de nice cream iets te zacht omdat de bananen te ver zijn ontdooid? Ook dan kun je het natuurlijk even invriezen.

Wist je dat?

De naam "nice cream" is een speelse verwijzing naar het woord "ice cream" (ijs), waarbij de eerste letter vervangen is door "n" van "nice". Het idee is om een gezondere, "leuke" versie van traditioneel ijs aan te duiden.



Tip

Het is altijd handig om bevroren bananen in huis te hebben. Bevroren bananen kunnen prima gebruikt worden in milkshakes, smoothies en smoothie bowls. Hoewel je een banaan met of zonder schil kunt invriezen, is het vaak handiger om de banaan in stukjes te snijden en zo in te vriezen.

Popcorn met gember- kaneelsuiker

Dit heb je nodig:

- 50 g popcornmais
- 2 el arachideolie
- 1 kl kaneel
- 1 kl gemberpoeder
- 1 kl rietsuiker

Zo ga je aan de slag:

- Verhit olie in een grote pot samen met de maiskorrel, dek de pot af met een deksel en schud regelmatig. Na 1 à 2 minuten hoor je de mais poppen.
- Meng in een kommetje gemberpoeder, kaneel en suiker.
- Wanneer alle mais is gepoft, bestrooi met de gemberkaneelsuiker en schud op.



Tip

Heb je meer zin in een gezouten tussendoortje? Vervang de kaneel, gember en suiker door wat zout, peper of paprikapoeder.

Popcorn kan je ook makkelijk maken in de microgolf. Er bestaan verschillende handige hulpmiddelen die je hiervoor kan gebruiken.

Koude doperwtensoup met munt

Dit heb je nodig:

- 750 g doperwten, diepvries
- 1 ui
- verse munt
- 750 ml gevogeltebouillon
- olijfolie
- peper en zout

Zo ga je aan de slag:

- Pel en snipper de ui.
- Stoof de fijngesnipperde ui aan in de olijfolie.
- Voeg de erwten toe en laat even meestoven.
- Voeg de gevogeltebouillon toe.
- Laat koken gedurende 25 minuten en mix de soep.
- Breng op smaak met peper en zout en enkele blaadjes verse munt.
- Mix opnieuw goed door.
- Laat afkoelen.
- Serveer de soep met nog wat verse munt.

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.

Wist je dat?



Zaden- Crackers

Dit heb je nodig:

- 25 g gebroken lijnzaad
- 25 g zonnebloempitten
- 25 g havermout
- ½ el maïszetmeel
- 1 ei
- ¼ kl oregano
- ¼ kl rozemarijn
- peper en zout

Zo ga je aan de slag:

- Verwarm de oven op 250 °C.
- Doe alle ingrediënten voor de crackers in een grote kom en meng goed.
- Stort het mengsel uit op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Leg vervolgens een nieuw vel bakpapier boven op het mengsel, en rol het geheel plat met een deegrol.
- Verwijder ten slotte het bovenste velletje bakpapier en bak de crackers gedurende 9 minuten in de oven op 250 °C.
- Laat vervolgens even afkoelen.

Wist je dat?

Het is belangrijk om gebroken lijnzaad te gebruiken. Met ongebroken lijnzaad zullen de ingrediënten onvoldoende aan elkaar hechten en is de cracker te broos. Lijnzaad hoef je niet zelf te kneuzen. Je kan dit zo kopen in de supermarkt.



Tip

Deze cracker kan je gebruiken met eindeloos verschillende dips. Wil je de cracker eten als ontbijt of lunch, dan kan je hem ook beleggen naar keuze.

Ricottadip met groene kruiden

Dit heb je nodig:

- 250 g ricotta
- handje verse groene kruiden (dille, bieslook, peterselie,..)
- zeste van 1 limoen
- peper en zout

Zo ga je aan de slag:

- Roer de ricotta los in een ruime kom, samen met de zeste van de limoen.
- Snipper de groene kruiden fijn, voeg deze toe en meng alles samen.
- Breng op smaak met peper en zout en meng het geheel.



Tip

Met deze dip kan je eindeloos variëren. Je kan combineren met allerlei verse kruiden. Ook kan je de ricotta vervangen door volle yoghurt of volle platte kaas. Je kan hem eten in combinatie met de crackers, een toast, maar ook rauwe groenten zoals stukjes wortel, komkommer en selder zijn heerlijk bij een dip.

Wortelgembendip

Dit heb je nodig:

- 500 g wortelen
- 2 el tahin
- 1 el gember
- 3 el olijfolie
- peper en zout
- enkele sneden zuurdesembrood

Zo ga je aan de slag:

- Schil de wortelen en snij in stukken, stoom gaar in 15 minuten.
- Doe alle ingrediënten in een blender of foodprocessor en mix glad, breng op smaak met peper en zout.
- Rooster zuurdesembrood en beleg met de worteldip.

Tijdens het kneden, vormen en rusten fermenteert het deeg door de micro-organismen in de zuurdesem. Dit proces zorgt ervoor dat het brood gedeeltelijk wordt voorverteerd, waardoor je maag en darmen het beter kunnen verwerken. Bovendien geeft zuurdesem het brood zijn unieke, licht zure smaak.

Wist je dat?



Mangosnoepjes

Dit heb je nodig:

- 400 g mango's (vers of bevroren)
- 50 g water
- 3 el agavesiroop
- 1 el citroensap

Zo ga je aan de slag:

- Meng mango, water, siroop en citroensap in een blender.
- Giet het mengsel in een pan en laat het lichtjes koken op middelhoog vuur gedurende 10-15 minuten, tot het mengsel indikt.
- Leg een stuk bakpapier of een siliconenmat op een bord en verspreid de puree gelijkmatig.
- Bak ongeveer 4-5 uur op 70 °C (heteluchtoven) en laat het volledig afkoelen.
- Snij de randen bij zodat je een vierkant met rechte zijden hebt.
- Snij vervolgens het vierkant in 2 gelijke lengtes (laat het bakpapier zitten terwijl je snijdt).
- Rol de 2 lange linten van het bakpapier zodat je 2 rollen krijgt.
- Snij elke rol in 5-6 kleinere rollen.

Wist je dat?

Agavesiroop lijkt qua kleur en textuur op honing, maar is volledig plantaardig. Het is daarom een uitstekend alternatief voor veganisten en vegetariërs die dierlijke producten zoals bijenhoning vermijden.

Deze snoepjes kunnen je helpen de mond wat te verfrissen tijdens periodes van misselijkheid. Je kan ze maken met verschillende soorten fruit naargelang je voorkeur.

Tip



Rijst dessert met pistache

Dit heb je nodig:

- 1 l (plantaardige) melk
- 200 g dessertrijst
- 1 vanillestok
- 50 g pistachenoten
- snuifje saffraan

Zo ga je aan de slag:

- Breng de melk aan de kook.
- Spoel de rijst, zodat het teveel aan zetmeel verwijderd wordt.
- Voeg de rijst bij de melk en roer goed.
- Snij de vanillestok in twee (in de lengte) en verwijder de zaadjes met een koffielepel. Doe de zaadjes bij de melk.
- Doe de saffraan bij de melk. Dit zorgt voor de gele kleur van de rijstpap.
- Laat 35 min rustig koken en roer om de 5 min.
- Dresseer in een kommetje, hak de pistachenootjes fijn en verdeel bovenop.

Tip

Je kan dit recept maken voor verschillende porties die je makkelijk enkele dagen kan bewaren in de koelkast.



Ijslolly

Dit heb je nodig:

- 300 g aardbeien
- sap en zeste van 1 citroen
- 2 el honing
- 1 el rietsuiker
- 200 ml amandeldrink
- 1 el 100% amandelpasta

Zo ga je aan de slag:

- Doe alle ingrediënten in een blender en draai glad.
- Giet over in de ijsvormpjes en zet voor minimaal 4 uur in de vriezer.

Tip

Kan je geen amandelpasta vinden, dan kan je ook pindakaas of een andere notenpasta gebruiken





Bevroren stukjes Fruit

Wist je dat?

Als je misselijk bent, kan het helpen om te zuigen op een ijsblokje of een waterijsje. Maar wist je dat je dit ook kan met een bevroren stukje fruit? Bovendien is bevroren fruit eenvoudig te bewaren in de diepvries, verfrissend, hydraterend en handig, omdat je het meteen kan gebruiken na aankoop zonder extra voorbereiding

Bevroren Fruit

In je vriezer een voorraadje bevroren fruit hebben, kan een slimme zet zijn. Het is eenvoudig te verkrijgen en biedt veel voordelen. Als je je misselijk voelt, dan kan bevroren fruit een uitkomst bieden. Het is niet alleen makkelijker te eten, maar geeft ook een verfrissende sensatie die verlichting kan bieden. Daarnaast zit het boordevol voedingsstoffen en vocht, wat helpt om uitdroging tegen te gaan. Wanneer warm voedsel onaantrekkelijk is, kan bevroren fruit een aangename en effectieve keuze zijn.



Notities

Handwriting practice lines on page 42, consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines on page 43, consisting of 20 horizontal dotted lines.



MET DE STEUN VAN



Datum van laatste herziening november 2024. BE/ADC/09/24/0003