



INFORMATIE voor de patiënt

Voedingsrichtlijnen

MISSELIJKHEID

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de verantwoordelijke diëtiste:

Martine Blomme: ☎ 02 476 34 99

Liese Willockx: ☎ 02 801 24 68

Karolien Uyttersprot: ☎ 02 474 92 03



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

Dieetafdeling UZBrussel 2019

MISSELIJKHEID, KOKHALZEN, BRAKEN

- Gebruik bij misselijkheid vele kleine maaltijden: een beschuit met beleg, een papje of yoghurt, een tas soep of bouillon, een klein stuk cake, een ijsje, ...
- Tracht zoveel mogelijk te eten op momenten dat u zich minder misselijk voelt ('s nachts of 's avonds laat).
- Vermijd de keuken als er gekookt wordt want etensluchtjes kunnen de misselijkheid in de hand werken.
- Vermijd ook alle gerechten die een afkeer oproepen.
- Kies eventueel voor een koude maaltijd (een sandwich, belegd broodje, een salade...).
- Als uw misselijk gepaard gaat met braken, eet u op die momenten beter niets.
- Maar tracht altijd, ook tijdens eventuele voedingspauzes, genoeg te drinken (1.5–2 l). Door te weinig te drinken zal uw gevoel van misselijkheid en ziekte immers nog groter worden.
Kies bijvoorbeeld voor cola, spuitwater, bouillon, appelsap, sinaasappelsap, ...