



Misselijkheid/overgeven

Als je moet overgeven (kotsen of braken) komt alles wat in jouw maag zit, ineens met golven weer uit jouw mond naar buiten. Voordat je overgeeft, voel je je meestal misselijk.

Misselijkheid zorgt ervoor dat je niets meer wilt eten of drinken. Overgeven zorgt ervoor dat stoffen uit je maag verdwijnen. Je kunt al misselijk worden als je aan eten denkt.

Misselijkheid hoeft niet te betekenen dat je ziek bent. Maar overgeven en misselijkheid kunnen een teken zijn dat het niet goed met je gaat of dat je (te) heftig reageert op bepaalde stoffen.

Wat is misselijk en braken?

Als je misselijk bent, voel je je vaak slap en vervelend. Je hebt geen trek in eten en drinken.

Alles wat je eet en drinkt, wordt door de spieren van de slokdarm en de maag naar de darmen gebracht. Als je moet overgeven, werken deze spieren ineens in tegengestelde richting.

Soms gebeurt dat heel snel en met heel veel kracht. Dat heet projectielbraken omdat het braaksel als een projectiel (een kogel of een granaat) wegvliegt. Vaak ben je misselijk en geef je daarna over maar dit hoeft niet. Je kunt soms ook overgeven zonder dat je misselijk bent. Je kunt ook misselijk zijn zonder over te geven.

Wat merk ik van misselijk en braken?

Als je misselijk bent, kun je last hebben van:

- slap en ellendig voelen
- [zweten](#)
- overgeven
- [geen trek hebben](#)

Je voelt je niet goed. Je kunt minder dingen doen, zoals werken of afspreken met vrienden of familie. Daardoor kun je je alleen of bang voelen. Ook voor familie en vrienden is het zwaar als jij vaak moet overgeven.

Als je veel moet overgeven, kun je andere lichamelijke problemen krijgen, zoals:

- [uitdroging](#)
- ondervoeding
- uitputting
- longontsteking (doordat er braaksel in je longen terecht komt)
- te weinig kalium in je bloed

Oorzaken van misselijk en braken

Misselijkheid en overgeven kunnen heel veel oorzaken hebben, zoals:

- het proeven of ruiken van iets vies
- het zien van (of denken aan) iets vies
- pijn, [angst](#), spanning
- chemotherapie
- buikgriep of voedselvergiftiging
- een 'luie' maag (gastroparese)
- een tumor in of naast de maag
- een verstopte uitgang van de maag, zodat het eten niet naar de darmen kan
- een ontsteking of een zweer van de maag
- bestraling van maag of darmen
- [harde ontlasting](#) (obstipatie)
- [afsluiting van de darmen](#) (ileus)
- uitzaaiingen in het buikvlies

- [vocht in de buik](#)
- uitzaaïngen in de lever
- geneesmiddelen (bijvoorbeeld [morfine](#))
- [te veel calcium in het bloed](#) (bijvoorbeeld bij uitzaaïngen in het bot)
- slecht werkende lever
- slecht werkende nieren
- verhoogde druk in de hersenen (bijvoorbeeld door een tumor, [uitzaaïngen](#) of een hersenvliesontsteking)

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis:

- wat voor ziekte heb je?
- wat voor behandelingen heb je gehad (bijvoorbeeld een buikoperatie)?
- wat zijn je klachten, en hoe lang heb je er last van?
- zijn er veranderingen in je medicijnen, ook in de medicijnen of supplementen die je bij de drogist kunt kopen?
- wat eet je wat eventueel klachten kan veroorzaken?

Daarna wordt je lichamelijk onderzocht waarin bijvoorbeeld naar je buik wordt gekeken.

De arts kan ook extra onderzoek voorstellen, zoals:

- bloedonderzoek (bijvoorbeeld om te kijken hoeveel kalium en calcium je in je bloed hebt)
- urineonderzoek
- echo, röntgenfoto of CT-scan van de buik
- kijkonderzoek van de maag (gastroscopie)
- MRI-scan of CT-scan van de hersenen

Bij extra onderzoek is het belangrijk om te kijken naar de fase van jouw ziekte. Soms geeft een onderzoek meer nadelen, zoals nieuwe klachten of extra ziekenhuisbezoeken. Bedenk goed of het jou helpt.

Misselijk en braken: wat kan eraan gedaan worden?

Behandeling van de oorzaak van misselijkheid en overgeven kan bijvoorbeeld zijn:

- behandeling van de tumor, bijvoorbeeld met chemotherapie of bestraling
- aanpassing van de medicatie
- plaatsen van een stent (buisje) in het eerste deel van de twaalfvingerige darm
- behandeling van verstopping (obstipatie)
- behandeling van te hoog calciumgehalte van het bloed
- vocht uit de buik halen

Behandeling van de klachten kan zijn:

- vocht en kalium
- medicijnen om de misselijkheid tegen te gaan, of te voorkómen (bijvoorbeeld voordat je een chemokuur krijgt)
- een slangetje dat maagsappen afvoert (via de neus of door de buikwand heen)
- andere eetgewoonten (diëtist)
- acupunctuur (bespreek dit altijd eerst met je arts)
- ondersteuning van een psycholoog, geestelijk verzorger of maatschappelijk werker

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Probeer eens uit wat je kunt doen om je misselijkheid en overgeven tegen te gaan. Denk bijvoorbeeld aan:

- rechtop zitten tijdens en na het eten
- je tanden extra vaak poetsen
- alleen dingen eten die je lekker vindt
- frisse dingen eten, zoals fruit
- vaak kleine hapjes eten in plaats van drie grote maaltijden
- fris of water met prik drinken
- geen vetrijke, sterk gekruide, te warme of sterk geurende maaltijden maken of eten
- geen koude dranken drinken
- makkelijk zittende kleding dragen dat niet knelt
- geen sterk ruikende parfums gebruiken

- koude maaltijden bereiden of eten, dit geeft vaak minder sterke etensgeuren
- een half uur voor of na bestraling van de buik niet eten of drinken

Het is belangrijk om te blijven drinken om uitdroging te voorkomen. Je naasten kunnen je daarbij ondersteunen. Als je veel moet overgeven, probeer dan steeds kleine slokjes drinken te nemen. Bij veel overgeven kun je ook ORS opgelost in water gebruiken. ORS is een mengsel van zouten en druivensuiker. Je kunt ORS kopen bij apotheek en drogist.

Ook is het belangrijk om met je naasten te praten over omgaan met [eten en drinken in de laatste fase van het leven](#).

Wat zijn mijn wensen?

Als je arts je een behandeling voorstelt, hoef je daar geen 'ja' op te zeggen. Het is erg belangrijk om goed na te denken over wat jij zelf wil. Vraag gerust naar de voordelen en de nadelen van de behandelingen. Wat weegt voor jou het zwaarst? Wat wil je wel en wat wil je niet? Bespreek je wensen met je arts, zorgverleners en naasten. Vertel hun duidelijk wat je wilt. Bespreek ook met hen wat het effect is van het misselijk zijn en overgeven op je kwaliteit van leven. Bespreek het ook met hen als je angstig bent. Dan kunnen zij jou de zorg bieden die bij jou past.

Meer informatie

Deze informatie is gemaakt op basis van de [richtlijn 'Misselijkheid en braken in de palliatieve fase'](#).