

NHG-PATIËNTENFOLDER

Overgeven

Versiedatum: november 2006

Wat is het?

Alles wat u eet en drinkt, wordt door de spieren van de slokdarm en de maag naar de darmen gebracht. Als u moet overgeven, werken deze spieren in tegengestelde richting. Wat in de maag zit, komt dan met golven naar buiten. Voor u moet overgeven, voelt u zich meestal misselijk en beroerd.

Waardoor komt het?

Overgeven is vaak het gevolg van een infectie van de maag of darmen. Het gaat dan vaak samen met diarree. Zo'n infectie wordt meestal door een virus en soms door een bacterie veroorzaakt. Het kan zijn dat iemand anders u besmet heeft. Maar ook besmet water of bedorven voedsel kunnen u ziek maken.

Er zijn meer oorzaken voor overgeven, zoals veel stress, migraine of een hersenschudding. Ook door evenwichtsstoornissen (zoals bij reisziekte) kunt u misselijk worden en overgeven. Bij baby's kan bijna elke ziekte, zelfs een verkoudheid, met overgeven gepaard gaan. Baby's geven soms ook over als ze te veel voeding hebben binnengekregen. Kinderen moeten soms bij hoestbuien overgeven. Deze folder gaat vooral over overgeven door een infectie.

Kan het kwaad?

Overgeven kan in de meeste gevallen geen kwaad. Bij misselijkheid is overgeven vaak een opluchting. Als de maag leeg is, komen de maag en darmen meestal vanzelf weer tot rust. Wel kunt u veel vocht verliezen als u vaak moet overgeven, zeker als u ook diarree heeft. Als u te veel vocht verliest, kan uw lichaam uitdrogen. Dat kan gevaarlijk zijn. Daarom moet u extra drinken om uitdroging te voorkomen. Vooral baby's en ouderen drogen snel uit.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Als u maar één of twee keer heeft overgegeven, kunt u rustig even afwachten. Laat de maag eerst tot rust komen voordat u weer gaat drinken of eten.
- Als u meerdere malen moet overgeven, kunt u veel vocht verliezen. Neem dan iedere vijf of tien minuten een slokje water of een lepeltje slappe thee. Daarmee voorkomt u uitdroging. Zodra het wat beter gaat, kunt u geleidelijk aan wat grotere hoeveelheden tegelijk gaan drinken; u hoeft dan ook niet meer elke vijf of tien minuten te drinken.
- Als u geen zin heeft in eten is dat niet erg. U hoeft pas weer te gaan eten als u trek krijgt. Eet dan gewoon waar u zin in heeft, het maakt niet uit wat.
- Bij vaak overgeven en diarree verliest u niet alleen vocht maar ook zouten. U kunt een speciaal drankje maken om dit verlies aan te vullen en uitdroging tegen te gaan. Dit drankje maakt u met een oplospoeder (ORS-poeder) dat bij de apotheek of drogist te koop is. Neem hiervan elke vijf tot tien minuten een slokje zolang u blijft overgeven. Soms vinden kinderen het eng als ze moeten overgeven. Blijf dan in de buurt en probeer het gerust te stellen.

Wanneer naar de huisarts?

Neem bij overgeven direct contact op met uw huisarts:

- als u hevige buikpijn heeft;
- als u suf of verward bent of de neiging heeft tot flauwvallen;
- als u een dag niet meer heeft geplast;
- als er bloed bij het braaksel zit;
- als u overgeeft nadat u bent gevallen.

Bij een kind jonger dan twee jaar dat overgeeft, moet u direct contact opnemen met de huisarts:

- als het erge buikpijn heeft;
- als het suf is of niet reageert zoals u gewend bent;
- als er bloed bij het braaksel zit;
- als het overgeven is begonnen nadat het is gevallen;
- als het niet wil drinken;
- als het een halve dag niet heeft geplast;
- als het ook diarree en koorts heeft.

Zowel bij kinderen als bij volwassenen moet u overleggen met uw huisarts, als het



overgeven na een dag nog niet minder is geworden of als het niet lukt om drinken binnen te houden.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met:



De Maag Lever Darm Stichting. De Maag Lever Darm Stichting geeft al 25 jaar antwoord op al uw vragen over de spijsvertering en haar aandoeningen en financiert wetenschappelijk onderzoek op dat gebied. Postadres: Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein; Infolijn: 0900-2025625 Website: www.mlds.nl

 **Afdrukken**  **doorsturen**