

Diëtetiek
040 286 4050

Je hebt last van overmatige misselijkheid en/of braken tijdens jouw zwangerschap, ook wel hyperemesis gravidarum genoemd. In deze brochure informeren wij je over wat hyperemesis gravidarum is. Daarnaast geven wij adviezen die kunnen bijdragen aan het verminderen van jouw klachten.

Wat is overmatig zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum)?

Veel vrouwen hebben in de eerste maanden van hun zwangerschap last van misselijkheid en braken. In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten tussen de 12 en 20 weken van de zwangerschap. Bij sommige vrouwen zijn de klachten echter zo hevig dat zij onvoldoende voedsel en vocht kunnen binnenhouden. We spreken dan van overmatig zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum). Er is dan sprake van hevige misselijkheid, braken en verminderde of geen eetlust. Doordat je onvoldoende voedingsstoffen en vocht binnenhoudt, kan dit leiden tot gewichtsverlies, uitdroging en een tekort aan vitamines en mineralen. Door het vele braken kun je vermoeid raken.

Er is geen duidelijke oorzaak voor hyperemesis gravidarum. Veranderingen in de hormoonhuishouding en erfelijke factoren lijken een rol te spelen. Hyperemesis gravidarum heeft, voor zover we nu weten, geen negatieve invloed op de gezondheid van jouw ongeboren kind. Het is echter wel van invloed op het algemeen welbevinden en de conditie van de zwangere.

Wat kun je zelf doen?

Het belangrijkste doel is om niet te hoeven braken. Het is een misverstand dat een zwangere voor twee zou moeten eten. Het is verstandig om kleine beetjes te blijven eten. Als alles wat je eet of drinkt direct weer uitgebraakt wordt, is het beter om even niets te eten. Door kleine beetjes te eten/drinken kun je uitdroging voorkomen en de misselijkheid verminderen. Het is belangrijk om producten te kiezen die je verdraagt.

Algemene adviezen

- Neem zoveel mogelijk rust, ook na inspanningen (vb. douchen).
- Sta langzaam en vermijd plotselinge bewegingen.
- Ga na het eten niet direct liggen, maar blijf nog 10 tot 20 minuten rechtop zitten.
- Neem rustig de tijd om te eten.
- Probeer zoveel mogelijk in de frisse lucht te zijn.

Smaak- en reukveranderingen

Het is mogelijk dat bepaalde producten je (tijdelijk) tegenstaan. Ook kan het zijn dat je bepaalde producten (tijdelijk) niet verdraagt.

- Geuren (bijvoorbeeld van eten of parfum) kunnen invloed hebben op de misselijkheid. Probeer deze geuren te vermijden.
- Per dag kan de eetlust, smaakbeleving en geur wisselen. Probeer veel verschillende producten uit. Wat de ene keer geen succes is, kan de andere keer wel in de smaak vallen en omgekeerd.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak; koude gerechten hebben vaak een minder sterke smaak dan warme gerechten.
- Gekoelde dranken gaan vaak beter dan ongekoelde dranken.
- Drinken met behulp van een rietje wordt vaak beter verdragen dan drinken uit een glas.

Tips tegen de misselijkheid

- Misselijkheid kan ook worden veroorzaakt of verergerd door een lege maag. In dat geval kan hij worden 'weggegeten'.
- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken: dat is 1,5 tot 2 liter per dag. Je kunt bijvoorbeeld water, thee, melk, karnemelk, yoghurt drank, chocolademelk, bouillon en frisdrank gebruiken.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt doordat je te weinig drinkt. Drink daarom voldoende. Soms verdwijnt de vieze smaak door iets met een sterke smaak te eten, bijvoorbeeld een pepermuntje. Of zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk.
- Eet meerdere kleine maaltijden, verdeeld over de dag. Neem in ieder geval 3 hoofdmaaltijden en 3 keer iets tussendoor.
- Houd rekening met jouw misselijkheidspatroom gedurende de dag. Als Je veel last hebt van ochtendmisselijkheid, maar je voelt zich wat beter rond het middaguur, eet dan wat minder 's ochtends en benut de uren dat je wat minder misselijk bent om wat meer te eten.
- Ochtendmisselijkheid vermindert soms door het eten van een toastje of beschuit voor het opstaan.
- Soms kan koken al resulteren in misselijkheid. Als je zelf kookt, gebruik dan de magnetron. Dan hebt je minder last van etensgeuren. Probeer of iemand anders voor je kan koken en blijf zelf uit de keuken. De maaltijd zelf hoeft namelijk niet altijd het probleem te zijn. Maak gebruik van kant-en-klaar producten. Koken, stoven of pocheren geven (net als klaarmaken in de magnetron) vaak minder hinderlijke geuren dan bakken en braden.
- Neem een koude maaltijd als je die beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt bovendien minder. Vb. een sandwich, huzaren-, pasta-, fruit- of groentesalades, koud vlees zoals alle soorten vleeswaren, maar ook (gerookte) kipfilet, fricandeau, gebraden gehakt of rollade. Hoe het eten eruit ziet, kan ook veel invloed hebben. Als eten moeilijk gaat, is het extra belangrijk dat het er aantrekkelijk uit ziet.

Praktische adviezen per maaltijdmoment

Broodmaaltijden:

- Besmeer het brood royaal met roomboter of margarine.
- Gebruik dubbel hartig beleg.
- Een schaalpje pap, yoghurt, kwark of vla eet vaak makkelijk dan een boterham.
- Brood kan vervangen worden door muesli of andere ontbijtgranen
- Probeer verschillende broodsoorten zoals krentenbrood, roggebrood, suikerbrood, stokbrood of een worsten-, kaas- of saucijzenbroodje.
- Maak in plaats van een belegde boterham een tosti of wentelteefje.
- Neem eens een snack bij of op de boterham zoals een ei, omelet, ragout, gebakken vis, huzarensalade, eiersalade, kroket, frikandel of knakworst.

Warme maaltijd:

- Eet liever geen bouillon of soep vlak voor de warme maaltijd, deze geven snel een vol gevoel.
- Voeg roomboter, margarine, (kook)room, slagroom, crème fraîche, kaas en/of mayonaise toe aan jus, sausjes, aardappelgerechten, pastagerechten of groenten.
- Voeg room of siroop aan het nagerecht toe.
- Rauwkost bevat weinig energie en geeft een vol gevoel.

Tussendoortjes:

- Wissel warme en koude tussendoortjes met elkaar af.
- Varieer met tussendoortjes en probeer nieuwe smaken en varianten uit
- Vb. van geschikte tussendoortjes: ontbijt of krentenbol royaal besmeerd, schaalpje volle vla, kwark of vruchtenyoghurt, chocolademelk, handje noten, vleeswaar uit het vuistje, blokje kaas, gevulde koek en suikerwafel.

Als het ondanks deze adviezen niet lukt om voldoende energie binnen te krijgen, dan kan drinkvoeding een oplossing zijn. Overleg hierover met een diëtist.

Specifieke adviezen bij de zwangerschap

Heb je nog specifieke vragen omtrent wat je wel of niet mag eten tijdens de zwangerschap, dan kun je de website van het Voedingscentrum raadplegen www.voedingscentrum.nl.

Vitamines en mineralen

Er wordt geadviseerd om tot 8 weken na de conceptie (10e week van de zwangerschap) dagelijks een supplement met 400 microgram foliumzuur per dag te gebruiken. Daarnaast is het advies om gedurende de gehele zwangerschap dagelijks 10 microgram vitamine D in te nemen.

Wil je daarnaast nog extra vitamines en mineralen gebruiken? Kies dan voor een multivitamine speciaal voor de zwangere vrouw. Als je dat doet, hoef je geen extra vitamine D en foliumzuur meer te gebruiken (zie ook www.voedingscentrum.nl).

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor kun je thuis alles nog eens rustig nalezen. Bovendien is deze informatie bedoeld als naslagwerk, zodat je nog eens dingen na kunt zoeken over jouw voeding.

Heb je nog vragen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoon 040 - 286 40 50. Bij voorkeur bellen tussen 8.30 - 9.00 uur of 13.30 - 14.00 uur (iedere werkdag).

Deze tekst is gemaakt door diëtisten van de Anna Zorggroep te Geldrop.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die030-voedingsadviezen-bij-overmatig-braken-tijdens-de-zwangerschap/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE030
15-03-2023