een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij zwangerschapsbraken (Hyperemesis gravidarum)

Zwangerschapsmisselijkheid komt veel voor in de eerste maanden van de zwangerschap. Soms gaat dit gepaard met 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 zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum).

Meer over dieetadvies bij zwangerschapsbraken (Hyperemesis gravidarum)

Voor het ongeboren kind levert het braken geen gevaar op. Het is echter wel van invloed op het algemeen welbevinden en het gewicht en de conditie van de zwangere.

Hieronder geven wij informatie over zwangerschapsbraken en leggen wij u uit hoe u er het beste mee om kunt gaan.

Wat is zwangerschapsbraken?

Bij zwangerschapsbraken is er sprake van hevige misselijkheid, overmatig braken en verminderde of geen eetlust.

Doordat u onvoldoende voedingsstoffen en vocht binnenhoudt, kan dit leiden tot gewichtsverlies, uitdroging en een tekort aan vitaminen en mineralen. Door het vele braken kunt u vermoeid raken. Ook wordt de slokdarm gevoelig, waardoor het slikken pijnlijk wordt. Dit kan er weer voor zorgen dat u nog minder eet en drinkt.

De oorzaak

Er is veel onderzoek gedaan naar het ontstaan van zwangerschapsbraken, maar tot nu toe is niet precies bekend waarom de ene vrouw wel en de andere geen last krijgt van overmatig braken tijdens de zwangerschap. Het is wel bekend dat zwangerschapsbraken door meerdere factoren kan worden veroorzaakt, bijvoorbeeld door bepaalde (zwangerschaps)hormonen of door een bacteriële infectie van de maag en/of door psychosomatische factoren.

Wat kunt u zelf doen?

Ondanks de misselijkheid is het verstandig te blijven eten. U mag alles eten en drinken waar u trek in hebt. Het is wel belangrijk dat deze producten samen voldoende energie (calorieën) leveren.

Algemene tips

- Neem zoveel mogelijk rust. Ook na inspanning, zoals: douchen, stukje lopen.
- Probeer zoveel mogelijk in de frisse buitenlucht te zijn.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Ga na het eten niet direct liggen, maar blijf nog 10 tot 20 minuten rechtop zitten.
- Omdat u minder eet dan normaal is het belangrijk dat u vooral producten eet die u energie leveren. Kies dus bij voorkeur volle producten, zoals volle yoghurt, volle kwark, roomboter of margarine in plaats van halvarine etc.
- Houd uw gewicht goed in de gaten door 1 keer per week te wegen. Gewichtsverlies kan al bij 3 kg in een maand uw conditie verslechteren.

Tips tegen de misselijkheid

- Een lege maag kan misselijkheid veroorzaken of verergeren. Probeer om de 2 uur iets kleins te eten.
- Als eten moeilijk gaat, is het extra belangrijk dat het er aantrekkelijk uitziet.
- Probeer veel verschillende producten uit. Bedenk dat uw eetlust en smaak per dag kunnen wisselen. Dat geldt ook voor uw reuk. Wat de ene keer geen succes is, kan de andere keer wel in de smaak vallen en omgekeerd.
- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken: dat is 1,5 tot 2 liter per dag. U kunt bijvoorbeeld water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurtdrank, bouillon en frisdrank gebruiken. Alcohol wordt tijdens de zwangerschap afgeraden.
- Ochtendmisselijkheid kan verminderen door een toastje of beschuit te eten voor het opstaan.
- Soms kunnen etensgeuren vanwege het koken al voor misselijkheid zorgen. Vraag of iemand anders voor u kan koken en blijf zelf uit de keuken. Als u zelf kookt, maak dan gebruik van de volgende bereidingswijzen: koken, stoven of pocheren of opwarmen in de magnetron. Deze bereidingswijzen geven vaak minder hinderlijke geuren dan bakken en braden. Maak gebruik van kant-en-klaar producten.
- Neem een koude maaltijd als u die beter verdraagt dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt bovendien minder. Voorbeelden zijn: een sandwich, kaas, pasta-, fruit- of groentesalades, koud vlees zoals alle soorten vleeswaren, maar ook (gerookte) kipfilet, fricandeau, gebraden gehakt of rollade.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid verergeren, zoals sterk gekruid voedsel, koffie, sigaretten en tandpasta.
- Producten waarvan u echt een afkeer hebt gekregen, kunt u beter weglaten.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt doordat u 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.
- Soms smaakt niets, maar probeer dan toch iets te eten. Onthoud dat eten en drinken erg belangrijk is om in een goede conditie te blijven.
- Gember kan misselijkheidsklachten verminderen. Dit is helaas niet bij iedereen zo. Gebruik eventueel producten waarin gember zit, zoals gemberthee of kies voor een gembersupplement. Bijvoorbeeld 4x per dag 250 mg gember capsules.

Drinkvoeding

Als het ondanks de vorige adviezen niet lukt om voldoende energie binnen te krijgen, dan kan drinkvoeding een goede oplossing zijn. Drinkvoeding is een drank waarin veel energie zit en die ook veel eiwitten, vitaminen en mineralen bevat. Er zijn verschillende soorten, namelijk: op melkbasis, yoghurtbasis en sapbasis. En er zijn verschillende smaken, bijvoorbeeld: aardbei, banaan, vanille, chocolade.

Opname in het ziekenhuis

Soms kan zwangerschapsbraken leiden tot opname in het ziekenhuis. Rust tijdens de opname zorgt ervoor dat veel van uw klachten verdwijnen.

Wanneer u bent uitgedroogd, krijgt u een infuus. Dat is een slangetje in een bloedvat in uw arm waardoor u vocht en extra glucose krijgt toegediend. Soms is het nodig om aan het infuus vitaminen of mineralen toe te voegen. U krijgt ook medicijnen tegen de misselijkheid. Maar soms helpt ook dit onvoldoende.

Sondevoeding

Als het eten en drinken na enkele dagen in het ziekenhuis moeilijk blijft gaan, kan uw arts besluiten om te starten met sondevoeding. Sondevoeding is een vloeibare voeding waarin energie, vitamines en mineralen zitten. U krijgt deze voeding via een dun slangetje dat via uw neus, keel en slokdarm naar uw maag loopt. De sondevoeding wordt langzaam opgebouwd. Na ongeveer twee dagen komt u dan uit op een hoeveelheid die voldoende energie, vitamines en mineralen levert. Door de sondevoeding knapt u dan ook op en komt u weer op krachten. Dat hebt u nodig om in goede conditie te blijven. Mocht het nodig zijn, dan kan de sondevoeding thuis worden voortgezet.

Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek

Telefonisch spreekuur diëtist

Voor korte vragen over uw dieet, verlengen van uw machtiging dieetonkostenvergoeding.

Bereikbaar elke werkdag van 09:00-09:30 uur via telefoonnummer: 088-3207805

Meer informatie

Als u na een opname in verband met Hyperemesis Gravidarum weer wordt overgedragen naar de verloskundige praktijk, kunt u zelfstandig contact opnemen met een diëtist die bij de verloskundige gevestigd is. Of u neemt zelf contact op met een eerstelijns diëtist in de buurt. U heeft geen verwijsbrief nodig, de diëtist is direct toegankelijk. U kunt ook op internet zoeken naar een diëtist, bijvoorbeeld via: www.todu.nl (https://www.todu.nl/) of www.nvdietist.nl (https://nvdietist.nl/) of www.dcn-dietist.nl (https://dcn-dietist.nl/)

Stichting ZEHG

Stichting ZEHG (https://www.zehg.nl/) (**Z**wangerschapsmisselijkheid **e**n **H**yperemesis **G**ravidarum) zorgt ervoor dat er meer informatie beschikbaar is over deze ziekte. Daarnaast steunt het vrouwen die lijden of hebben geleden aan (ernstige) zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

Voedingscentrum

Wat kan ik wel en niet eten tijdens mijn zwangerschap? (https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/wat-kan-ik-wel-en-niet-eten-tijdens-mijn-zwangerschap-.aspx)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)
- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**