

Voedingsadviezen bij zwangerschapsbraken (Hyperemesis Gravidarum)

Tijdens de eerste periode van de zwangerschap kan het zijn dat er klachten van misselijkheid en braken ontstaan. In sommige gevallen kunnen deze klachten langer en heviger aanwezig zijn, waardoor het lichaam te weinig vocht en voedingsstoffen kan opnemen. Dit kan leiden tot dehydratie en eventueel ziekenhuisopname. Wanneer de misselijkheid en het braken langere tijd in ernstige vorm aanhoudt, spreken we van Hyperemesis Gravidarum.

Oorzaak

Het is niet duidelijk waarom de ene vrouw meer last heeft van misselijkheid en braken, dan de andere vrouw. Er is al wel veel onderzoek gedaan naar Hyperemesis Gravidarum, maar een duidelijke oorzaak hiervoor is er niet. Een mogelijke oorzaak is de veranderingen in de hormoonspiegels, zoals het zwangerschapshormoon HCG.

Mogelijke gevolgen

Door onder andere (angst voor) braken en de misselijkheid, kan het zijn dat u niet voldoende kan eten en/of drinken. De gevolgen hiervan zijn gewichtsverlies en uitdrogingsverschijnselen door tekorten in het lichaam. Ook kan het zijn dat de slokdarm geïrriteerd of pijnlijk is door het braken. Daarnaast kunnen er ook overgevoeligheden ontstaan voor bepaalde prikkels, zoals geur, licht of geluid.

Behandeling

In sommige gevallen wordt er medicatie ingezet om overmatig braken tegen te gaan. Wanneer de medicatie niet werkt en het braken aanhoudt, kan er uitdroging ontstaan. De arts bepaald dan of er een opname plaatsvindt, waarbij er een infuus wordt toegediend. Daar kunnen ook vitamines en mineralen aan worden toegevoegd, indien nodig.

Voedingsadviezen

- Misselijkheid kan worden versterkt door een lege maag en/of een tekort aan vocht. Probeer daarom dagelijks 1,5-2 liter vocht te drinken.
- Om de voedingsinname te verbeteren, wordt geadviseerd om frequente kleine maaltijden te nemen. Probeer na een maaltijd even te zitten en ga niet direct liggen.
- Neem naast de drie hoofdmaaltijden, drie kleine tussendoortjes. Neem hiervoor de tijd en forceer niet.
Voorbeelden van geschikte tussendoortjes: een extra vleesrolletje, een toastje met vis/ei, een blokje kaas, handje noten, volle zuivelproducten, beschuit/cracker/toast met vleeswaren, kaas of salade zoals eier-, vis-, of vleessalade.
- Kauw goed, eet rustig en regelmatig (om de 1-2 uur).
- Per dag kan de eetlust, smaakbeleving en geur wisselen. Probeer verschillende producten uit. Wat de ene keer minder goed gaat, kan de volgende dag wel goed gaan.
- Temperatuur beïnvloedt de smaak. Koude gerechten smaken vaak minder sterk.
- Vloeibare producten als pap, vla, kwark, yoghurt gaan vaak makkelijker dan een broodmaaltijd. Om aan voldoende vezels te komen, kunt u ontbijtgranen toevoegen.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- Wilt u liever brood eten? Probeer dan af te wisselen met verschillende soorten: roggebrood, krentenbrood, witbrood of volkorenbrood.
- Om de energie-inname te verhogen, kan er bij de avondmaaltijd roomboter, margarine, kookroom, jus of sausjes toegevoegd worden.
- Voorkom een lege maag. Door een lege maag kan er ook misselijkheid ontstaan.
- Drink in kleine hoeveelheden, tussen de maaltijden door (30 minuten voor of na de maaltijd).
- Vermijd producten die misselijkheid veroorzaken.
- Soepen en bouillon geven vaak een vol gevoel. Daarnaast levert bouillon weinig voedingsstoffen.

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

Sondevoeding

Wanneer u meerdere malen bent opgenomen en een orale voedingsinname niet haalbaar is door braken en/of misselijkheid, kan er worden gestart met (aanvullend) sondevoeding. Deze optie wordt vaak besproken door de diëtist en gynaecoloog. Sondevoeding is vloeibare, medische voeding en wordt toegediend door een dun slangetje (sonde). De sondevoeding zorgt er ervoor dat u goed gevoed blijft tijdens uw zwangerschap. U kunt vaak naast de sondevoeding wel in kleine hoeveelheden eten.

Er wordt vaak gekozen voor een neus-maagsonde. Deze sonde wordt via de neus ingebracht, langs de slokdarm en komt terecht in de maag. De voeding komt dan in zeer kleine hoeveelheden langzaam in de maag terecht. Indien het braken toch aanhoudt met deze sonde, kan er ook een neus-duodenumsonde worden aangebracht. Deze wordt ook via de neus ingebracht, maar komt te liggen in de dunne darm. Hierdoor wordt de maag vermeden en wordt misselijkheid en braken voorkomen.

Begeleiding diëtist

Indien u start met sondevoeding, wordt deze vaak in stapjes opgebouwd. Daarnaast is orale voedingsinname wel mogelijk, in kleine hoeveelheden. De diëtist kan samen met u kijken hoeveel sondevoeding en orale voedingsinname u nodig heeft. Indien de orale inname weer mogelijk is, kan de sondevoeding worden afgebouwd.

Vitamines en mineralen

Er wordt geadviseerd om tot acht weken na de conceptie (10^e week van de zwangerschap) een supplement foliumzuur met 400 mcg/dag te gebruiken. Daarnaast is het advies om tijdens de gehele zwangerschap 10 mcg/dag vitamine D te nemen.

Wilt u daarnaast nog extra vitamines en mineralen gebruiken? Kies dan voor een multivitamine speciaal voor zwangere vrouwen. Als u hiervoor kiest hoeft u geen extra vitamine D en foliumzuur meer te gebruiken.

Voeding bij zwangerschap

Heeft u vragen rondom voeding bij zwangerschap? Kijk dan ook eens op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger.aspx>. Hier vindt u informatie over voeding bij zwangerschap.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Vakgroep diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.30- 10.00 uur en 13.30- 14.30 uur

E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.