

Voedingsadvies bij zwangerschapsmisselijkheid (hyperemesis gravidarum)

Inleiding	2
Hyperemesis gravidarum	2
Algemene adviezen	2
Voedingsadviezen	3
Opname in het ziekenhuis	4
Drinkvoeding en sondevoeding	4
Gezonde voeding	5
Specifieke voedingsadviezen bij zwangerschap	5
Tot slot	6

Inleiding

Veel vrouwen ervaren misselijkheidsklachten tijdens de zwangerschap. Dit komt voornamelijk voor tijdens de eerste drie tot vier maanden van de zwangerschap. De klachten worden vaak veroorzaakt door een veranderde hormoonspiegel. Door de verandering in de hormonen kunnen de maag- en darmspieren verslappen waardoor het voedsel langer in de maag blijft zitten. Dit versterkt het gevoel van misselijkheid. Daarnaast kunnen de hormonen ervoor zorgen dat de waarneming in smaak en geur veranderen. Ook hierdoor kan de misselijkheid versterkt worden.

Hyperemesis gravidarum

Extreme zwangerschapsmisselijkheid wordt 'Hyperemesis gravidarum' genoemd. Hierbij kan sprake zijn van gewichtsverlies, kracht vermindering, ziek voelen en kans op uitdroging. Door het braken kan de slokdarm gevoelig worden waardoor de intake nog verder kan verminderen. Ook door de angst om de misselijkheid te verergeren kunt u minder gaan eten. Hierdoor ontstaat een lege maag en in veel gevallen ook een tekort aan voedingsstoffen, zoals koolhydraten. Een tekort aan koolhydraten zorgt voor een daling van de bloedsuikerspiegel, waardoor vervolgens weer misselijkheid kan optreden. Ondanks de misselijkheid is het dus belangrijk om wel te blijven eten en drinken.

In sommige gevallen is een opname noodzakelijk bijvoorbeeld als u uitgedroogd dreigt te raken. In dit geval kunt u extra vocht toegediend krijgen via een infuus.

Algemene adviezen

- Doe rustig aan, neem zoveel mogelijk rust ook na inspanning.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Blijf na het eten nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.

- Neem rustig de tijd om te eten.
- Rook niet.

Voedingsadviezen

- Eet regelmatig, om de 2-3 uur, een kleine maaltijd welke veel koolhydraten bevatten.
- Verdeel het eten en drinken goed over de dag om de koolhydraatspiegel op peil te houden.
- Als de warme maaltijd niet lukt vervang deze dan voor een broodmaaltijd.
- Vermijd de vette en gefrituurde maaltijden. Deze blijven namelijk langer in de maag zitten.
- Kies bij voorkeur volle producten zoals volle yoghurt, kwark, margarine. Hierdoor krijgt u extra energie binnen.
- Probeer verschillende producten uit. Per dag kan de eetlust, smaak en reuk wisselen.
- Vermijd voedsel en geuren welke de misselijkheid oproepen.
- Ochtendmisselijkheid kan verminderen door iets kleins voor het opstaan te nemen, bijvoorbeeld een toastje of een beschuitje. Blijf hierna nog even liggen om de klachten te voorkomen.
- Drink voldoende, probeer elk uur 50 – 100 ml te drinken. Totaal heeft u per dag 1,5 – 2 liter vocht nodig.
- Koude dranken worden over het algemeen beter verdragen bij misselijkheid.
- Vervang water door sap, limonade, melk, karnemelk of yoghurtdranken.
- Drinken met een rietje wordt vaak beter verdragen dan drinken vanuit een glas.
- Door te weinig drinken kunt u een vieze smaak in de mond krijgen. De vieze smaak kan verdwijnen door iets met een sterke smaak te eten zoals een pepermuntje.

- Zure producten kunnen helpen een vieze smaak te laten verdwijnen, neem bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk.

Opname in het ziekenhuis

Tijdens opname kunt u tot rust komen waardoor veel van uw klachten al kunnen verdwijnen. Mocht u uitgedroogd zijn dan kunt u een infuus krijgen. Hierdoor wordt vocht en extra glucose toegediend. Soms kan hierdoor ook vitamines, mineralen of medicijnen tegen de misselijkheid toegevoegd worden. Mocht dit niet voldoende helpen dan kan er eventueel gestart worden met drink- of sondevoeding.

Drinkvoeding en sondevoeding

In sommige gevallen lukt het onvoldoende om de voeding weer op te bouwen. In dit geval kan er gekozen worden voor het inzitten van drinkvoeding. Drinkvoeding is een drank waarin veel energie zit, hieraan zijn ook vitamines en mineralen toegevoegd. Hiervan zijn verschillende soorten (op melkbasis, sapbasis, yoghurtbasis) en smaken (banaan, aardbei, koffie, vanille etc.)

Mocht het eten en drinken ondanks alle pogingen moeizaam blijven gaan dan kan er gekozen worden om te starten met sondevoeding. Sondevoeding is een vloeibare voeding waarin energie, vitamines en mineralen zijn toegevoegd. Deze voeding zal doormiddel van een dun, flexibel slangetje via uw neus, slokdarm en maag lopen. In de meeste gevallen zal deze rechtstreeks naar uw darmen lopen. Deze sondevoeding kan u volledig voeden zodat u weer op krachten kunt komen. In principe kan daarnaast nog wel gegeten en gedronken worden. Om het lichaam de kans te geven hieraan te wennen zal de sondevoeding per dag opgebouwd kunnen worden. Mocht het nodig zijn dan kan de sondevoeding ook thuis doorgezet worden. Via de thuiszorg kunt u dan begeleiding krijgen voor de

verzorging van de sonde.

Gezonde voeding

Bij een vermindering van klachten is het belangrijk om weer over te gaan op een gezond voedingspatroon. In het onderstaande dagmenu staat aangegeven wat een zwangere vrouw per dag nodig heeft. Hierbij is het belangrijk om te variëren. Probeer te wisselen met producten binnen de verschillende productgroepen.

Maak uw eigen dagmenu met:

250 gram groente
2 porties fruit
4-7 bruine / volkoren boterhammen
4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
1+ portie vis / peulvruchten / vlees
25 gram ongezouten noten
2-3 porties zuivel
40 gram kaas
40 gram smeer- en bereidingsvetten
1,5-2 liter vocht

Specifieke voedingsadviezen bij zwangerschap

Op de website van het voedingscentrum kunt u nog veel informatie vinden over wat u bijvoorbeeld wel en niet mag eten tijdens de

zwangerschap. Kijkt u hiervoor op www.voedingscentrum.nl/etenzwanger

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten