

Voedingsadvies bij zwangerschapsbraken

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 is de misselijkheid en het braken echter zo hevig dat zij onvoldoende voedsel en vocht kunnen binnenhouden. We spreken dan van zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum). Voor het ongeboren kind levert het braken geen gevaar op. Het is echter wel van invloed op het algemeen welbevinden, het gewicht en de conditie van de zwangere. In deze brochure vindt u informatie over zwangerschapsbraken en wordt uitgelegd hoe u het beste ermee om kunt gaan om een goede voeding binnen te krijgen.

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

Naar het ontstaan van zwangerschapsbraken is veel onderzoek gedaan, 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, onder andere door bepaalde (zwangerschap)hormonen of door een bacteriële infectie van de maag en/of door psychische factoren zoals stress.

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) en eiwitten leveren.

Algemene tips

- Neem zoveel mogelijk rust.
- Neem ook rust na inspanning, zoals na het douchen, stukje lopen etc.
- Probeer zoveel mogelijk in de frisse lucht te zijn.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.

- Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.
- Omdat u minder eet dan normaal, is het belangrijk dat u vooral producten eet die u energie leveren. Kies bij voorkeur volle producten, zoals volle yoghurt, volle kwark, roomboter of margarine in plaats van halvarine enz.
- Houd uw gewicht goed in de gaten. Gewichtsverlies kan uw conditie doen verslechteren.

Tips tegen de misselijkheid

- Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Probeer daarom elke dag voldoende te drinken: 1,5 tot 2 liter per dag. Indien u braakt heeft u zelfs nog meer vocht nodig. U kunt bijvoorbeeld water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurt drank, bouillon en frisdrank gebruiken. Vooral koude, heldere, koolzuur bevattende dranken worden goed verdragen. Alcohol wordt tijdens de zwangerschap afgeraden.
- Eet meerdere kleine maaltijden, verdeeld over de dag. Neem in ieder geval 3 kleine hoofdmaaltijden en 3 keer iets tussendoor.
- Probeer 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. Soms smaakt niets, probeer dan toch iets te eten. Onthoud dat eten en drinken erg belangrijk is om in een goede conditie te blijven.
- Misselijkheid kan worden veroorzaakt of verergerd door een lege maag en kan in dat geval worden “weggegeten”.
- Hoe het eten eruit ziet kan ook veel invloed hebben. Als eten moeilijk gaat is het extra belangrijk dat eten er aantrekkelijk uitziet.
- Ochtendmisselijkheid vermindert soms door een toastje of beschuit te eten voor het opstaan. Sta hierna niet gelijk op maar blijf nog even liggen om klachten te voorkomen.
- Soms kan koken al resulteren in misselijkheid. Probeer of iemand anders voor u kan koken en blijf zelf uit de keuken. Maak gebruik van kant-en-klaarproducten. Koken, stoven of pocheren of het klaarmaken van de maaltijd in de magnetron geven over het algemeen minder hinderlijke geuren dan bakken en braden.
- Een koude maaltijd wordt vaak beter verdragen dan een warme maaltijd. Koud voedsel geurt bovendien minder. Voorbeelden zijn: een sandwich, kaas als vleesvervanger, pasta-, fruit- of groentesalades, koud vlees zoals vleeswaren, maar ook (gerookte) kipfilet, of vis. Vermijd echter leverproducten!
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid verergeren, zoals sterk gekruid voedsel, koffie, en sigaretten.
- Producten waarvan u een afkeer heeft gekregen, kunt u beter weglaten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur of sterk gekruide gerechten zoals gebraden of gebakken vlees en koffie. Vervang warm vlees dan eens door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een eigerecht of vegetarische producten zoals tahoe, tempé of een vegetarische burger.
- 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, een lolly of een zuurtje.
- Vermijd producten die veel vet bevatten, zoals koek, chips, patat, snacks etc.
- Gebruik geen kalebaskalk (pimba) tegen de misselijkheid. De grote hoeveelheid lood in deze kalksoort is schadelijk voor uw baby.

Drinkvoeding

Als het ondanks bovenstaande adviezen niet lukt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, dan kan drinkvoeding een goede aanvulling zijn. Drinkvoeding is een energiedrank waarin veel energie, eiwitten, vitaminen en mineralen zitten. Drinkvoeding is verkrijgbaar in verschillende varianten (op melkbasis, yoghurtbasis en sapbasis) en smaken (bijvoorbeeld aardbei, banaan, vanille, chocolade). Behalve drinkvoeding zijn er ook dieetpoeders. Deze poeders kunt u gebruiken om extra energie (calorieën) of eiwitten toe te voegen aan bijvoorbeeld yoghurt, vla, pap etc.

De drinkvoeding en dieetpoeders kunt u zelf aanschaffen via de apotheek. Soms wordt dit ook vergoed door uw zorgverzekeraar. Uw arts of diëtist kan de drinkvoeding in dit geval voor u aanvragen. Wel moet eerst een juiste indicatie worden vastgesteld.

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. Indien u een tekort heeft aan vocht, krijgt u een infuus. Daarnaast krijgt u medicijnen tegen de misselijkheid.

Sondevoeding

Als het eten en drinken desondanks moeizaam blijft, kan uw arts en/of diëtist besluiten om te starten met sondevoeding. Sondevoeding is een vloeibare voeding waarin energie, eiwit, vitaminen en mineralen zitten. U krijgt deze voeding via een dun, flexibel slangetje (de neussonde) dat via uw neus, keel en slokdarm naar uw maag of duodenum loopt. De sondevoeding wordt langzaam opgebouwd en zorgt ervoor dat u alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt waardoor u weer op kunt knappen. Mocht het nodig zijn, dan kan de sondevoeding thuis worden voortgezet.

Meer informatie

Hebt u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen.

Naam diëtist:

Tel nr.:

Datum:

Tot slot

Deze brochure is ontwikkeld door de afdeling Diëtetiek en Voedingswetenschappen van het Amsterdam UMC, met dank aan de afdeling diëtetiek van het Sint Antonius Ziekenhuis, Nieuwegein.