

PATIËNTEN INFORMATIE

Voedingsadviezen bij zwangerschapsbraken

Hyperemesis gravidarum

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Bij zwangerschapsbraken, ook wel hyperemesis gravidarum genoemd, is er sprake van misselijkheid en ernstig braken. Hierdoor kan uitdroging, gewichtsverlies en een opeenstapeling van giftige stoffen in het bloed of de urine (ketonen genoemd) ontstaan.

Zwangerschapsbraken komt voor bij 3 tot 4 van de 1000 zwangere vrouwen. Meestal verdwijnen de klachten tussen de 12e en de 20e week van de zwangerschap. Verandering in de hormoonspiegel en erfelijke factor wordt vaak als oorzaak genoemd. Maar er is geen bewezen oorzaak.

Voeding

Misselijkheid kan veroorzaakt of erger worden door een lege maag. Het is erg belangrijk dat u ondanks de misselijkheid verdeeld over de dag regelmatig kleine hoeveelheden probeert te eten en te drinken. Hiermee kan de misselijkheid worden 'weggegeten'.

Bent u opgenomen in het ziekenhuis dan krijgt u 3 keer per dag een extra tussendoortje aangeboden. U heeft per dag dan in ieder geval 6 momenten waarop u iets kunt eten. Heeft u behoefte aan meerdere eetmomenten, kan dit ook.

08.00 uur	Ontbijt
10.00 uur	Tussendoortje
12.00 uur	Middagmaaltijd
14.30 uur	Tussendoortje
17.00 uur	Avondmaaltijd
19.00 uur	Tussendoortje

Het advies is om ook thuis meerdere eetmomenten per dag te hebben. Eet iets voor u opstaat, bijvoorbeeld (geroosterd) brood, crackers of biscuitjes. Dit kan uw maag helpen om tot rust te komen. Sta hierna niet gelijk op maar blijf nog even liggen om klachten te voorkomen.

Voorbeelden van tussendoortjes:

- 1 snee knäckebröd besmeerd met margarine en (smeer)kaas + 1 glas (karne)melk;
- 1 schaalje volle vruchtenkwark, roomyoghurt of vla;
- 1 snee ontbijtkoek besmeerd met margarine + 1 glas (karne)melk.

Algemene adviezen

- Regelmatig (om de 2-3 uur) iets eten of drinken met voedingswaarde.
- Vermijd de geur van eten (warme maaltijd) als dit de misselijkheid versterkt. Laat bijvoorbeeld uw familie het eten bereiden of kies voor een kant-en-klaar maaltijd. Thuis of in het ziekenhuis kan het helpen als u de plek (keuken/kamer) even verlaat als andere mensen aan het eten zijn om de geur te voorkomen. Eventueel kunt u ook kiezen voor een koude maaltijd. Denk dan bijvoorbeeld aan: sandwich, pasta-, huzarensalade. Vervang warm vlees dan eens door vis, (koude) kip, vleeswaren, kaas, een eiergerecht of vegetarische producten.
- Let op met vette, zoete en sterk gekruide maaltijden, dit kan zwaar vallen en daardoor kan de misselijkheid erger worden.
- Producten waartegen u een afkeer heeft, kunt u beter weglaten. Vaak zijn dat gerechten met een sterke geur zoals gebraden/ gebakken vlees en koffie.
- Een vieze smaak in de mond kan worden veroorzaakt doordat u te weinig drinkt. 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. Bij sommige vrouwen kan thee met een sterke smaak ook helpen, denk aan citroen of gember.
- Omdat u minder eet dan normaal, is het belangrijk dat u vooral producten eet die u energie geven. Kies dus bij voorkeur volle producten, zoals volle yoghurt, volle kwark, roomboter of margarine in plaats van magere producten en halvarine.

- Blijf regelmatig nieuwe producten proberen. Voedingsmiddelen die eerst niet goed vielen, kunnen nu juist aanspreken en omgekeerd. Als u vaak hetzelfde eet kan dit tegen gaan staan.

Lukt het ondanks deze adviezen niet om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, overleg dan met uw diëtist of drinkvoeding of sondevoeding een oplossing kan zijn.

Gewicht

Houd uw gewicht goed in de gaten. Al bij 3 kg gewichtsverlies in een maand kan uw conditie verslechteren. Als uw gewicht achteruit gaat is het belangrijk om dit te bespreken met uw arts of verpleegkundige.

Voor zover we weten heeft zwangerschapsbraken geen negatieve gevolgen voor de gezondheid van het ongeboren kind. Het is met name van invloed op uw eigen conditie en gezondheid.

Vitamines

De gezondheidsraad adviseert om 400 mcg foliumzuur te slikken vanaf het moment dat u hoopt om zwanger te worden tot 10 weken na bevruchting. Dit vermindert het risico op neurale buis afwijkingen bij uw baby, zoals bijvoorbeeld een open ruggetje.

Als u zwanger bent wordt aangeraden om iedere dag een 10 µg vitamine D te slikken.

Er zijn ook multivitaminen preparaten voor zwangere te koop bij de drogist. Deze kunt u ook gebruiken. U hoeft dan niet nog los vitamine D en foliumzuur te slikken.

Ga voor meer informatie naar:

- Website van het [Voedingscentrum](#): tab 'zwanger en kind'.
- App: [Zwangerhap](#) (Voedingscentrum).

Begeleiding diëtist

Mocht u verdere begeleiding van een diëtist willen, dan verwijzen we u graag naar een zelfstandig gevestigd diëtist of een diëtist van de thuiszorg. U kunt hiervoor onder andere terecht bij:

- Aafje op de Zorgboulevard via de klantenservice 088 8233 233.
- MalnuCare (als het nodig is komt de diëtist ook bij u thuis), (085) 30 35 750 of ga naar www.malnuicare.nl.
- www.voedingscentrum.nl zoek een diëtist.
- www.nvdietist.nl zoek een diëtist.
- of via uw huisarts.

Als het nodig is kan de diëtist die u verder gaat begeleiden contact opnemen met de diëtist van het Maasstad Ziekenhuis via dietetiek@maasstadziekenhuis.nl.

De vergoeding voor de verdere dieetbehandeling kan per zorgverzekering verschillen. Voor informatie hierover adviseren wij u contact op te nemen met uw eigen zorgverzekeraar.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

