

Diëtetiek

Voedingsadviezen

Bij zwangerschapsbraken

Inleiding

Veel vrouwen hebben in de eerste maanden van hun zwangerschap last van misselijkheid met soms braken. In de meeste gevallen verdwijnen deze klachten tussen de 12 en 20 weken van de zwangerschap. Alleen als er sprake is van overmatig braken tijdens de zwangerschap, spreken we van hyperemesis gravidarum; overmatig (hyper) braken (emesis) bij zwangerschap (gravidarum).

Naar het ontstaan van zwangerschapsbraken is veel onderzoek gedaan, maar tot nu toe is niet precies bekend wat de oorzaak is van overmatig braken tijdens een zwangerschap. Wel is bekend dat zwangerschapsbraken door meerdere factoren kan worden veroorzaakt, onder andere door bepaalde (zwangerschaps)hormonen of door een bacteriële infectie van de maag en/of door psychische factoren zoals stress.

De gevolgen van zwangerschapsbraken kunnen uitdroging, gewichtsverlies, ondervoeding en daardoor afwijkingen in bloed- en urine-uitslagen zijn. De ervaring leert dat uw baby hier niet onder te lijden heeft. Uw lichaam zorgt ervoor dat de baby krijgt wat die nodig heeft. Het is echter wel van invloed op uw algemeen welbevinden en conditie. Vaak verdwijnen de klachten vanzelf tijdens het vorderen van de zwangerschap.

Tips en adviezen

Algemeen

- Neem voldoende rust, vermoeidheid kan misselijkheid verergeren;
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen;
- Probeer zo veel mogelijk in de frisse lucht te zijn;
- Etensgreuen kunnen misselijkheid veroorzaken. Laat iemand anders koken indien mogelijk en blijf hierbij zelf uit de keuken. Maak eventueel gebruik van kant en klaar producten. Koken, stoven of pochieren of het klaarmaken van de maaltijd in de magnetron kan minder hinderlijke geuren geven dan bakken en braden.
- Ga niet direct na het eten liggen. Maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.

Eten

- De nadruk ligt tijdelijk niet op gezond en gevarieerd eten, maar op het binnen krijgen van zo veel mogelijk voedingsstoffen. Neem producten die je goed kunt verdragen;

- Eet regelmatig. Neem bijvoorbeeld een boterham, fruit of een melkproduct tussen de maaltijden door. Misselijkheid kan veroorzaakt worden door een lege maag;
- Gebruik regelmatig over de dag verdeeld kleine porties, deze worden over het algemeen beter verdragen dan grote porties;
- Eet en drink meteen iets bij het wakker worden, dus nog voordat je uit bed komt. Vraag zo mogelijk jouw partner een kopje thee en een beschuitje te brengen. Of zet 's avonds iets klaar, zoals een cracker, rijstwafel of krentenbol;
- Het nemen van een klein tussendoortje wanneer je 's nachts wakker wordt, kan ervoor zorgen dat je de volgende ochtend bij het wakker worden minder misselijk bent;
- Probeer volvette producten te gebruiken zoals volle yoghurt en margarine als dit geen klachten veroorzaakt; Zo krijg je in een kleine hoeveelheid zo veel mogelijk calorieën binnen;
- Neem een koude maaltijd als je deze beter verdraagt dan een warme maaltijd. Denk bijvoorbeeld aan een sandwich, pasta-, aardappel- of groentesalade, koude vleeswaren, vis of kaas.
- 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.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid verergeren, zoals sterkt gekruid voedsel, koffie, sigaretten en tandpasta.

Drinken

- Drink voldoende, zeker als je vaak moet overgeven. Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid;
- Probeer dagelijks 1,5-2 liter vocht binnen te krijgen. Producten zoals vla, yoghurt, soep en appelmoes tellen ook mee als vocht;
- Probeer bij weinig plassen en een donker gekleurde urine meer te drinken.
- 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 pepermintje. Of zuig op iets zuurs, bijvoorbeeld een schijfje citroen of een stukje augurk.

Producten tegen misselijkheid

- Gember: capsules met gember kunnen de misselijkheid verminderen. Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist, lees de instructies op de verpakking;
- Medicatie tegen misselijkheid: kan zo nodig voorgeschreven worden door de arts;
- Kalebaskalk: kalebaskalk of -klei, pimba of "calabash chalk" wordt afgeraden, de grote hoeveelheid lood in dit product is schadelijk voor het ongeboren kind.

Dieetproducten

Lukt het u niet om meer of vaker te eten, dan kunt u uw voeding ook energie- en/of eiwitrijker maken door het gebruik van dieetproducten. Dieetproducten zijn er in verschillende vormen, bijvoorbeeld een drinkvoeding of een poeder. Een drinkvoeding bevat veel energie en eiwit, verder zijn er vitamines en mineralen toegevoegd. Drinkvoedingen zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen. Poeders zijn ook verkrijgbaar in verschillende smaken en samenstellingen, deze kunnen toegevoegd worden aan dranken of gerechten. Als u een dieetproduct wilt gebruiken, overleg dan altijd met uw diëtist. Deze kan beoordelen of u het dieetproduct nodig heeft en een advies geven over de hoeveelheid en soort.

Multivitamine

Een multivitamine voor zwangere vrouwen kan een goede aanvulling zijn op de voeding. Neem deze op een moment dat je je goed voelt. Multivitamines voor zwangere vrouwen zijn verkrijgbaar bij de drogist.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat diëtetiek. Via onderstaand telefoonnummer is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

internet: www.viecuri.nl