

Voeding en zwangerschapsbraken

Algemene informatie

Afdeling Diëtetiek IJsselland Ziekenhuis

In deze folder vindt u algemene informatie over ernstig braken tijdens de zwangerschap.

Wat is zwangerschapsbraken?

De eerste tekenen van een zwangerschap zijn vaak misselijkheid en braken.

Bij ernstig zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum) is sprake van misselijkheid, overmatig braken en verminderde of geen eetlust. Het braken kan de hele dag en ook 's nachts aanhouden.

Als u onvoldoende voedingsstoffen en vocht binnenhoudt, kan dit leiden tot gewichtsverlies, uitdroging en een tekort aan vitamines en mineralen.

Wat is de oorzaak?

De oorzaak van zwangerschapsbraken is nog steeds niet echt duidelijk. Veel verschillende oorzaken samen kunnen leiden tot overmatig braken in de zwangerschap:

- Zwangerschapsbraken komt vaker voor bij vrouwen met een verhoogde spiegel van het **zwangerschapshormoon HCG**.
- Daarnaast kunnen **psychische** oorzaken het braken versterken.
- Het is ook mogelijk dat ernstig zwangerschapsbraken het gevolg is van een **ziekte** die met braken gepaard gaat. Bijvoorbeeld een infectieziekte (maagontsteking, slokdarmontsteking,

urine­weginfectie, leverontsteking, enz.), soms ook diabetes mellitus (suiker­ziekte) of een schild­klier­afwijking. Als dat nodig is, wordt de internist hiervoor in consult gevraagd.

Klachten en verschijnselen

Behalve van misselijkheid en overmatig braken kunt u last hebben van één of meerdere van de volgende verschijnselen:

- Verminderde urine­productie en gecon­centreerde urine. De urine ruikt soms sterk. Als het lichaam geen of nauwelijks voedsel opneemt, is er een gebrek aan koolhy­draten. Dit betekent dat lichaam­sei­witten en vetten (onvolledig) worden verbrand. Als gevolg hiervan komen er af­braak­stoffen in de urine zoals bijvoorbeeld aceton.
- Pijn in de maag­streek en slokdarm, door het braken.
- Een slap gevoel en vermoeidheid.
- Gewichts­verlies.
- Uitdroging.
- Een snelle hartslag.
- Vitaminetekort.

De ervaring leert dat uw baby hier niet onder te lijden heeft. Uw lichaam zorgt ervoor dat de baby het eerst krijgt wat hij of zij nodig heeft.

Veel vrouwen met ernstig zwangerschapsbraken zijn overgevoelig voor bepaalde prikkels, zoals geluid, licht of geuren. De beste bescherming is om hier rekening

mee te houden en deze prikkels waar mogelijk te vermijden.

Soms kan ernstig zwangerschapsbraken leiden tot opname in het ziekenhuis.

Tips: wat kunt u zelf doen?

Tips met betrekking tot uw leefstijl

- Probeer voldoende te rusten en zoveel mogelijk te ontspannen. Accepteer dat u even een stapje terug moet doen.
- Sta langzaam op en vermijd plotselinge bewegingen.
- Ga niet direct na het eten liggen, maar blijf nog tien tot twintig minuten rechtop zitten.
- Vermijd sterke geuren die de misselijkheid kunnen verergeren, zoals sterk gekruid eten, koffie, sigaretten en tandpasta.

Tips met betrekking tot uw voeding

- Drink en eet voorlopig alleen waar u zin in heeft.

Drinken

- Probeer zoveel mogelijk te drinken; vast voedsel is even minder belangrijk.
- Drink voldoende om uitdroging te voorkomen: 1½ tot 2 liter per dag. Gebruik geen alcoholhoudende dranken; deze worden sowieso tijdens de zwangerschap afgeraden. Gebruik geen of zo weinig mogelijk koffie.

- Drink liever geen zure dranken, maar juist zoute zoals bouillon.
- Soms kunnen te koude dranken de misselijkheid juist verergeren. Kies dan voor dranken op kamertemperatuur.
- Drink tijdens de maaltijden zo min mogelijk. Veel drinken tijdens de maaltijd geeft sneller een vol gevoel en kan het braken verergeren. Drink daarom voornamelijk tussen de maaltijden.
- Drink wat koolzuurhoudend water na de maaltijd.

Eten

- Eet op de momenten waarop u minder misselijk bent.
- Probeer zo mogelijk het ontbijt op bed te gebruiken. Bijvoorbeeld een cracker of beschuit met daarbij een kopje thee met suiker. Ontbijt eventueel liggend op uw zij. Blijf na het ontbijt minimaal een half uur in bed liggen.
- Probeer uw maag gevuld te houden. Zorg er bijvoorbeeld voor dat u altijd een biscuitje of (droge) cracker bij u heeft.
- Eet over de hele dag steeds een klein beetje. Ook als u geen trek heeft, is het verstandig om te proberen te eten. Een lege maag zorgt er juist voor dat u alleen maar misselijker wordt. U wordt dan misselijk van de honger.
- Neem een cracker mee naar bed.
- Neem een koude maaltijd als u een warme maaltijd niet verdraagt. Koud voedsel geurt minder. Een koude maaltijd is bijvoorbeeld:

- koud vlees zoals rollade, ham of gesneden kipfilet;
- vis uit blik zoals tonijn of zalm op water;
- rauwkostsalade of afgekoelde groenten in plaats van warm gekookte groenten;
- zelfgemaakte aardappelsalade met demi crème fraîche in plaats van volvette crème fraîche;
- koude pastasalade met bijvoorbeeld tonijn of zalm.
- Probeer voedingsmiddelen en dranken met gember, bijvoorbeeld gemberkoekjes, gemberthee en gemberlimonade. Deze verlichten soms het gevoel van misselijkheid.
- Neem geen eten dat vet, sterk gekruid, zuur of gefrituurd is. Bij dit soort voedsel moet uw maag harder werken om het te verteren. Dit verhoogt de kans om misselijk te worden.
- Kooklucht kan de misselijkheid verergeren. Probeer het eten al vooraf te bereiden en vraag desnoods iemand die u kan helpen met het bereiden van de maaltijd.
- Als u een multivitaminetablet gebruikt, neem deze dan tijdens of vlak na de maaltijd in (in ieder geval niet op de nuchtere maag).

Meer informatie

Het **Voedingscentrum** geeft op de website informatie over misselijkheid tijdens de zwangerschap.

Telefonisch kunt u algemene vragen over voeding stellen via de Voedingstelefoon: (070) 306 88 88, op werkdagen van 9 uur tot 17 uur.

Voedingscentrum

Postbus 85 700

2508 CK Den Haag

Telefoon: (070) 306 88 88

Fax: (070) 350 42 59

www.voedingscentrum.nl

