

Voeding en zwangerschapsbraken

Algemene informatie

The logo for Ijsselland ziekenhuis, featuring a stylized house icon above the text 'ijssel land' and 'ziekenhuis' below it.

ijssel land
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

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

Wat is zwangerschapsbraken?

Zwangerschapsmisselijkheid is een normaal verschijnsel in de eerste zestien weken van de zwangerschap.

Zestig tot zeventig procent van de zwangeren heeft last van misselijkheid en braken.

Bij **ernstig** zwangerschapsbraken (hyperemesis gravidarum) kan het braken de hele dag en ook 's nachts aanhouden.

Er kunnen dan lichamelijke klachten ontstaan zoals gewichtsverlies, uitdroging en/of een tekort aan vitaminen en mineralen.

Soms kan ernstig zwangerschapsbraken leiden tot opname in het ziekenhuis.

Wat is de oorzaak?

De oorzaak van zwangerschapsbraken is nog steeds niet helemaal duidelijk. Wel is bekend dat een aantal factoren een rol kunnen spelen, zoals zwangerschapshormonen, een bacteriële infectie of psychosomatische factoren.

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 aceton.

- Pijn in de maagstreek en slokdarm, door het braken.
- Een slap gevoel en vermoeidheid.
- Gewichtsverlies.
- Uitdroging.
- Een snelle hartslag.
- Vitaminetekort.

Het lichaam doet er alles aan om de baby te voorzien van voldoende voedingsstoffen. Toch kan ondervoeding bij de moeder gevolgen hebben voor de baby, zoals een laag geboortegewicht en hart en vaatziekten op latere leeftijd.

Veel vrouwen met ernstig zwangerschapsbraken zijn overgevoelig voor bepaalde prikkels, zoals geluid, licht en/of geuren. De beste bescherming is om hier rekening mee te houden en deze prikkels waar mogelijk te vermijden.

Tips: wat kunt u zelf doen?

Tips met betrekking tot uw leefstijl

- Probeer voldoende te rusten en zoveel mogelijk te ontspannen.
- 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.

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 drank; dit wordt tijdens de zwangerschap afgeraden.
Gebruik maximaal 2 koppen koffie per dag.
- Probeer het drinken goed over de dag te verdelen.
Kies liever voor kleine hoeveelheden meerdere keren per dag, dan enkele keren per dag een zeer grote hoeveelheid. Drink ook niet teveel tijdens de maaltijden.

Eten

- Eet op de momenten waarop u minder misselijk bent.
- Probeer het ontbijt op bed te gebruiken. Bijvoorbeeld een cracker of beschuit met daarbij een kop thee met suiker. Ontbijt eventueel liggend op de zij. Probeer na het ontbijt minimaal een half uur in bed te blijven liggen.
- 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 kan misselijkheid juist verergeren. Zorg er daarom voor dat u altijd een biscuitje of (droge) cracker bij u hebt en/of naast uw bed heeft liggen.
- 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, kikkererwten, falafel of gesneden kipfilet;
 - vis uit blik zoals zalm op water (geen tonijn, paling, sardine, makreel, krab, garnalen);
 - rauwkostsalade of afgekoelde groenten;
 - zelfgemaakte aardappelsalade;
 - koude pastasalade.

- Gember kan het gevoel van misselijkheid verlichten. Probeer 4 keer daags 250 mg gembersuppletie (maximaal 1000 mg per dag) te gebruiken.
- Kooklucht kan de misselijkheid verergeren. Probeer het eten al vooraf te bereiden. Vraag indien mogelijk iemand die kan helpen met het bereiden van de maaltijd.
- Probeer te variëren in wat u eet en drinkt, per dag kan de eetlust en smaakbeleving wisselen. Wat u de ene dag niet goed verdraagt, kan de andere dag wel goed verdragen worden.
- Als u een multivitaminetablet gebruikt, neem deze dan tijdens of vlak na de maaltijd in (in ieder geval niet op de nuchtere maag).
- Het advies is om tot en met de 10e week van de zwangerschap dagelijks een supplement met 400mcgram foliumzuur te gebruiken.
- Daarnaast is het advies om dagelijks, gedurende de gehele zwangerschap 10 mcgram vitamine D te gebruiken.
- Let er ook op dat deze multivitaminetablet geschikt is voor tijdens de zwangerschap. Als u een multivitaminetablet voor tijdens de zwangerschap gebruikt, hoeft u geen extra vitamine D en foliumzuur erbij te slikken.
- De Gezondheidsraad adviseert aan zwangere vrouwen om twee keer in de week een portie (100 gram) vis te eten, waarvan één keer vette vis en één keer magere vis. Voor vrouwen die deze hoeveelheid vis niet kunnen of willen eten is het advies om dagelijks een supplement met visvetzuren te nemen met 250 tot 450 mg DHA.

Drinkvoeding

Als het niet lukt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, dan is drinkvoeding een mogelijkheid.

Drinkvoeding is een drank die niet alleen veel energie (calorieën) bevat, maar ook de benodigde eiwitten, vitamines en mineralen. Drinkvoedingen zijn er in diverse varianten, zoals op melk- of sapbasis.

Voor deze medische drinkvoeding kunt u terecht bij de huisarts, gynaecoloog of diëtist.

Sondevoeding

Als het eten enkele dagen niet voldoende lukt, dan is het advies om met sondevoeding te starten. Dan krijgt u voeding binnen via een dun, flexibel slangetje in de neus. Dit wordt bij zwangerschapsbraken meestal beter verdragen dan normale voeding. Het starten van sondevoeding gebeurt meestal tijdens een ziekenhuisopname. Sondevoeding kan ook na ontslag in de thuissituatie worden voortgezet (onder begeleiding van een diëtist).

Meer informatie

Stichting ZEHG:

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

www.zehg.nl

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

www.voedingscentrum.nl

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek van het IJsselland Ziekenhuis: telefoonnummer **010 – 258 5155**.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO)

Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen [PGO](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)

