

Hyperemesis gravidarum (zwangerschapsbraken)

Diëtetiek



Beter voor elkaar

Wat is hyperemesis gravidarum (zwangerschapsbraken)?

Misselijkheid en braken in de eerste twee maanden van de zwangerschap komt voor bij 80% van de zwangere vrouwen. Hyperemesis gravidarum is ernstig zwangerschapsbraken, samen met gewichtsverlies en tekenen van uitdroging. Dit komt gemiddeld voor bij 2–3% van de zwangere vrouwen. Het braken begint meestal tussen week 4 en 7, met een piek in week 9. Bij 90% van de zwangeren is het braken verdwenen voor de 20e week van de zwangerschap.

Wat zijn oorzaken van hyperemesis gravidarum?

Er is nog geen oorzaken bekend. Er zijn wel dingen die kunnen bijdragen aan het ontstaan ervan, zoals:

- hormoonveranderingen;
- een mola- of meerlingzwangerschap;
- psychische factoren, zoals stress, angst, bezorgdheid en schuldgevoelens;
- een eerdere zwangerschap met hyperemesis gravidarum;
- een eetstoornis;
- schildklierproblemen.

Meest voorkomende klachten

De klachten misselijkheid en braken worden als eerste genoemd omdat dit de meest voorkomende klachten zijn. Daarnaast kan u ook last hebben van andere klachten zoals:

- gewichtsverlies;
- uitdroging;
- vermoeidheid;
- maagzuur;
- overgevoeligheid voor licht, geluid, geuren of andere prikkels;
- impact op het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven.

Behandeling

De behandeling wordt gedaan om u zich weer beter te laten voelen. De behandeling kan bestaan uit:

- Het toedienen van een infuus met vocht en eventueel extra vitaminen en mineralen;
- Het geven van medicatie tegen de misselijkheid;
- Starten met drink- of sondevoeding wanneer er na een periode van niet eten en het langzaam opbouwen van de voeding nog steeds onvoldoende vocht en voeding binnen gehouden wordt.

Praktische voedingstips

Het is belangrijk om genoeg voeding binnen te krijgen tijdens de zwangerschap. Bij Hyperemesis Gravidarum is het belangrijk om te letten op de volgende zaken:

- Laat het idee van een ontbijt, lunch en warme maaltijd los. Het beste is om af en toe kleine beetjes te eten. U kunt beter kiezen voor 6 kleine maaltijden in plaats van 3 hoofdmaaltijden.
- U kunt het beste producten met een hoge dichtheid aan voedingsstoffen gebruiken zoals:
 - Noten-fruitrepen
 - Griekse yogh, volle kwark, honing, walnoten
 - Avocado
 - Gedroogd fruit
 - Noten, notenpasta, pinda
 - Blokje kaas, babybel, gerookte kip, surimi
 - Dunne cracker met energierijk beleg: pesto, roomkaas, pindakaas, etc.
 - Olie, mayo, pesto, etc.

- U kunt het beste ieder half uur iets te drinken nemen en ieder heel uur iets te eten. Drinken en eten kunt u het beste apart van elkaar doen.
- U moet goed drinken op een dag. Dit houdt in dat u 2 liter aan vocht moet opdrinken. Dit zijn ongeveer 10–12 volle glazen.
- Probeer eens te drinken door een rietje.
- Als u het lastig vindt om te drinken, kunt u ook dingen eten met veel vocht erin. Hierbij kunt u ook denken aan komkommer, watermeloen of ander fruit.
- Misselijkheid kan minder worden als u pepermunt of kauwgom eet.
- Experimenteer met:
 - textuur (knapperig, vast, vloeibaar)
 - temperatuur (koud of warm)
 - smaakvoorkeur (zoet, zuur, bitter, neutraal en vet)

Bij Hyperemesis Gravidarum kun je de smaakvoorkeuren vaak opdelen in vier groepen:

1. Zuur/fris:

- Grapefruit(sap)
- Kiwi
- Meloen
- Limoen, citroen

2. Neutraal:

- Water
- Koude gerechten: aardappel, pasta, rijst(salade) zonder kruiden
- Pokebowl
- Koud vlees: kip, gebraden gehakt
- Afgekoelde slappe thee
- Dunne crackers zonder beleg
- Soja yoghurt (ipv yogh)
- Verse vijgen

3. Vet:

- Fast Food
- Donuts
- Croissants
- Friet, kroket

4. Droog/knapperig

- Crackers
- Toast
- Koekjes, biscuit
- Ontbijtgranen zonder melk
- Gedroogd fruit
- Bleekselderij, wortel
- IJsbergsla, komkommer
- Appel, watermeloen, druiven
- Ovenchips
- Pretzels, taco schelpen
- Augurk

Er zijn verschillende oorzaken die misselijkheid en braken kunnen uitlokken:

- Plotselinge bewegingen
- Geuren
- Bloedsuiker fluctuaties
- Tijdstip van de dag
- Bepaald voedsel
- Overeten / lege maag
- Te snel eten
- Te veel drinken tijdens maaltijden

Koken kan het gevoel van misselijkheid versterken. Vraag of iemand anders voor u kan koken of eet kant-en-klaar maaltijden.

Als het moeilijk is om voldoende eten binnen te krijgen kunt u flesjes drinkvoeding innemen, dit gebeurt altijd in overleg met uw arts/diëtist. Het is belangrijk om uw gewicht in de gaten te houden. 1 keer per week wegen is voldoende.

U moet goed uw tanden poetsen en verzorgen. Door het zuur van het braaksel kunnen de tanden sneller beschadigen.

Supplement gebruik tijdens de zwangerschap

Tijdens de eerste maanden van de zwangerschap wordt het gebruik van foliumzuur en een zwangerschapsmultivitamine supplement aangeraden. Een zwangerschapsmultivitamine kan de rest van de zwangerschap doorgebruikt worden.

Meer informatie

Voedingscentrum

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van voeding. Raadpleeg voor actuele informatie:

www.voedingscentrum.nl

Stichting ZEHG (Zwangerschapsmisselijkheid En Hyperemesis Gravidarum)

Deze stichting zorgt ervoor dat er meer informatie beschikbaar is over deze ziekte en steunt vrouwen met (ernstige) zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum.

www.zehg.nl

Afdeling Diëtetiek Ikazia ziekenhuis.

E: diëtetiek@ikazia.nl

T: 010-297 52 99

Deze tekst voor deze folder is gemaakt door de Afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam aan de hand van de volgende richtlijnen en websites:

- Artsenwijzer Diëtetiek Richtlijn Hyperemesis Gravidarum
- Informatie van de website www.voedingscentrum.nl
- Informatie van de website www.zehg.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.