

Voeding bij extreme zwangerschapsmisselijkheid (hyperemesis gravidarum)

Hyperemesis gravidarum (vanaf hier HG genoemd) is de officiële naam voor extreme zwangerschapsmisselijkheid, ofwel zwangerschapsbraken. De term komt uit het Latijn en beschrijft precies wat er aan de hand is:

- Hyper: te veel
- Emesis: misselijkheid/braken
- Gravidarum: tijdens de zwangerschap

HG is de meest voorkomende oorzaak van ziekenhuisopnames van zwangere vrouwen tijdens het eerste trimester van hun zwangerschap. In Nederland krijgen jaarlijks tussen 0,5 – 2% van de zwangere vrouwen hier last van. De precieze oorzaak van HG is niet bekend. Waarschijnlijk spelen meerdere factoren een rol. Hormonen (hCG) en een bacterie (*helicobacter pylori*) worden genoemd als mogelijke oorzaak, maar er lijkt ook een genetische link te zijn. Stress is geen oorzaak, maar kan de klachten wel verergeren.

Doel van de behandeling

De behandeling van HG is erop gericht om klachten te verminderen en complicaties te voorkomen. Hoe precies behandeld wordt hangt af van de ernst van de klachten en verschilt daardoor per persoon.

Vaak wordt als eerste uitdroging (dehydratatie) aangepakt met behulp van een infuus met een oplossing van water en zouten én wordt er gestart met medicatie tegen misselijkheid. Vaak wordt de maag tijdelijk rust gegeven (24 uur niet eten/drinken) en wordt daarna de voeding langzaam weer opgestart. Mocht het eten en drinken (eventueel aangevuld met drinkvoeding) niet gaan lukken, dan wordt er soms tijdelijk overgegaan op sondevoeding.

Aandachtspunten voor de voeding

Voeding tijdens de zwangerschap

Algemene informatie over voeding tijdens de zwangerschap kunt u lezen in de brochure van het Voedingscentrum. Deze kunt u vragen aan de diëtist. Op de website van het Voedingscentrum kunt u ook betrouwbare informatie lezen (zie onderaan deze brochure).

Voeding bij HG

Gezonde voeding tijdens de zwangerschap is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van de baby. Het kan frustrerend zijn als dat niet lukt. Het is goed om te onthouden dat de baby niet snel iets tekort komt. De reserves van de moeder worden gebruikt om de baby van alle nodige stoffen te voorzien. De behandeling is dan ook gericht op het laten aansterken van u, als moeder. De volgende tips kunnen daarbij helpen.

Eten

- U kunt het beste regelmatig verdeeld over de dag kleine maaltijden of tussendoortjes eten. Een lege maag kan, evenals een volle maag, namelijk voor misselijkheid zorgen. Verspreid deze maaltijden over de dag en las elke één á twee uur een eetmoment in.
- Zorg dat er altijd iets eetbaars klaarligt. Op het moment dat u trek heeft hoeft u dan geen extra tijd en energie meer te steken in het klaarmaken.
- Houd rekening met uw misselijkheidspatroon gedurende de dag. Als u veel last hebt van ochtendmisselijkheid, eet op dit tijdstip dan wat minder. Wanneer u zich rond het middaguur wat beter voelt kunt u juist deze uren benutten om wat extra's te eten en te drinken.
- Na een nacht slapen is de maag leeg, het is dan ook raadzaam om vlak voor het opstaan wat te eten, bijvoorbeeld droge crackers of toastjes.
- Bij de meeste vrouwen helpt het als de (tussen)maaltijd bestaat uit veel eiwitten en koolhydraten. Vette voedingsmiddelen bevallen vaak minder goed.

U kunt bijvoorbeeld vla, kwark, yoghurt of rijst, pasta, aardappels, crackers of biscuitjes proberen.

- Neutrale smaken, met weinig geur werken vaak het beste. Dit verschilt enorm van persoon tot persoon. Luister daarom goed naar uw lichaam.
- 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.
- Soms kan koken resulteren in misselijkheid. Als u zelf kookt, gebruik dan de magnetron zodat u minder last heeft van etensgeuren. Als iemand anders kookt, blijf dan zelf uit de keuken. Het eten van de maaltijd hoeft namelijk niet altijd het probleem te zijn. Maak gebruik van kant en klaar producten. Koken, stoven of pocheren geven (net als klaarmaken in de magnetron) vaak minder hinderlijke geuren dan bakken en braden.
- U kunt een warme maaltijd ook vervangen door een koude maaltijd als u dit beter verdraagt. Koud voedsel geurt bovendien minder. Voorbeelden zijn: een sandwich, kaas, koude vleeswaren, pasta-, fruit- of groentesalades.
- Rechtop zittend eten en wachten met liggen tot het eten gezakt is (10-20 minuten) kan misselijkheid helpen voorkomen of verminderen.
- IJzertabletten of ijzer-bevattende multi vitaminepreparaten kunnen misselijkheid verergeren, bespreek dit zo nodig met de specialist.
- Een vieze smaak in de mond kan verholpen worden door het zuigen op een pepermuntje, ijsklontje of het eten van een waterijsje.

Drinken

- Voor vrouwen bij wie het eten van vast voedsel voor problemen zorgt, is drinkvoeding een goed alternatief. Drinkvoeding is een drank op basis van melk of limonade met extra calorieën, vitamines en mineralen. Het is een manier om toch wat meer goede voedingsstoffen binnen te krijgen. De diëtist kan hier uitleg over geven.
- Het is aan te raden om niet te drinken tijdens een maaltijd, maar dit ervoor of erna te doen zodat uw maag niet te vol zit en u wat meer kunt eten.

- Drink, verdeeld over de dag, minimaal 1,5 - 2 liter. Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid namelijk. Denk hierbij bijvoorbeeld aan water, thee, koffie, melk, karnemelk, yoghurt drank, bouillon, vruchtensap en frisdrank.
- Koude dranken worden vaak beter verdragen dan lauwe of warme.

Overige tips

Misselijkheid kan verergeren door (etens-) geuren en warmte, stress en gebrek aan slaap. De volgende tips kunnen daarom helpen om misselijkheid te voorkomen of verminderen.

- Verblijf in een koele ruimte met frisse lucht (of buiten) zonder sterke geuren.
- Stress vermijden.
- Minimaal acht uur per nacht slapen in een goed geventileerde kamer.
- Standaard een middagdutje doen.
- Losse, comfortabele kleding dragen.
- Tandpoetsen na een maaltijd kan misselijkheid helpen voorkomen.
- In het ziekenhuis mag u bezoek ontvangen. Soms is dat fijn, omdat het voor afleiding zorgt, soms is het echter te druk en leidt het juist tot een verergering van de klachten. Overleg met de verpleegkundigen over wat voor u het beste werkt.
- Neem zoveel mogelijk rust, ook na een kleine inspanning zoals douchen.

Naar huis

Ook als u naar huis mag, blijven bovenstaande tips waardevol. U voelt zich waarschijnlijk beter, maar het is verstandig om niet direct weer vol aan de slag te gaan. Doe in eerste instantie heel rustig aan en bouw uw activiteiten heel langzaam weer op. Voelt u de misselijkheid weer opkomen, dan kunt u weer een stap terug doen. Hulp van familie, vrienden of bekenden met de dagelijkse activiteiten, zoals koken, kan helpen.

Waarschijnlijk heeft u medicatie meegekregen voor thuis. Uw gynaecoloog zal u adviseren hoe deze te gebruiken of evt. weer af te bouwen.

Afbouwen doet u stapje voor stapje. Mocht u zonder medicatie toch weer misselijk worden, stop dan (tijdelijk) met eten, maar **blijf wel drinken**: kleine beetjes per keer. Start de medicatie weer zoals voorgeschreven en bouw daarna het eten weer langzaam op.

Meer informatie

Meer informatie over HG is te vinden op de volgende sites:

- [Stichting ZEHG: Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum](#)
Stichting ZEHG is opgericht door voormalig HG-patiënten met als doel de bekendheid van HG te vergroten en het onbegrip (zowel in de sociale omgeving als in de medische wereld) weg te nemen. Via deze site kunnen o.a. folders opgevraagd worden. Er wordt een lotgenoten ontmoetingsdag georganiseerd en er is een Facebookpagina.
- hyperemesis.org Een Engelstalige website van de internationale HER-foundation. Deze stichting heeft als doel onderzoek en behandeling van HG te bevorderen en te verbeteren. Daarnaast is er

een forum en worden er blogs geschreven.

Voedingscentrum

Op www.voedingcentrum.nl kunt u informatie vinden over gezonde voeding tijdens de zwangerschap. Verder kunt u er specifieke informatie en recepten vinden met betrekking tot zwangerschap.

Ook heeft het Voedingcentrum handige gratis hulpmiddelen:

- Zwangerschap app: ZwangerHap: hierin kunt u simpel en snel opzoeken of je een product kunt eten. Zo niet, dan laat de app zien wat u allemaal nog wél kunt nemen.
- Het online magazine GezondGroeien voor aanstaande ouders. Hierin staan tips, persoonlijke verhalen, dagmenu's en recepten.

Contact

De informatie en adviezen zijn algemeen. U kunt bij de diëtist terecht voor een individueel advies en vragen.

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift of het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen. Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur
- telefoonnummer: (079) 346 25 82.

Afdeling Diëtetiek Den Haag

- van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

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.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

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.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

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

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

513201092023