

Voedingsadvies

Bij hyperemesis gravidarum

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U bent opgenomen in het ziekenhuis vanwege extreme zwangerschapsmisselijkheid. Dit heet 'Hyperemesis Gravidarium'. Hierdoor heeft u last van gewichtsverlies, ziek voelen en kans op uitdroging. U bent geneigd om minder te eten, uit 'angst' dat dit de misselijkheid verergert. Door niet te eten verergeren de klachten juist. Daarom is het belangrijk om, ondanks de misselijkheid, toch te blijven eten. In deze folder leest u hoe u hier mee om kunt gaan. U krijgt adviezen over gezonde voeding tijdens de rest van uw zwangerschap.

Zwangerschapsmisselijkheid treedt voornamelijk op in de eerste drie tot vier maanden van de zwangerschap. De veranderende hormoonspiegels worden vaak als oorzaak genoemd. De hormonen verslappen de maag- en darmspieren met als gevolg een vertraagde passage van voedsel. Omdat het voedsel langer dan normaal in de maag blijft, verergert het gevoel van misselijkheid. Verder veroorzaken de hormonen veranderingen in de waarneming van smaak en geur, wat misselijkheid kan oproepen.

Een lege maag en een tekort aan voedingsstoffen, vooral koolhydraten, kunnen ook misselijkheid oproepen. Een tekort aan koolhydraten veroorzaakt een daling van de bloedsuikerspiegel, waardoor misselijkheid optreedt.

Algemene richtlijnen

Om zwangerschapsmisselijkheid te verlichten kunt u het beste:

- Regelmatig (iedere 2- 3 uur) kleine maaltijden eten die veel koolhydraten bevatten.
- De koolhydraten goed over de dag verdelen (zie voorbeeld dagmenu) om uw bloedsuikerspiegel op peil te houden.

Als het eten van de warme maaltijd even niet lukt, kunt u deze vervangen door een broodmaaltijd.

- Vette/ gefrituurde maaltijden vermijden. Een vette maaltijd blijft namelijk langer in uw maag.
- Voldoende drinken (elk uur 50-100ml).
- Bij misselijkheid worden koude dranken meestal beter verdragen.
- Water door sap of limonade vervangen.
- Voedsel en voedselgeur die misselijkheid bij u oproept vermijden.
- Niet roken.

Bij veel vochtverlies en uitputting neemt u contact op met uw arts.

Voorbeelddagmenu

Het voorbeelddagmenu op de volgende bladzijde kunt u gebruiken om meer te gaan eten.

Bij dit voorbeeldmenu krijgt u een goede verdeling van koolhydraten over de dag. Vergeet daarbij niet om voldoende te drinken: elk uur 50-100 ml!

Voeg aan de producten met een * in het voorbeelddagmenu suiker toe of verwerk door al deze producten drie maatschepjes Fantomalt als de zoete smaak u tegenstaat. Fantomalt is een smaakloos en reukloos supplement in poedervorm op basis van koolhydraten (dextrine-maltose). Het is te koop bij de apotheek en de drogist.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de hoofdbrandstof voor ons lichaam. Zij leveren de energie voor ons dagelijks functioneren. Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel, vruchtensuiker (fructose), melksuiker (lactose) en suiker (sacharose).

- Zetmeel zit in brood en broodproducten, aardappelen, rijst, pasta's en peulvruchten;
- Melksuiker zit in melk, karnemelk, yoghurt en kwark;
- Vruchtensuiker zit in fruit en vruchtensap;
- Suiker zit in snoep, frisdrank, toetjes, ijs, gebak, koek, zoet beleg etc.

Voorbeelddagmenu

<i>Ontbijt</i>	1 beschuit, cracker of snee brood besmeerd met margarine/halvarine beleg: zoet naar wens schaaltje vla* of yoghurt* kopje thee* of glas melk
<i>Tussendoor</i>	glas limonadesiroop* plakje ontbijtkoek of enkele biscuitjes
<i>2^e broodmaaltijd</i>	1 beschuit, cracker of snee brood besmeerd met margarine beleg: zoet naar wens schaaltje vla* of yoghurt* kopje thee* of glas melk
<i>Tussendoor</i>	glas limonade* of thee* of waterijsje schaaltje magere vruchtenkwark
<i>Warme maaltijd</i>	desgewenst vetarme ongebonden soep of bouillon ¼ portie aardappelen of rijst ¼ portie groente ½ portie vlees of vis of kip ½ portie jus
<i>Tussendoor</i>	1 schaalte appelmoes* glas limonadesiroop* of kopje thee* schaaltje vla* of yoghurt* 1 beschuit, besmeerd met margarine beleg: zoet naar wens

Vocht

Vocht is een belangrijk bestanddeel van ons lichaam. Het zorgt voor diverse transporten in het lichaam zoals transport van voeding en afvalstoffen. Als u te weinig vocht binnen krijgt kunt u uitdrogen. De volgende klachten kunnen optreden:

- lusteloosheid, sufheid, vermoeidheid;
- gebrek aan eetlust;
- dorst, droge mond;
- hoofdpijn;
- verminderde urine productie of een donkere/ intens gele kleur van de urine.

Om uitdroging te voorkomen heeft u minimaal 1½ liter vocht per dag nodig. Bij warm weer of hevig transpireren kan uw vochtbehoefte hoger zijn. U kunt vocht binnenkrijgen door het drinken van water, thee, koffie, vruchtensappen, melk, karnemelk of andere melkproducten, frisdrank, bouillon en isotone sportdrank. Ook vloeibare producten zoals soep, melkproducten zoals vla, yoghurt en pap bevatten vocht.

Ga bij uzelf thuis na hoe groot uw glazen zijn. Om alvast een inschatting te maken hoeveel vocht u gebruikt heeft kunt u onderstaande maten gebruiken:

Mok	200 ml
Diep bord	250 ml
Gewoon kopje	125 ml
Soepkop	200 ml
Klein kopje	75 ml
Dessertschaal	150 ml
Glas	150 ml
Sauslepel	25 ml

Soms kan het gebruik van ORS (= Oral Rehydration Salt), een glucose en natrium oplossing, nodig zijn. Dit gebeurt op aanraden van uw arts of diëtist en is verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Sondevoeding

Als u tijdens uw opname niet voldoende eet of niet voldoende opbouwt met eten is het nodig om met sondevoeding te starten. Sondevoeding kan nodig zijn om te voorkomen dat u in een slechte voedingstoestand terecht komt. Dit kan gevolgen hebben voor uw zwangerschap. Naast de sondevoeding mag u eten en drinken. Met de sondevoeding kunt u naar huis. Thuis krijgt u begeleiding van de thuiszorg voor de verzorging van de sonde. Ook krijgt u een telefonische afspraak met diëtist van het ziekenhuis. Dan bespreken we het verdere verloop van het gebruik van de sondevoeding en bij het weer proberen op te bouwen naar gewone voeding.

Gezonde voeding

Als de problemen met de misselijkheid afnemen is het belangrijk om terug te keren naar een volwaardig voedingspatroon. In de hierna volgende tabel is een overzicht van de aanbevolen hoeveelheden basisvoeding die een zwangere vrouw per dag zou moeten nemen. Variëren is belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Wissel daarom af met producten binnen de verschillende productgroepen.

Aanbevolen hoeveelheden

Productgroep	Zwangere vrouwen
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Fruit	2 stuks (200 gram)
Brood	6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten	4 aardappelen/ opscheplepels (200 gram)
Melk of melkproducten	450 ml
Kaas	1,5 plak (30 gram)
Vlees (waren), vis, kip, eieren,	100-125 gram

vleesvervangers	
Halvarine	30 gram
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	1 eetlepel (15 gram)
Dranken (incl. melk)	1,5 - 2 liter

Wat u beter niet kunt nemen tijdens uw zwangerschap

Door op uw eten en drinken te letten houdt u uw lichaam gezond. Dat is goed voor uzelf, maar ook voor uw ongeboren kind. Daarom raden we een aantal producten tijdens de zwangerschap af.

Vlees en vleeswaren

Eet geen rauw vlees (tartaar, carpaccio, halfdoorbakken biefstuk) en geen rauwe of deels rauwe vleeswaren (rosbief, filet américain, rauwe ham, theeworst, ossenworst, salami, chorizo, tartaar, carpaccio, cervelaat) vanwege mogelijke ziekteverwekkers (listeria en toxoplasmose). Eet niet meer dan één boterham per dag met leverproducten (smeeworst, paté, lever, leverkaas, berliner, hausmacher). Lever bevat een hoog gehalte aan vitamine A. Teveel vitamine A is schadelijk voor uw ongeboren kind.

Vis

Vis is ook in de zwangerschap heel gezond. Maar gebruik geen:

- voorverpakte/vacuümverpakte, kant -en klare vis uit de koeling (gerookte zalm, mosselen). Deze producten kunnen wel gebruikt worden als zij van tevoren verhit worden; rauwe vis, schaal- en schelpdieren (oesters);
- geen roofvissen (zwaardvis, tonijn, haai en koningsmakreel);
- geen paling;
- niet meer dan twee keer per week vette vis (vis bevat dioxines).

Eieren

Eet alleen hardgekookte/ goed doorbakken eieren.

Kaas

Eet geen zachte kaas gemaakt van rauwe melk. Als kaas gemaakt is van rauwe melk staat er op het etiket “au lait cru”.

Drop

Neem niet meer dan een paar dropjes en 1-2 glazen zoethoutthee per dag.

Koffie

Probeer het gebruik van energiedrank en koffie sterk te verminderen. Gebruik niet meer dan vier koppen koffie per dag.

Alcohol en roken

Drink geen alcohol en rook niet. Het kan uw ongeborn kind schaden.

Overige aanbevelingen

Lichaamsbeweging

Beweging zorgt voor een betere regulatie van uw bloedsuikerspiegel. Probeer bij voorkeur 30 minuten per dag aan lichaamsbeweging te doen. Zorg voor een laag inspanningsniveau en kijk wat haalbaar is. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

Zoetstoffen

Er zijn speciale suikervrije producten te koop. Deze producten zijn vaak duur en bevatten meestal veel vet. Het wordt dan ook niet aanbevolen deze producten te kopen.

Het gebruik van zoetstoffen is niet schadelijk tijdens de zwangerschap. Het gebruik van zoetjes en light frisdranken is dan ook geen probleem. Er zit wel een maximum aan het gebruik van zoetstoffen. In onderstaand schema staat per voedingsmiddel hoeveel er maximaal per dag van ingenomen kan worden. Als de voedingsmiddelen gecombineerd worden, mag er minder van de maximaal aangegeven hoeveelheid gebruikt worden.

Voedingsmiddel	Maximale hoeveelheid per dag voor volwassene 50 kg	Maximale hoeveelheid per dag voor volwassene 75 kg
Light frisdrank	800 ml	1400 ml
Limonade (verdund) met zoetstoffen/geen suiker toegevoegd	1000 ml	1600 ml
Zuiveldranken met zoetstoffen/zonder toegevoegd suiker	1200 ml	1800 ml
Zoetjes	11 tabletten per dag	17 tabletten per dag
Stevia	Geen beperking	

Vitamines en mineralen tijdens zwangerschap

Tijdens uw zwangerschap is het belangrijk om extra vitamine D, foliumzuur en ijzer te nemen.

We adviseren u een multivitamine-preparaat voor zwangere vrouwen te nemen. Een tablet die al de benodigde vitamines en mineralen bevat is Gravitamon.

Vitamine A

Voor vitamine A geldt een beperking van 800-1000 microgram per dag. De bovengrens van deze aanbeveling mag niet overschreden worden.

Teveel aan vitamine A is schadelijk voor uw ongeboren kind. Producten met lever bevatten veel vitamine A. Daarom is het beter dit tijdens de zwangerschap niet te eten.

Vitamine D

Het wordt aanbevolen 10 microgram vitamine D per dag in te nemen. Om uw botten en die van uw kind gezond te houden. Vitamine D zit onder andere in bak- en braadvetten, margarine, halvarine, boter en visproducten.

IJzer

Door voldoende ijzer tijdens zwangerschap te gebruiken wordt de kans op bloedarmoede door ijzergebrek verminderd. De aanbeveling is 11-19 mg per dag. IJzer zit onder andere in vlees en vleeswaren, donker groene groente en volkoren producten.

Foliumzuur

Slik de eerste tien weken van de zwangerschap 400 microgram foliumzuur per dag. Dit vermindert de kans op een open ruggetje bij de baby.

Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over gezonde voeding bij zwangerschap dan vindt u meer informatie op:
www.voedingscentrum.nl

Als u naar huis gaat met sondevoeding, zal de diëtist regelen dat de begeleiding overgenomen wordt door de diëtist van de thuiszorg.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:
www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
februari 2019
pavo 1158