

Voedingsadvies

Bij hyperemesis gravidarum

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

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent opgenomen in het ziekenhuis vanwege extreme zwangerschapsmisselijkheid. Dit heet 'Hyperemesis Gravidarium'. De symptomen die hierbij vaak optreden zijn: misselijkheid, excessief braken, gewichtsverlies en kans op uitdroging.

U bent geneigd om minder te eten, uit 'angst' dat dit de misselijkheid verergerd. Door niet te eten kunnen de klachten juist verergeren. Daarom is het belangrijk om, ondanks de misselijkheid, toch te blijven eten. In deze folder leest u hoe u hier mee om kunt gaan.

Zwangerschapsmisselijkheid komt vooral voor in de eerste drie tot vier maanden van de zwangerschap.

Algemene richtlijnen

Om zwangerschapsmisselijkheid te verlichten kunt u het beste:

- Regelmatig (iedere 1-2 uur) kleine maaltijden eten in plaats van enkel 3 hoofdmaaltijden. Voorkom een lege maag.
- Een klein ontbijt eten op bed voordat u opstaat zoals een beschuit of cracker. Blijf nog even in bed en sta dan pas rustig op.
- Voldoende drinken (elk uur 50-100ml). Als drinken moeilijk gaat kunt u ook producten eten met veel vocht erin zoals komkommer, (water)ijs, watermeloen of ander fruit.
- 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.

- Pepermunt of kauwgom proberen tegen de misselijkheid. Slokjes cola kunnen ook helpen.
- Iemand anders vragen om voor u te koken. Soms kunt u door het koken en de geur van eten al misselijk worden.

Neem bij veel vochtverlies en/of uitdroging neemt u contact op met uw arts.

Vocht

Vocht is een belangrijk onderdeel van ons lichaam. 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, hevig transpireren of veel overgeven kan uw vochtbehoefte hoger zijn. U kunt vocht binnenkrijgen door het drinken van water, thee, koffie, vruchtensappen, (karne)melk of andere melkproducten, frisdrank, bouillon en isotone sportdrank. Of door het eten van saprijk fruit, ijs en/of rauwkost.

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

Drinkvoeding

Als het niet lukt om voldoende te eten en/of bij veel gewichtsverlies kan een diëtist drinkvoeding voorschrijven. Dit is voeding in drinkbare vorm, die alle voedingsstoffen bevat (onder andere energie, eiwitten, vitamines en mineralen). Een diëtist kan u adviseren over het gebruik van de drinkvoeding en de hoeveelheid. Drinkvoeding wordt vergoed door de zorgverzekeraar.

Sondevoeding

Als het niet lukt om voldoende te eten/drinken kan het nodig zijn om met sondevoeding te starten. Dit is om uitdroging en ongewenst gewichtsverlies te voorkomen

Naast de sondevoeding mag u eten en drinken.

Sondevoeding kunt u ook thuis krijgen. U kunt begeleiding van de thuiszorg krijgen voor de verzorging van de sonde. Bij starten van sondevoeding bezoekt de diëtist u in het ziekenhuis. Bij ontslag wordt u overgedragen aan een diëtist bij u in de buurt die eventueel ook op huisbezoek zou kunnen komen.

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 nog vragen heeft over voeding bij hyperemesis gravidarum of zwangerschap kunt u zelf contact opnemen met een diëtist bij u in de buurt.

Diëtist Esmee de Graaf-Marsé van Diëtistenpraktijk Zwijndrecht is gespecialiseerd in voeding bij zwangerschap en hyperemesis gravidarum.

U kunt contact opnemen via 06-53 76 36 34 of info@dietistenpraktijk-zwijndrecht.nl

Ook kunt u via Stichting ZEGH in contact komen met lotgenoten.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:

www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2024
pavo 1158