

Bijlage Algemene tips over voeding

Door onvoldoende voeding en voedingsstoffen kunnen deficiënties ontstaan. Focus ligt in eerste instantie op macronutriënten: koolhydraten, eiwitten en vetten. Daarnaast zijn elektrolyten, vitaminen en mineralen belangrijk om het lichaam zo optimaal mogelijk te laten functioneren.

Patiënten zoeken in eerste instantie naar welke voedingsmiddelen en dranken beter en welke voedingsmiddelen slechter verdragen worden. Uit ervaringen van patiënten blijkt dat hier nauwelijks concrete adviezen in te geven zijn; het is sterk individueel gebonden. Het kan voorkomen dat vrouwen juist licht verteerbaar voedsel niet goed verdragen, maar er zijn ook vrouwen die baat hebben bij het eten van vette voeding. Drinkvoeding wordt soms (tijdelijk) beter verdragen dan reguliere voeding. Aanbeveling is om de patiënt aan te raden te experimenteren wat het beste verdragen wordt, zonder per se vast te houden aan de voedingsadviezen van het Voedingscentrum. Het is belangrijk om snel weer op het gewicht te komen van voor de zwangerschap, ook als dat betekent dat er “ongezond” gegeten wordt.

De adviezen die gegeven worden bij reguliere zwangerschapsmisselijkheid, zoals gebruik van gember of droge toast, worden door patiënten niet altijd als effectief ervaren. Gember kan de klachten soms zelfs verergeren (extra pijnlijk bij braken) en kan belastend zijn voor de maag en slokdarm.

- Enkele tips die aan de patiënt gegeven kunnen worden:
- Drink de eerste 500 ml aan hypotone of isotone sportdrank of ORS. Het lichaam kan dit vaak beter verdragen dan thee of water.
- Drink tussen de maaltijden in plaats van tijdens de maaltijd, dit houdt de maag rustiger.
- Drink door een rietje.
- Laat het idee van ontbijt, lunch en avondeten varen, eet elk uur iets.
- Zorg dat de maag niet te vol, maar ook niet te leeg is.
- Gember is een goed advies bij zwangerschapsmisselijkheid, maar kan bij HG ook een averechts effect hebben en pijnlijk zijn om uit te braken.
- Neutrale smaken vallen vaak beter dan pittig of andere sterke smaken.
- Denk aan structuur en temperatuur, probeer uit te vinden wat goed valt: knapperig/vloeibaar/vast/ijskoud of juist warm/zoet/zuur/koolzuurhoudend.
-

Medische drinkvoeding kan aangewezen zijn. Sommige vrouwen verdragen de geur en smaak hierbij beter in bevroren toestand.