



TIPS BIJ MISSELIJKHEID



Die (ochtend)misselijkheid, voor sommige vrouwen is het één van de eerste tekenen dat ze in verwachting is. Maar dit maakt het niet minder vervelend. Bij misselijkheid is het even zoeken wat helpt. Het ligt er natuurlijk maar net aan hoe erg de misselijkheid is. Dat weeïge gevoel daar kan jij je misschien nog wel overheen zetten. Maar zo misselijk dat je randje overgeven zit óf zo misselijk dat je het allemaal niet kan binnenhouden, dát is natuurlijk erg vervelend. Ik geef je praktische tips en trucs, wellicht helpt het je.

- **Water.** Drink voldoende, maar niet te veel in een keer. Zorg dat je gehydrateerd blijft. Neem kleine slokjes gedurende de dag. Neem een waterfles mee als je de deur uit gaat.
- **Ga voor calorierijke voeding** zodat je toch voldoende calorieën binnenkrijgt ondanks dat je minder eet. Calorierijk betekent dat je met een kleine hoeveelheid van hetgeen je eet al veel calorieën binnenkrijgt zoals bijvoorbeeld een theelepeltje pindakaas. Dit bevat meer calorieën dan een hap van een appel. Allebei dezelfde grote maar een enorm verschil in hoeveelheid calorieën.
- **Kleine simpele maaltijden.** Eet vaker, maar eet kleinere maaltijden gedurende de dag. Bijvoorbeeld 6 maaltijden in plaats van 3 kan helpen bij het stabiel houden van je bloedsuikerspiegel en kan de misselijkheid onderdrukken.
- **Zorg voor eiwitten tijdens het ontbijt.** Dit zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel gedurende de dag en helpt de misselijkheid te verminderen.
- **Koolhydraten.** Wees niet bang om meer koolhydraten te eten. Door het regelmatig eten van koolhydraten blijft je bloedsuikerspiegel stabiel. Ook houden koolhydraten vocht vast in het lijf waardoor jij je minder misselijk kan voelen. Eet aardappelen, rijst, brood (of toast), je zal je er waarschijnlijk beter door voelen en het is een mooie (tijdelijke) oplossing.
- **Varieer de substantie.** Denk aan warm of juist koud. Probeer een andere substantie zoals een smoothie of juist wat vaster zoals een cracker of beschuitje.
- **Vermijd vet en pittig voedsel.** Dit soort voedsel triggert vaak misselijkheid.
- **Vermijd geurtjes** die je misselijk maken. Het kan helpen om koude producten of gerechten te eten want dit geeft vaak minder (bereidings)geur.
- **B6 en magnesium.** Voeding die rijk is aan B6 en magnesium worden in verband gebracht met het verminderen van zwangerschapsmisselijkheid. Hieronder een lijst van producten die veel B6 en magnesium bevatten.
 - B6:** banaan, avocado, pistache nootjes, kikkererwten, kip, zonnebloempitten, zilvervliesrijst, ansjovis, kalkoen, forel, zalm, haring, hazelnoot, walnoot, mais.
 - Magnesium:** cashewnoten, paranoten, amandelen, zonnebloempitten, sesamzaad, pompoenpitten, lijnzaad, chiazaad, avocado, peulvruchten, bananen, quinoa, havermout, pindakaas, pure chocolade, zilvervliesrijst, volkoren pasta, verse spinazie, broccoli, witte bonen.
- **Gember.** Probeer eens gemberthee, Ginger Ale, gember in koud water, gembersnoepjes (let wel op je suikerinname) of gembercapsules*.
- **Crackers.** Leg droge crackers naast je bed en eet dat als eerste in de ochtend. Probeer bij het wakker worden niet te veel te bewegen aangezien dat de misselijkheid ook kan triggeren. Doe crackers in je tas zodat je de hele dag door even wat kan nemen wanneer je de misselijkheid voelt opkomen.



- **Supplementen.** Neem supplementen op een ander moment van de dag, zodat je zeker weet dat je deze binnenhoudt. Bijvoorbeeld bij het avond eten of voor het slapen gaan. Mocht je het idee hebben dat de supplementen je misselijk(er) maken probeer dan eens een ander merk of laat je hierover voorlichten. Overleg altijd even met je verloskundige hierover.
- **Een fijne geur.** Vind een geur die je lekker vindt zoals citroen, peppermunt, eucalyptus, sinaasappel, etc. En gebruik dit wanneer jij je misselijk begint te voelen. Je kan een etherische olie kopen en een paar druppels op een doekje doen, dat meenemen en iedere keer dat je de misselijkheid voelt opkomen ruik je er aan. Je kan het ook in een diffuser doen thuis, in bad, op je pols, op je kussen. Het ligt er maar net aan wanneer jij je het meest misselijk voelt waar dit nuttig kan zijn.
- **Blijf bewegen.** Een frisse neus halen en je lichaam in beweging houden zal je helpen om fit te blijven ondanks de misselijkheid.
- **Eet wat je binnen kan houden.** Wanneer je zo misselijk bent dat je veel moet overgeven, dan eet je wat je wel kan binnenhouden. Is dat brood, noten, crackers, fruit of een smoothie? Ga op je gevoel af. Natuurlijk is het voor jou en

je baby het beste wanneer je voedzame maaltijden wel binnen kan houden, maar is het enige wat jij nu wel kan eten droge crackers, of bijvoorbeeld chocomel, dan is dat maar even zo. Bespreek het wel zo snel mogelijk met je verloskundige want zij kan bepalen of andere stappen noodzakelijk zijn.

Mocht je graag hulp willen bij het samenstellen van een voedzaam dagmenu omdat het in de ochtend niet gaat maar in de middag bijvoorbeeld wel, dan sta ik voor je klaar. Neem gerust even contact met mij op.

Op de volgende pagina geef ik je voorbeelden van ontbijtjes die je kunnen helpen wanneer je erg misselijk bent.

**Overleg met je dokter wanneer je gembercapsules wil proberen omdat te veel gember effect kan hebben op sommige medicatie.*

ER IS GEEN DIRECTE VERKLARING VOOR ZWANGERSCHAPS GERELATEERDE MISSELIJK. DE MEEST VOOR DE HAND LIGGENDE VERKLARING IS DE VERANDERINGEN IN DE HORMOONHUISHOUDING EN DE (SNELLE) TOENAME VAN HET ZWANGERSCHAPSHORMOON HCG.

ONTBIJTJES BIJ MISSELIJKHEID



Griekse Yoghurt of plantaardige yoghurt met een handje amandelen.



Geroosterd brood met amandelpasta en een mix van zonnebloemzaadjes en pompoenpitjes en een kop frambozen.



Nicecream van banaan.

Zie Recepten.



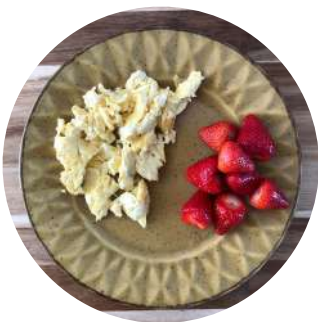
Volkorenbrood met pindakaas en een banaan.



Havermout en aardbeien.



Geroosterd volkorenbrood met avocado en aardbeien.



Scrambled eggs en aardbeien.



Gekookt ei en druiven.



Rijstwafels met notenpasta en een banaan.

ONGEVEER 70% VAN ALLE ZWANGERE VROUWEN ERVAART MISSELIJKHEID TIJDENS HET EERSTE TRIMESTER.

METESMEE
NUTRITIONCOACH