

Hyperemesis gravidarum – Übermässiges Erbrechen in der Schwangerschaft

Die Ursachen für die Hyperemesis während der Schwangerschaft sind komplex und noch nicht eindeutig geklärt. Durch das häufige Erbrechen werden das allgemeine Wohlbefinden und die Nährstoffaufnahme beeinträchtigt. Obwohl bezüglich der Ernährung keine klaren Empfehlungen bestehen, bringen untenstehende Massnahmen oft eine Besserung.

Ernährungsempfehlungen bei Hyperemesis:

- Trinken Sie viel, regelmässig und schluckweise, um die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen.
- Verdünnte Fruchtsäfte, milde Limonaden, milder Tee, klare Suppen und Sportgetränke werden teilweise besser vertragen als Wasser.
- Nehmen Sie täglich mehrere Mahlzeiten zu sich (5-8 Mahlzeiten).
- Einen leeren Magen sollten Sie möglichst vermeiden und die Zeit zwischen den Mahlzeiten mit leichten Snacks und mit Zuckerbonbons überbrücken.
- Salzige Snacks wie Chips, salzige Biskuits oder Salzstangen können helfen.
- Ingwer (in Form von Tee oder Kapseln) kann Übelkeit und Erbrechen lindern.
- Meiden Sie stark riechende Lebensmittel wie Fleisch.
- Fettreiche, frittierte und scharfe Speisen werden oft nicht gut vertragen.
- Ein Unterbruch der Eisen-Substitution kann die Symptome lindern.
- Bei morgendlicher Übelkeit kann es helfen, vor dem Aufstehen kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wie z.B. Zwieback, Darvida, Brot, Knäckebrot, trockenes Biskuit zu essen. Legen Sie sich diese schon am Vorabend bereit.
- Eventuell gibt es Tageszeiten, an denen die Nahrungsaufnahme besser möglich ist. Versuchen Sie dann eine ausgewogene Mahlzeit zu essen.
- Falls Sie den Geruch von warmen Mahlzeiten nicht vertragen, versuchen Sie kalte Mahlzeiten einzunehmen.
 - Vermeiden Sie das Kochen und fragen Sie stattdessen Familienmitglieder oder Freunde um Hilfe.
- Nach Möglichkeit sollten Sie Stress vermeiden, sich zusätzlich Ruhe gönnen und sich bei aufkommender Übelkeit hinlegen.
- Die Erfahrung zeigt, dass es helfen kann, nach dem Essen eine Tätigkeit auszuüben, die ablenkt.