

Zwangerschap

Het belang van gember bij zwangerschapsmisselijkheid



In meer dan dertig klinische studies wordt de anti-emetische werking van gember aangetoond bij zwangerschapsbraken. Studies bij zwangere vrouwen hebben ook de betrouwbaarheid en de veiligheid van gember aangetoond. Een klein overzicht van deze studies toont aan dat gember de voorkeursbehandeling is voor misselijkheid en braken bij zwangere vrouwen.

OPTIMALE VEILIGHEID

Een systematisch overzicht in «Obstetrics and Gynecology, 2005»⁽¹⁾ heeft 33 klinische studies geanalyseerd ter evaluatie van de doeltreffendheid van gember bij de behandeling van misselijkheid en braken als gevolg van zwangerschap.

De auteurs van het artikel hebben één observationele en zes klinische dubbelblind, gerandomiseerde studies geselecteerd met 675 deelnemers die beantwoordden aan de vereisten van de selectiecriteria. De dagelijkse dosis die werd gebruikt, bedroeg 1 g gemberpoeder, wat overeenstemt met 100 mg extract van 10 % gingerol.

4 studies (n=246) hebben aanzienlijk **meer activiteit aangetoond bij gember dan bij de placebo** en de 2 andere (n=429) hebben een **doeltreffendheid aangetoond die overeenstemt met pyridoxine**.

De observationele studie en de klinische studies hebben de **afwezigheid aangetoond van ongewenste werkingen alsook van nadelige effecten op de zwangerschap**. De veiligheid werd bij de moeder, foetus en de pasgeborene beoordeeld.

EFFICIËNTIE VERGELIJKBAAR MET VITAMINE B6 EN DIMENHYDRINAAT

Een andere systematische review die in 2013 in «Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine»⁽²⁾ is verschenen, toont aan dat **gember de meest bestudeerde plant was bij zwangere vrouwen**, en de enige die coherente positieve resultaten kon voorleggen in de behandeling van misselijkheid en braken tijdens de zwangerschap.

Onder de 14 geselecteerde gerandomiseerde dubbelblinde studies gingen er 10 over het gebruik van bereidingen op basis van gember.

De resultaten van deze studies wezen op **een superioriteit t.o.v. placebo** (5) en een **equivalentie t.o.v. vitamine B6** (4) **of t.o.v. dimenhydrinaat** (1)⁽³⁾. Gember veroorzaakt minder slaperigheid dan dimenhydrinaat.

ALTERNATIEF VOOR METOCLOPRAMIDE

Een klinische studie leidde tot de conclusie dat gember een **geldig alternatief voor metoclopramide** kon vormen.⁽⁴⁾ In deze studie (n=102) kregen zwangere vrouwen 200 mg gemberpoeder 3 maal per dag, 20 mg metoclopramide 3 maal per dag, of een placebo.

De resultaten toonden aan dat gember en metoclopramide beiden beter waren dan placebo, maar zonder significant verschil tussen beide.

Meer info over gember ?

Download de volledige wetenschappelijke brochure op www.belgianinstituteofphytotherapy.be



Referenties :

- (1) Borrelli F, Capasso R, Aviello G, Pittler MH, Izzo AA. Effectiveness and safety of ginger in the treatment of pregnancy-induced nausea and vomiting. *Obstet Gynecol.* 2005;105:849-856.
- (2) Dante G, Pedrielli G, Annessi E, Facchinetti F. Herb remedies during pregnancy : a systematic review of controlled clinical trials. *J Matern Fetal Neonatal Med.* 2013;26:306-312.
- (3) Pongrojapaw D, Somprasit C, Chanthasenanont A. A randomized comparison of ginger and dimenhydrinate in the treatment of nausea and vomiting in pregnancy. *J Med Assoc Thai* 2007;90:1703 -1709
- (4) Mohammadbeigi R, Shahgeibi S, Soufizadeh N, Rezaie M, Farhadifar F. Comparing the effects of ginger and metoclopramide on the treatment of pregnancy nausea. *Pak J Biol Sci.* 2011;14:817-820.