

Informatie over zuurbranden

Klachten kunnen onder andere zijn:

- pijnlijk, branderig gevoel achter borstbeen, soms drukkende pijn;
- keelklachten, zere keel, heesheid;
- gevoel van “brok in de keel”;
- oprispingen, opboeren;
- slikklachten.

Tips bij zuurbranden

- als u te zwaar bent is afvallen belangrijk;
- probeer een gezond gewicht te behouden. Gebruik een volwaardige voeding, dit helpt u ook bij een goede stoelgang;
- eet rustig en kauw goed;
- zit rechtop wanneer u eet;
- zorg voor een goed verzorgd gebit of een goed passende prothese;
- vermijd strak zittende kleding;
- gebruik kleine maaltijden, goed verdeeld over de dag;
- neem de laatste maaltijd ongeveer drie uur voordat u gaat slapen;
- vermijd bukken en tillen;
- slaap eventueel met het hoofdeinde van het bed omhoog;
- niet roken!

Sommige voedingsmiddelen kunnen oprispingen veroorzaken, zoals:

- Uien
- Kool
- Radijs
- Koolzuurhoudende dranken
- Pepermunt en dille
- Scherp en/of pittig gekruid eten

Pijnklachten kunnen veroorzaakt worden door:

- Koffie (ook cafeïnevrij)
- Cola
- Alcoholische dranken
- Chocolade
- Vet eten