

# Leefstijladviezen bij brandend maagzuur

Wat is brandend maagzuur?	2
Diagnose	2
Oorzaak	2
Meest voorkomende klachten	3
Hoe gaat u daar mee om?	4
Wat kunt u zelf doen?	5
Vragen	5

## Wat is brandend maagzuur?

Bij brandend maagzuur, ook wel reflux genoemd, stroomt er zure maaginhoud terug de slokdarm in.

Veel mensen hebben wel eens last van brandend maagzuur of een oprisping. Bijvoorbeeld na een zware maaltijd. Dit kan geen kwaad. Als u regelmatig last hebt van brandend maagzuur, dan kan uw slokdarm beschadigen. Een behandeling is dan nodig. Veel voorkomende klachten zijn een branderig gevoel en oprispingen.

## Diagnose

Vaak stelt uw huisarts de diagnose brandend maagzuur op basis van je klachten. Soms is een aanvullend onderzoek nodig, zoals een gastroscopie. Dit is een kijkonderzoek van de binnenkant van de slokdarm en maag. Soms wordt er een 24-uurs zuurgraadmeting gedaan, waarbij de zuurgraad van de slokdarm met behulp van een dun slangetje via de neus wordt gemeten. Vervolgonderzoek is nodig als bijvoorbeeld klachten niet verminderen door voedingsadviezen, leefregels en medicijnen. Of als klachten eerst verdwijnen, maar later weer terugkomen.

## Oorzaak

Er zijn meerdere oorzaken voor het ontstaan van brandend maagzuur:

*Breuk in het middenrif*

Als de opening tussen de borst en buikholte wijder is dan normaal, is er sprake van een middenrifbreuk. Hierdoor werkt de sluitspier tussen slokdarm en maag minder goed.

*Te veel druk in de buik*

Soms is de druk in de buik groter dan normaal. Bijvoorbeeld bij overgewicht, verstopping, zwangerschap of na een grote maaltijd.

### *Een luie maag*

Bij een luie maag (vertraagde maagontleding) blijft het eten langer dan normaal in de maag.

### *Ouderdom*

Ouderdom kan het sluitspiertje verslappen.

### *Roken en alcohol*

Nicotine en alcohol kunnen het sluitspiertje verslappen.

### *Bepaalde voeding*

Sommige voedingsmiddelen kunnen het sluitspiertje verslappen bij overmatig gebruik, zoals pepermunt of koffie.

## **Meest voorkomende klachten**

- Een pijnlijk, branderig gevoel achter het borstbeen, vlak boven de maag
- Geïrriteerde keel, heesheid en hoesten
- Opboeren en oprispingen
- Slikklachten en het gevoel alsof er een brok in de keel zit
- Slecht gebit

## Hoe gaat u daar mee om?

### Behandeling

#### *Voeding en Leefstijl*

Meestal krijgt u eerst voedings- en leefstijladviezen, die de klachten kunnen verminderen. Zorg dan ook voor een gezond gewicht. Mensen met overgewicht hebben minder ruimte in de buikholte. Daardoor is de druk in hun buik groter dan normaal, waarbij er eerder maagsap in de slokdarm komt. Als u wilt afvallen, doe dit dan geleidelijk. Een diëtist kan u hierbij helpen. Een gewichtsvermindering van 10% heeft vaak al effect.

#### *Medicijnen*

Soms schrijft uw arts medicijnen voor, bijvoorbeeld maagzuurremmers. Als de klachten niet verdwijnen dan is het advies om medicijnen langer te gebruiken of een hogere dosering of u krijgt andere medicijnen. Het gebruik van medicijnen kan bijwerkingen geven. Overleg daarom altijd met de arts als u de medicijnen voor langere tijd achter elkaar gebruikt.

#### *Anti-refluxoperatie*

Soms is een operatie nodig als de andere adviezen niet hebben geholpen. Deze operatie heet een anti-refluxoperatie. Bij deze kijkoperatie wordt het bovenste deel van de maag als een soort lus om de onderkant van de slokdarm gedraaid. De maag kan dan niet meer door het middenrif omhoog komen. Uw arts kan u hierover meer vertellen, ook over de risico's die deze operatie met zich meebrengt. De behandeling van brandend maagzuur is afhankelijk van hoe erg de klachten zijn.

## Wat kunt u zelf doen?

- Vermijd grote, zware maaltijden en erg vet eten, eet liever 6 x per dag een kleine maaltijd dan 3 x per dag een grote maaltijd
- Eet rustig, kauw goed en praat zo min mogelijk tijdens het eten
- Probeer goed rechtop te zitten
- Wees voorzichtig met o.a. alcohol, pepermunt, koffie, koolzuurhoudende dranken, kauwgom, zure vruchtensappen, citrusfruit en scherpe kruiden
- Rook niet en drink geen alcohol
- Zorg voor een gezond gewicht
- Voorkom verstopping, eet voldoende vezels, drink voldoende en beweeg regelmatig
- Ga na het eten niet meteen liggen
- Eet en drink niet meer de laatste 3 uur voordat u gaat slapen
- Draag geen knellende kleding ter hoogte van uw maag
- Buk niet te veel voorover, zak door uw knieën om te bukken
- Verhoog het hoofdeinde van uw bed

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur.

E-mail: [dietetiek@nijsmellinghe.nl](mailto:dietetiek@nijsmellinghe.nl)

Afdeling Diëtetiek

Ziekenhuis Nij Smellinghe

Compagnonsplein 1, 9202 NN Drachten

