

Brandend maagzuur

Deze folder geeft u informatie over brandend maagzuur. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Ieder mens heeft wel eens last van brandend maagzuur. Klachten ontstaan doordat het zure maagsap van de maag naar de slokdarm stroomt (reflux).

Reflux

Reflux kan ontstaan doordat het sluitspiertje tussen de maag en de slokdarm niet goed sluit of vanzelf open gaat. Mogelijke oorzaken: een breukje of scheurtje in het middenrif, overgewicht, het gebruik van bepaalde medicijnen en alcohol en roken.

Adviezen verminderen klachten

De volgende adviezen kunnen u helpen om de klachten te verminderen:

- Neem een paar kleine maaltijden in plaats van een grote maaltijd.
- Ga niet liggen vlak na de maaltijd.
- Neem de laatste maaltijd drie uur voor het slapen gaan.
- Plaats de poten van het hoofdeinde van uw bed op klossen van 10 cm.
- Vermijd bukken en persen.
- Draag geen knellende kleding.
- Streef naar een goed lichaamsgewicht (BMI 20-25).
- Vermijd koolzuurhoudende dranken en alcohol. In principe mag u alles eten en drinken maar vermijd voeding/drank die klachten veroorzaken.
- Stop met roken.

Medicijnen

Soms is het nodig om medicijnen te nemen. Uw behandelend arts informeert u hierover.

Vragen

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.