

brandend maagzuur hoe nu verder?



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 je regelmatig last hebt van brandend maagzuur, dan kan je slokdarm beschadigen. Een behandeling is dan nodig. Veel voorkomende klachten zijn een branderig gevoel en oprispingen.

Diagnose

Vaak stelt je 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 je slokdarm en

maag. Soms wordt er een 24-uurs zuurgraadmeting gedaan, waarbij de zuurgraad van je 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.

mogelijke oorzaken

breuk in het middenrif

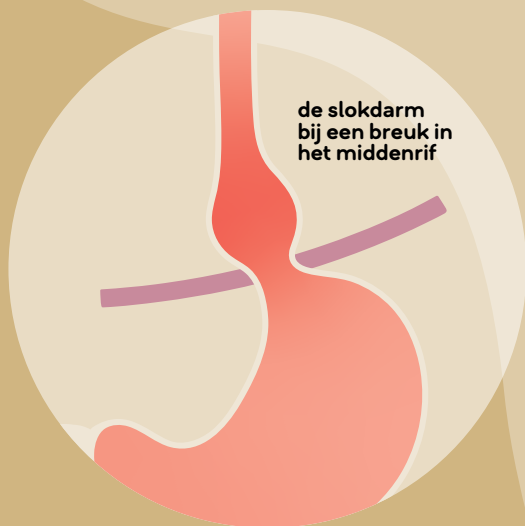
Als de opening tussen de borst- en buikholte wijder is dan normaal, is er sprake van een middenrifbreuk. Hierdoor werkt de sluitspier tussen slokdarm en maag minder goed.

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

- 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 ga je daar mee om?

De behandeling van brandend maagzuur is afhankelijk van hoe erg je klachten zijn.

Voeding en leefstijl

Meestal krijg je eerst voedings- en leefstijladviezen die klachten kunnen verminderen. Vaak werkt dit al voldoende.

Medicijnen

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

Anti-refluxoperatie

Soms is een operatie mogelijk 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. Je arts kan je hierover meer vertellen, ook over de risico's die deze operatie met zich meebrengt.

wat kun je zelf doen?

1

vermijd grote, zware maaltijden en erg vet eten

2

wees voorzichtig met o.a. alcohol, pepermint, koffie, koolzuurhoudende dranken en zure vruchtensappen

3

rook niet en drink geen alcohol

4

zorg voor een gezond gewicht

5

voorkom verstopping

6

ga na het eten niet meteen liggen

7

draag geen knellende kleding ter hoogte van je maag

8

buk niet te veel voorover

9

verhoog het hoofdeinde van je bed

een gezonde spijsvertering voor iedereen

wij
zijn
er
voor
je

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit. Je spijsvertering is van levensbelang. Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar je spijsvertering kan ook je vijand zijn: ze kan je bang of eenzaam maken, je laten schamen, je uitputten, slopen of je wereld klein maken. Voor bijna twee miljoen Nederlanders is hun spijsvertering geen vriend.

Voor hen strijden wij dan ook. Dag in, dag uit. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. En wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijd lust maar ook lief en leed.

Help mee

Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op mlds.nl/help-mee. Want alleen samen kunnen we tot echte oplossingen komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.

meer weten?
[mlds.nl/
brandend-
maagzuur](https://mlds.nl/brandend-maagzuur)

Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

033 752 35 00
info@mlds.nl
mlds.nl



Deze brochure
is ontwikkeld in
samenwerking met de
Nederlandse Vereniging
van Maag-Darm-
Leverartsen

redactie

Maag Lever Darm
Stichting

ontwerp

Erik olde Hanhof
& Judith Schoffelen

illustratie

Erik olde Hanhof

foto's

Maag Lever Darm
Stichting

augustus 2019

Overleg altijd met je
arts voor een juiste
beoordeling van je
eigen situatie. De Maag
Lever Darm Stichting
aanvaardt geen
aansprakelijkheid voor
mogelijke onjuistheid
en/of onvolledigheid van
de in deze brochure
verstreckte informatie.
Aan deze brochure
kunnen geen rechten
worden ontleend.



foto voorkant

Rikky

‘Een spontaan
etentje of een
barbecue zit er
voor mij niet in.
Men onderschat
soms hoeveel
impact brandend
maagzuur kan
hebben op je
sociale leven.’

