functionele maagklachten hoe nu verder?

maag lever darm stich ting



wat zijn functionele maag-klachten?

Bij functionele maagklachten heb je last van maagklachten. Als uit onderzoek naar maagklachten geen afwijkingen worden gevonden, is er vaak sprake van functionele maagklachten.

Functionele maagklachten komen veel voor. De maagklachten zijn medisch gezien niet ernstig, maar hebben wel vaak grote invloed op je dagelijkse leven. De klachten zijn erg vervelend en soms pijnlijk.

Diagnose

Soms kan de huisarts de diagnose stellen op basis van je klachten. Zijn je klachten ernstig dan word je doorverwezen naar het ziekenhuis voor verder onderzoek. Onderzoeken worden uitgevoerd om andere aandoeningen uit te sluiten. Zoals een gastroscopie (kijkonderzoek van de maag) of een maagontledigingsonderzoek. Als er geen afwijkingen worden gevonden en de maagklachten aanhouden, dan krijg je de diagnose functionele maagklachten.

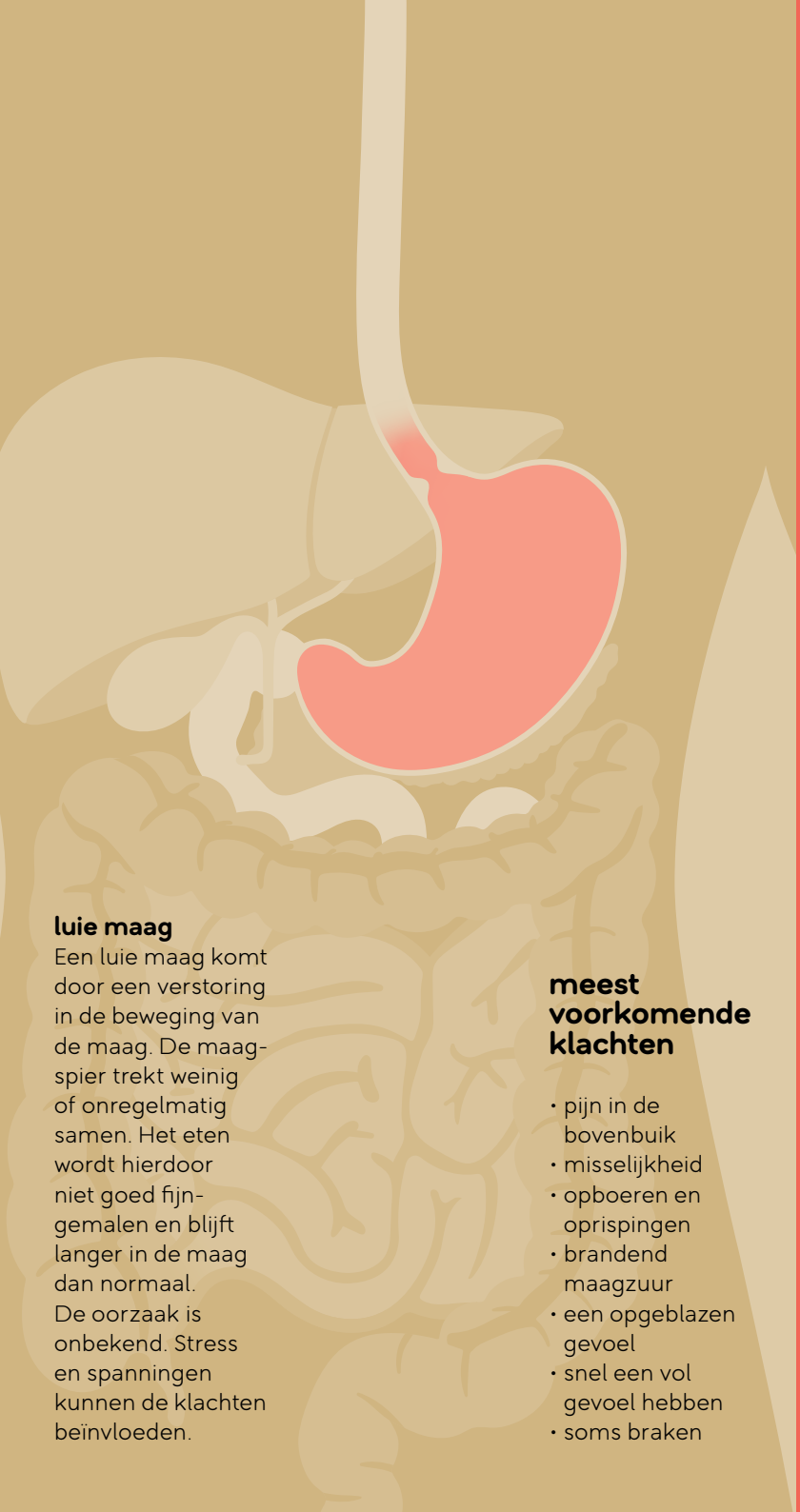
Oorzaak

Vaak is de oorzaak onbekend. De twee meest voorkomende oorzaken zijn een overgevoelige maag en een vertraagde maagontlediging, ook wel een luie maag genoemd.

mogelijke oorzaken

overgevoelige maag

Bij een overgevoelige maag ben je overgevoelig voor prikkels uit het spijsverteringsstelsel en voel je pijn waar een ander niets voelt. De oorzaak is onbekend. Waarschijnlijk gaat het om een combinatie van factoren. Zoals een doorgemaakte infectie, een verstoorde beweging van de maag, je voedingspatroon of psychische factoren.



luie maag

Een luie maag komt door een verstoring in de beweging van de maag. De maagspier trekt weinig of onregelmatig samen. Het eten wordt hierdoor niet goed fijngemalen en blijft langer in de maag dan normaal.
De oorzaak is onbekend. Stress en spanningen kunnen de klachten beïnvloeden.

meest voorkomende klachten

- pijn in de bovenbuik
- misselijkheid
- opboeren en oprispingen
- brandend maagzuur
- een opgeblazen gevoel
- snel een vol gevoel hebben
- soms braken

overgevoelige maag wat kun je zelf doen?

1 eet regelmatig en kauw het eten goed

2 begin de dag met een goed ontbijt

3 vermijd grote, zware maaltijden en erg vet eten

4 wees voorzichtig met o.a. pepermunt, koffie en koolzuurhoudende dranken en vruchtensap

5 eet niet te laat op de avond

6 drink geen alcohol en rook niet

7 vermijd stress en zorg voor ontspanning

hoe ga je daar mee om?

Het behandelen van functionele maagklachten is vaak lastig, omdat de oorzaak van de klachten vaak onbekend is.

Voeding

Aanpassingen in je voedingspatroon kunnen helpen om de klachten te verminderen. Het is vaak heel persoonlijk welke voedingsmiddelen klachten geven. Probeer niet teveel weg te laten. Bij langdurig weglaten van voedingsmiddelen kunnen er tekorten ontstaan. Het is belangrijk om gevarieerd te blijven eten. Voor een persoonlijk voedingsadvies kun je contact opnemen met een diëtist.

Medicijnen

Je arts kan medicijnen voorschrijven tegen de pijn.

Voor een luie maag zijn er medicijnen die ervoor zorgen dat je maag sneller leeg raakt. Daarnaast zijn er bij de apotheek en de drogisterij allerlei middelen te koop die maagklachten kunnen verlichten. Als je klachten niet zo ernstig zijn, kun je deze middelen een tijdje proberen. Je huisarts kan je hier meer over vertellen.

luie maag wat kun je zelf doen?

1. **eet rustig en kauw je eten goed**
2. **eet kleine porties en verdeel deze over de dag**
3. **verplaats de warme maaltijd naar de middag**
4. **wees voorzichtig met vet- en vezelrijk eten**
5. **ga na het eten niet meteen liggen**
6. **eet vloeibaar eten als de klachten heel erg zijn**

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. Én wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijdlust 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/functionele-maagklachten

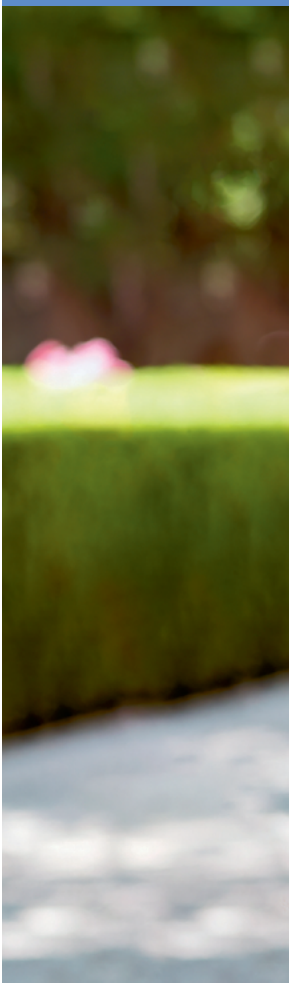
Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

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

maag lever darm stichting

CBF ERKEND GOED DOEL

foto voorkant
Arienne
'Ik heb constant het gevoel dat ik vol zit. In mijn hoofd ben ik de hele dag mijn eetmomenten aan het plannen.'



MDL

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 verstrekte informatie. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.