Refluxziekte (brandend maagzuur)

Reflux betekent terugstromen. Refluxziekte is het gevolg van het terugstromen van de maaginhoud in de slokdarm. De zure maaginhoud kan een branderig gevoel achter het borstbeen en soms ook in de keel veroorzaken. Dit gevoel noemt men brandend maagzuur. Iedereen heeft hier wel eens last van, bijvoorbeeld na een zware maaltijd. Dit kan geen kwaad en de klachten gaan vanzelf weer over. Als de reflux niet vermindert, kan de wand van de slokdarm worden aangetast en kunnen ontstekingen ontstaan.

Maag en slokdarm

Op het punt waar de slokdarm overgaat in de maag zit een sluitspier. Dit is een soort ring die het voedsel via de slokdarm de maag in laat stromen. Normaal gesproken sluit de sluitspier zich weer nadat het voedsel gepasseerd is en zorgt er vervolgens voor dat het voedsel in de maag blijft.

In de maag wordt het voedsel vermengd met maagzuur om het verteringsproces te bevorderen. De wand van de maag is bedekt met maagslijmvlies dat de wand beschermt tegen het scherpe maagzuur. De slokdarm beschikt niet over zo'n beschermlaag.

Symptomen

Brandend maagzuur is niet de enige klacht bij refluxziekte. Ook opboeren en hikken, oprispingen, pijn op het borstbeen, hoesten en piepende ademhaling kunnen optreden. De klachten doen zich meestal na de maaltijd of 's nachts voor.

Oorzaken

Door een verhoogde druk op de maag kan de zure maaginhoud terugstromen in de slokdarm. De druk op de maag kan door overgewicht, zwangerschap, plotseling bukken of gaan liggen, dragen van knellende kleding in de taille en het nuttigen van een zware maaltijd verhoogd worden.

Ook door een verslechterde werking van de sluitspier en een breukje in het middenrif kan de maaginhoud terugvloeien in de slokdarm. Roken, het gebruik van koffie, het nuttigen van chocolade of alcohol en het innemen van medicijnen kan de werking van de sluitspier verminderen.

Omdat de maaginhoud zuur is en de slokdarm geen beschermlaagje heeft, kan het zuur de slokdarmwand zodanig beschadigen dat ontstekingen aan de wand optreden. Deze kunnen in ernst sterk verschillen. Refluxziekte wordt om daarom in 4 gradaties opgedeeld:

1. klachten zonder aangetoonde ontstekingen
2. klachten met milde ontstekingen

3. klachten met matige ontstekingen
4. klachten met ernstige tot zeer ernstige ontstekingen

Diagnose

Als de arts het noodzakelijk vindt dan kan de ernst van de refluxklachten met behulp van endoscopie worden vastgesteld. Bij een endoscopie wordt gevraagd een slangetje met een cameraatje in te slikken. Met de endoscoop zoekt de arts de slokdarm, de maag en het darmkanaal af op afwijkingen en ontstekingen. Voor de test mag u een aantal uur niet eten en drinken.

Hoe klachten voorkomen

- Probeer niet te veel ineens te eten, maar regelmatig en in kleine porties. Kauw goed. Drink bij voorkeur niet tijdens, maar na het eten.
- Eet vet- en caloriearme gezonde voeding, vooral bij de avondmaaltijd.
- Eet de laatste uren voor het slapen gaan niets meer.
- Erg belangrijk is het om rustig te eten. U voorkomt zo dat u lucht hapt. Vermijd koolzuurhoudende dranken.
- Probeer stress te vermijden en zorg voor voldoende beweging en ontspanning.
- Vermijd inspanning door bukken en tillen. Als u voorover leunt, is de kans namelijk groter dat er zure maaginhoud omhoog komt.

- Draag geen strak zittende kleding, omdat dit de spijsvertering belemmert.
- Let op uw lichaamsgewicht. In geval van overgewicht is het goed om af te slanken.
- Stop met roken.
- Beperk het gebruik van koffie en alcohol, pepermunt en chocolade.
- Drink enkele slokken melk als u last heeft van brandend maagzuur om de klachten te verminderen.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed ongeveer 30 cm hoger, bijvoorbeeld met twee houten klossen onder de poten om te voorkomen dat u te plat ligt en dat er zure maaginhoud omhoog komt.

Geneesmiddelen

Maagzuurbindende middelen

Maagzuurbindende middelen zorgen ervoor dat het maagzuur geen kans krijgt de slokdarmwand aan te tasten. Ze bevatten aluminium en magnesium in een vaste verhouding. Het beste kunt u deze middelen één uur na de maaltijd innemen en voor het slapen gaan. Mensen met een nierstoornis mogen geen zuurbindende middelen gebruiken. Kinderen jonger dan tien jaar kunnen beter warme melk drinken.

Prokinetica

Prokinetica zijn middelen die ervoor zorgen dat de maag sneller geledigd wordt, waardoor de druk op de maag afneemt en het terugstromen van maagzuur in de slokdarm verminderd wordt. Sommige prokinetica zorgen ervoor dat de sluitspier zich weer beter sluit, waardoor het terugstromen van maagzuur vermindert.

Maagzuurremmende middelen

Maagzuurremmende middelen ook wel Hz-blokkers genoemd, verminderen de aanmaak van maagzuur waardoor het branderige gevoel vermindert.

Protonpompremmers

Protonpompremmers verminderen in sterkere mate de maagzuurproductie, maar dan op een andere manier.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

166929092025