

Algemene tips bij brandend maagzuur - Refluxklachten

Refluxklachten

Advies bestemd voor:

Datum:

Diëtist:

Reflux is een aandoening die een branderig gevoel in de slokdarm veroorzaakt. Dit gebeurt als er maaginhoud met onder andere maagzuur naar de slokdarm terugstroomt. In deze patiënteninformatie geven wij u enkele tips om refluxklachten te voorkomen of te verminderen.

Soepele stoelgang

Om de druk in de buikholte zoveel mogelijk te verminderen, is het aan te raden voor een soepele stoelgang te zorgen. Enkele tips:

- Drink voldoende.

- Gebruik als regel ten minste 2 liter vocht per dag. Denk naast water, thee of koffie bijvoorbeeld ook aan (half)volle melk, karnemelk, vla, vruchtensap, limonade zonder koolzuur, tomatensap en groentesap.
- Gebruik voldoende voedingsvezels. Deze houden de ontlasting soepel. Veel voedingsvezels zitten in: volkorenbrood, roggebrood, groenten (zowel rauw als gekookt) en fruit.

Algemene maatregelen

- Vermijd knellende kleding rond de buik.
- Gebruik geen grote maaltijden (vooral niet vlak voordat u naar bed gaat).
- Gebruik geen koolzuurhoudende dranken.
- Rook niet.
- Buk niet, maar zak door de knieën.
- Til niet iets zwaars.
- Slaap indien mogelijk met het hoofdeinde van het bed omhoog.

Vermijd bepaalde voedingsmiddelen

Sommige mensen geven aan dat de klachten verergeren door een van deze voedingsmiddelen:

- pepers;
- sterk gekruid en vet voedsel;

- citrusfruit;
- alcoholische dranken;
- koffie en chocolade.

Probeer of uw klachten verminderen als u deze producten niet meer gebruikt.

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

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.

184527012025