

Aandoening

Gegevens ♦ extra info patiënt:



MAAGZUUR: VOORKOMEN & BEHANDELEN

Onder brandend maagzuur of **pyrosis** verstaan we het branderig gevoel achter het borstbeen. Dit gevoel wordt uitgelokt door het terugvloeien van maagzuur naar de slokdarm (oesofagus). Vandaar dat we ook spreken over gastro - oesofageale reflux.

Reflux is vaak te wijten aan een slechtwerkende sluitspier, de gastro - oesofageale sfincter, gesitueerd tussen de slokdarm en de maag. Normaal verhindert deze spier dat de zure maaginhoud terugvloeit naar slokdarm of keel. De werking van de sluitspier kan ondermeer verminderen bij het ouder worden. Dit verklaart waarom brandend maagzuur meer voorkomt bij ouderen. Ook bepaalde voedingsmiddelen (chocolade, munt, vetten, ...), alcohol en roken verminderen de werking van de gastro - oesofageale sluitspier.

Door een verhoogde druk op de maag hebben personen met overgewicht en zwangeren, vooral in de laatste maanden van de zwangerschap, vaker last van brandend maagzuur.

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Langdurig aanhoudende reflux - klachten kunnen leiden tot ontsteking van de slokdarm (oesofagitis), zweren in de slokdarm en in ernstige gevallen tot vernauwingen in de slokdarm.

De symptomen ...

De meest voorkomende klacht is een branderig gevoel dat uit de maag in de slokdarm opstijgt naar de keel. De pijn treedt gewoonlijk een halfuur tot 2 uur na de maaltijd op. Ze wordt erger als je neerligt of vooroverbuigt. Vaak vloeit er ook maagzuur in de mond, men spreekt dan van zure oprispingen. Zij leiden tot een zurige smaak in de mond.

Gastro - oesofageale reflux kan ook gepaard gaan met andere, minder typische, klachten zoals pijn in de borststreek (dit kan men verwarren met hartproblemen), moeilijk slikken of pijn bij het slikken, hoesten tijdens de slaap, het uitlokken van astma - aanvallen, heesheid of tandproblemen.

Enkele tips:

Vaak kunnen reflux - klachten vermeden en verholpen worden door betere en gezondere leef - en eetgewoonten. De **FNACC - regel** is hierbij een goed basisregel die je makkelijk kan onthouden:

**Vermijd of beperk het gebruik van
Fruit(sap), Nicotine, Alcohol, Chocolade en Caffeïne!**

Andere voedingsmiddelen en dranken die de zuurproductie door de maag verhogen of de werking van de sluitspier verminderen zijn munt, tomaten, uien, melk, koolzuurhoudende dranken (o.a. bier, frisdrank, spuitwater), bereidingen op basis van azijn en sterk gekruide maaltijden. Tracht te achterhalen welke voedingsmiddelen bij jou reflux - klachten veroorzaken zodat je hun gebruik zoveel mogelijk kan beperken.

Andere niet - medicamenteuze maatregelen zijn:

- ↑ Draag comfortabel zittende kleren. Spannende kleding of een strakke riem verhogen immers de druk op de maag;
- ↑ Vermijd zoveel mogelijk spanningen en stress;
- ↑ Heb je last van overgewicht? Probeer te vermageren!
- ↑ Vermijd vette en copieuze maaltijden. Geef de voorkeur aan lichte maaltijden, eventueel tot 5 maal per dag;
- ↑ Eet langzaam. Neem de tijd om goed te kauwen en vermijd zo een te volle maag;
- ↑ Na de maaltijd doe je best geen zware inspanningen, zoals sport, en ga je best ook niet neerliggen;

- † Nuttig je laatste maaltijd ongeveer 3 uur voor het slapengaan;
- † Heb je 's nachts last van reflux, verhoog dan het hoofdeinde van je bed door blokjes van ± 10 cm onder de poten van het bed te plaatsen. Extra hoofdkussens helpen niet, integendeel zij verhogen de druk op je maag doordat je lichaam zich plooit.

Bepaalde “huis - en keuken” - middeltjes, zoals maagzout, koolzuurhoudende dranken of melk, kunnen *tijdelijk* je klachten verlichten doordat ze het maagzuur neutraliseren. Je gebruikt ze echter beter niet. Bij veelvuldig gebruik immers verhogen ze de maagzuurproductie en verergeren ze aldus de klachten. Je komt dan in een “viciuze” cirkel terecht.

Sommige geneesmiddelen kunnen maagklachten veroorzaken zoals pijnstillers en ontstekingsremmende middelen zoals acetylsalicylzuur (aspirine), geneesmiddelen voor de behandeling van osteoporose, kalmeer - en slaapmiddelen, *Praat erover met uw apotheker of huisarts!*

Geneesmiddelen bij reflux - klachten

Hebben de vermelde niet - medicamenteuze maatregelen onvoldoende resultaat? Dan kunnen geneesmiddelen je klachten verhelpen. We onderscheiden drie grote categorieën. *Je apotheker of arts kan op basis van jouw klachten de meest aangewezen medicatie aanbevelen!*

De eerste categorie bestaat uit de **antacida** en **alginaten**. De **antacida** neutraliseren het maagzuur. **Alginaten** vormen een gel dat zich als een dun deken verspreidt over de maaginhoud. Deze afdeklaag voorkomt dat maagzuur terugvloeit naar de slokdarm. **Antacida** en **alginaten** werken snel, maar niet zo lang. Ze moeten meerdere keren per dag worden ingenomen in functie van de klachten. Ze worden in het algemeen goed verdragen. *Ze zijn zonder doktersvoorschrift te verkrijgen in de apotheek.*

Een tweede geneesmiddelengroep tegen maagzuur wordt gevormd door de **H₂ - blokkers** of **H₂ - antagonist**. Zij verminderen de aanmaak van maagzuur. Ze werken langer dan de **antacida** en **alginaten** waardoor ze slechts 2 keer per dag moeten worden ingenomen. De meest voorkomende ongewenste effecten zijn hoofdpijn, vermoeidheid, huiduitslag en spierpijn.

Tot slot heeft men de **protonpompinhibitoren**. Zij verhinderen eveneens de aanmaak van maagzuur. Hun werking houdt lang aan waardoor ze maar éénmaal per dag moeten worden ingenomen. De **protonpompinhibitoren** worden in het algemeen goed verdragen. De meest voorkomende ongewenste effecten zijn misselijkheid, diarree en hoofdpijn.

Wanneer je arts raadplegen?

 *Raadpleeg onmiddellijk je arts bij:*

- † Uitstralende pijn naar arm(en), kaken of rug;
- † Pijn bij het slikken of slikproblemen;
- † Braken, verminderde eetlust, gewichtsverlies, ernstige vermoeidheid en / of hevige pijn;
- † Zwarte ontlasting en / of braken van bloed;
- † Je ouder bent dan 50 jaar en voor de eerste maal last hebt van brandend maagzuur en zure oprispingen.

Raadpleeg ook je arts:

- † Wanneer je meerdere keren per week last hebt van brandend maagzuur en zure oprispingen;
- † Wanneer je klachten je slaap beïnvloeden;
- † Wanneer de klachten langer dan twee weken aanhouden ondanks het gebruik van geneesmiddelen;
- † Als je minder dan een jaar geleden behandeld bent voor een zweer aan je maag of darm;
- † Als je hees bent, hoest, verergering van je astma - aanvallen, of je vaak je keel moet schrapen;
- † Als je vermoedt dat je klachten veroorzaakt worden door een geneesmiddel.

Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!