

Voedingsadvies bij brandend maagzuur (gastro-oesofageale reflux)

Brandend maagzuur is het te vaak terugstromen van zure maaginhoud in de slokdarm. Bijna iedereen heeft wel eens last van brandend maagzuur of een oprisping na bijvoorbeeld een zware maaltijd. Dit kan geen kwaad. Als je vaak last hebt van brandend maagzuur en het niet behandelt, kan dat leiden tot beschadiging van de slokdarm. In deze folder vindt u informatie ten aanzien van voeding- en leefstijladviezen bij brandend maagzuur.

Algemeen

Zodra we voedsel doorslikken komt dit in de slokdarm terecht. In de wand van de slokdarm zitten spieren die het voedsel naar de maag vervoeren. Op de overgang van de slokdarm naar de maag zit een sluitspier. Deze sluitspier gaat open als er voedsel vanuit de slokdarm naar de maag gaat. Daarna gaat het weer dicht, waardoor voedsel en maagzuur uit de maag niet terug de slokdarm in kan stromen. Door verschillende oorzaken kan het zijn dat de sluitspier tussen de maag en slokdarm niet (meer) goed sluit. De maaginhoud kan dan in de slokdarm terecht komen en deze beschadigen.

Klachten

- pijnlijk, branderig gevoel achter het borstbeen, vlak boven de maag;
- geïrriteerde keel, heesheid en hoesten;
- opboeren en oprispingen;
- slikklachten en gevoel van brok in de keel;
- slecht gebit, maagzuur wat terugstroomt in de mondholte kan de tanden en kiezen aantasten;
- pijn na consumptie van een te grote maaltijd (overdruk);
- opgeblazen gevoel;
- misselijkheid.

Voedingsadviezen

- Het is belangrijk geen grote maaltijden te gebruiken, verdeel de voeding over meer kleinere porties over de dag.

- Ga na het eten niet direct liggen. Gebruik de laatste maaltijd ongeveer 2-3 uur voor het slapen gaan.
- Eet rustig en kauw goed.
- Gebruik geen voedingsmiddelen waarvan u weet dat u deze niet of slecht kunt verdragen. Van de volgende producten is bekend dat deze ervoor kunnen zorgen dat de sluitspier verslapt en de maag niet meer goed afsluit:
 - alcohol;
 - cafeïne houdende voedingsmiddelen, zoals koffie en thee;
 - cafeïne vrije koffie;
 - koolzuurhoudende dranken;
 - chocolade;
 - citrusfruit, zoals sinaasappel en citroen;
 - pepermunt;
 - tomaat;
 - ui;
 - specerijen.
- Vermijd zware maaltijden en erg vet eten. Deze maaltijden blijven veel langer in de maag aanwezig. Het maagzuur kan dan sneller terug stromen naar de slokdarm.
- Bij overgewicht is het belangrijk dat u afvalt. Een goed gewicht is een Body Mass Index (BMI) tussen de 18,5 tot 25. $BMI = \text{gewicht (kg)} / (\text{lengte (m)})^2$. Door overgewicht krijgt u meer druk op het middenrif waardoor u meer last kunt krijgen van brandend maagzuur.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Leefstijladviezen

- Stop met roken. Roken kan ervoor zorgen dat de sluitspier verslapt en de maag niet meer goed afsluit.
- Vermijd obstipatie (verstopping). Gebruik zo nodig vezelrijke voeding met voldoende vocht (bij verstopping 2 liter per dag) om de ontlasting soepel te houden. Vezelrijke voeding is veel groente en fruit, volkorengraanproducten, peulvruchten en noten.
- Voldoende lichaamsbeweging.
- Vermijd knellende kleding, strakke kleding kan namelijk te veel druk op de maag geven.
- Zak door de knieën in plaats van voorover bukken.
- Bij klachten van zuurbranden in de nacht is het advies om het hoofdeinde van het bed in een hoek van minimaal 30 graden te zetten. Dit kan door het bed op klossen te zetten. Het maagzuur stroomt dan niet zo gemakkelijk terug naar de slokdarm. Slaap bij voorkeur op de linkerzijde.
- Bij diabetes mellitus is het belangrijk te streven naar het normaliseren van de bloedglucosewaarden, dit heeft invloed op de maagontleding.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van
8.30 – 12.30 uur.
E-mail dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.