

Informatiebrochure



Geachte mevrouw, meneer

Uw geneesheer heeft zuurbranden bij u vastgesteld. Zuurbranden (maagreflux) wordt veroorzaakt door zure maaginhoud die terugvloeit tot in de slokdarm. Dit geeft klassiek een onaangenaam, brandend gevoel achter het borstbeen (zuurbranden). 'Peptische reflux oesofagitis' is een ontsteking van de slokdarm die kan ontstaan door deze zure reflux.

Maaltijden zijn een belangrijke factor bij zuurbranden, omdat hierdoor de maag meer zuur aanmaakt. Een liggende houding, gebukte arbeid, spannende kleding en overgewicht kunnen ervoor zorgen dat maagzuur gemakkelijker de slokdarm kan bereiken. Medicaties die de maaglediging vertragen of die de natuurlijke afsluiting tussen maag en slokdarm verzwakken, kunnen eveneens reflux bevorderen (bespreek dit met uw arts).

Een dieet tegen reflux volgen, is nonsens. Veel refluxpatiënten kunnen dit zuurbranden wel in ergere mate ervaren wanneer ze de volgende voedingsmiddelen hebben gebruikt (zie lijst). u kunt bij uzelf nagaan welke voeding of drank u klachten bezorgt en welke niet, en alleen die voedingsstoffen vermijden die klachten veroorzaken.

- Voedingsmiddelen die veel vetten bevatten
- Alcohol (vooral witte wijn)
- Sterk gekruid voedsel of met azijn bereide salades
- Sommige groenten: ui, zuurkool, komkommer, paprika, tomaat (tomatensap), radijs
- Sommige vruchten: meloen, citrusvruchten (+ vruchtensappen: sinaasappel-, pompelmoes-, citroensap)
- Chocolade
- Pepermunt of dranken met munt
- Koolzuurhoudende ("bruisende") dranken (cola, bruisend water,...)
- Koffie (ook cafeïnevrije koffie kan deze klachten uitlokken)
- Te warme maaltijden



Verder kunt u nog letten op de volgende **leefregels**:

- Niet roken. Roken veroorzaakt wel geen reflux en er is weinig evidentie dat roken reflux zou verergeren, maar stoppen met roken is altijd een goed idee!
- Regelmatig kleine maaltijden gebruiken; vermijd overdadige maaltijden of een te volle maag!
- Niet te gulzig eten (geen lucht happen)
- Vermageren bij overgewicht; voldoende lichaamsbeweging nastreven
- 2 à 3 uur vóór het slapengaan niet meer eten of drinken
- De eerste 2 à 3 uur na de maaltijd niet gaan liggen (voor bvb een "middagdutje")
- Geen te spannende kledij dragen
- Een gebukte houding, te zwaar tillen of te zware lasten dragen vermijden
- Bij nachtelijke last: hoofduiteinde van uw bed verhogen (blokken van 10 à 15 cm onder de poten)
- Bij nachtelijke last: bij slapen op uw linkerzijde zult u minder last ervaren dan op uw rechterzijde

Globaal kan gesteld worden dat er geen algemeen geldende dieet- of leefregelmaatregelen bestaan voor mensen met refluxklachten. Noteer welke activiteiten en/of voedingsmiddelen last veroorzaken en vermijd alleen die activiteiten of maaltijden. Zo vermijdt u “algemene” maatregelen die uw levensstijl onnodig aan banden leggen.

Vaak volstaat het strikt opvolgen van deze (lastig op te volgen) maatregelen niet om uw klachten volledig onder controle te krijgen. In dat geval zal uw arts een (vrij eenvoudig in te nemen) 'zuur remmend' medicament voorschrijven: de inname ervan volstaat meestal wel om u klachtenvrij te krijgen. De zonet vermelde levensstijlaanpassingen blijven ook dan echter van belang in de behandeling en worden best zo goed mogelijk opgevolgd (al was het maar om op deze manier ook een algemene goede gezondheidstoestand te bekomen)!



**Dienst Inwendige Geneeskunde
Gastro-enterologie**

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 TielT
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

24/04/18

