

Voedingsadviezen bij brandend maagzuur

Brandend maagzuur geeft een branderig gevoel in de bovenbuik of op de borst. Een veelvoorkomende oorzaak is een middenrifbreuk (ook wel hiatus hernia of hernia diafragmatica genoemd). Hierdoor kan (zure) maaginhoud terugvloeien in de slokdarm (reflux).

De binnenwand van de slokdarm kan door het maagzuur geïrriteerd en soms beschadigd raken. Ook kan men last krijgen van het oprispen van voedsel. Bukken, liggen, persen, zwaar tillen en roken verergeren de klachten, evenals een overvolle maag en bepaalde voedingsmiddelen. Een aantal leef- en voedingsadviezen kunnen de klachten verminderen.

Uw huisarts of specialist kan afhankelijk van de ernst van de refluxklachten verschillende medicijnen voorschrijven.

Leefadviezen

- Zorg voor een goede houding (rechttop zitten) tijdens en kort na de maaltijd. Let ook op uw houding bij tillen en bukken: u kunt beter door uw knieën gaan dan voorover bukken.
- Ga niet naar bed met een volle maag. Probeer 2-3 uur voor het slapen gaan niet meer te eten.
- Verhoog zo nodig het hoofdeinde van het bed (10cm).
- Draag geen knellende kleding, zoals een strakke broek, een korset of een strak aangesnoerde riem of ceintuur.
- Stop met roken.

Voedingsadviezen

- Zorg voor een goed lichaamsgewicht. Door overgewicht wordt de maag omhoog geperst.
- Zorg voor een goede stoelgang. Persen bij verstopping verhoogt de druk in de buikholte. Gebruik daarom een voeding met voldoende voedingsvezels zoals volkorenbrood, groente, fruit en rauwkost. Drink minimaal 1½ liter per dag. Indien u al een moeilijke stoelgang heeft is minimaal 2 liter drinkvocht per dag nodig.
- Gebruik bij voorkeur magere producten, zoals mager vlees en magere vleeswaren, magere of halfvolle melkproducten en 20+/30+ kaas. Besmeer het brood liever met halvarine dan met margarine.
- Vermijd het gebruik van gefrituurde gerechten. Gebruik zo min mogelijk olie of vet bij de bereiding van de warme maaltijd.
- Verdeel de maaltijden over de dag; gebruik liever 6 kleinere dan 3 grote maaltijden. Dit betekent dat u naast de hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden kunt gebruiken.
- Neem de tijd voor het eten en kauw goed.
- De volgende voedings- en genotmiddelen verlagen de druk van de sluitspier tussen de slokdarm en maag en kunnen daardoor de klachten verergeren: chocolade, pepermunt, koffie, vetrijke producten, alcohol en nicotine.
- Scherpe kruiden en specerijen, citrusfruit, koolzuurhoudende dranken, te hard gebakken gerechten of te hete en te koude producten kunnen irritatie opwekken.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^{ste} lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met het afsprakenbureau: (0318) 43 54 90.

Overige informatie:

Maag Lever Darm Stichting, postbus 430, 3430 AK Nieuwegein.
Informatielijn: (0900) 202 56 25.

Brochures:

- Brandend maagzuur, Maag Lever Darm stichting
- Gezonde spijsvertering, Maag Lever Darm stichting
- 'Schijf van vijf' van het Voedingscentrum

Internet:

- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.mlds.nl