

Wat kan de huisarts doen?

Een heleboel. Mits hij of zij precies weet wat de klachten zijn. Probeer die zo exact mogelijk te omschrijven. Daar is een handig dagboekje voor beschikbaar dat u kunt downloaden op www.maagzuur.nl

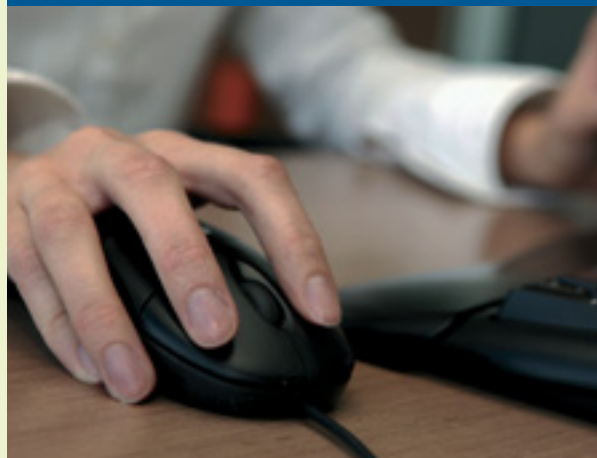
De problemen kunnen zich op zeer verschillende manieren openbaren. De één heeft een branderig gevoel, de ander pijn op de borst, nummer drie heeft moeite met slikken. Let bijvoorbeeld ook op bijkomende zaken als het gevoel dat het eten maar niet wil zakken, regelmatig overgeven, ongewild gewichtsverlies en bij zwarte ontlasting. Vertel hoe uw klachten uw leven beïnvloeden. Hoe gaat het met slapen, eten, bewegen en sporten? Voelt u zich vrij in hobby's en sociale contacten? Voor welke beperkingen zou u een grondige oplossing willen?

Naast leefregels, kan de dokter u medicijnen voorschrijven. Omdat brandend maagzuur niet uit zichzelf verdwijnt, kan het zijn dat u de rest van uw leven het maagzuur een beetje moet indammen met die medicijnen. Maar meestal begint de huisarts met een kuurtje van 2 tot 6 weken. Als dat niet goed genoeg werkt, kunt u de kuur verlengen of besluiten op andere medicijnen over te stappen. Mocht ook dat niet het gewenste resultaat brengen, dan zal de huisarts u waarschijnlijk even voor onderzoek langs de specialist willen sturen.



Zorg dat u weer gewoon mee kunt doen

De gevolgen van brandend maagzuur voelt u helaas niet alleen in uw maag. Sommige beperkingen voelt u juist in de normale omgang met andere mensen. Als brandend maagzuur u 's nachts van uw slaap berooft, bent u overdag minder mens. Problemen met energie, humeur en productiviteit zijn dan ook allesbehalve zeldzaam. Zo kan brandend maagzuur langzaam uw normale leven uithollen. De huisarts kan u gericht helpen weer gewoon mee te doen. Met eenvoudige leefregels en/of medicijnen bent u weer helemaal mens.



05380 / 04.08

Maagzuur hoeft uw leven niet zuur te maken



U bent niet de enige

Brandend maagzuur is een vervelende aandoening, waar 2 van de 5 Nederlanders last van heeft. De één een beetje, de ander wat meer. Maagzuurklachten komen dus veel voor. Brandend maagzuur kan het leven lastig maken en gaat helaas niet vanzelf over. In deze folder leest u meer over het hoe en wat van maagzuur. Heeft u na het lezen nog brandende vragen, kijk dan op www.maagzuur.nl Daar vindt u meer informatie en kunt u bijvoorbeeld een handig dagboekje downloaden.

"Ik ga niet graag uit eten met vrienden, omdat ik bang ben dat ik uit mijn mond ruik. Ik schaam me dood en zeg het soms maar af."

"Vrienden van ons kunnen geweldig Indonesisch koken, maar ik durf ze niet te zeggen dat ik daarna niet kan slapen van het maagzuur."

"Ik zat in het vliegtuig naar New York toen een collega naast me een kauwgumpje aan mij gaf. Toen wist ik wel weer hoe laat het was. Vlucht duurde nog 6 uur."

Tijdens een presentatie stond ik steeds een oprisping weg te slikken. Water hielp geen zier. Ik had het gevoel dat iedereen dwars door me heen kon kijken."

Het kan natuurlijk nooit de bedoeling zijn dat brandend maagzuur uw leven gaat beheersen. Wanneer brandend maagzuur een grote invloed heeft op uw dagelijks leven, is het niet goed om lang te blijven tobben.

Wat is brandend maagzuur?

Maagzuur is een agressieve vloeistof, die bedoeld is om voedsel heel snel en doeltreffend te verteren. Uw maag is veilig bekleed met een dikke slijmlaag en is dus goed beschermd. Uw slokdarm (de 'buis' van de mond naar de maag) mist die laag en is dus kwetsbaar voor het bijtende zuur. Daarom is de overgang tussen slokdarm en maag normaal afgesloten. Die afsluiting gaat open om een hap voedsel naar de maag door te laten. Daarna gaat de overgang weer dicht, zodat er geen zuur terug kan stromen. Maar soms werkt die afsluiting niet goed genoeg. Dan kan er dus wel zuur uit de maag in de onbeschermd slokdarm terugstromen. Met alle gevolgen van dien.

Acuut of chronisch

Maagzuurklachten zijn in principe in twee soorten te verdelen. De acute en de chronische.

Acute maagklachten zijn meestal het gevolg van te veel en te vet eten of van teveel alcohol. Ook kunnen acute maagklachten ontstaan door een bacterie, een virus ('buikgriep') of een voedselvergiftiging. De huisarts kan in dit geval weinig voor u doen. Het beste is om 'uit te zieken' en wachten tot uw lijf weer op de been is. Probeer wat minder te eten en drink vooral water, thee of appelsap.

Chronische of langdurige maagklachten vragen allereerst om eet- en leefadviezen. Een aanvullend kuurtje met medicijnen kan ook, afhankelijk van de precieze klachten.



Is brandend maagzuur ernstig?

Dat valt meestal nogal mee. Serieuze problemen ontstaan vaak pas als u al langer last van brandend maagzuur hebt. En dat is eigenlijk heel logisch: hoe langer de kwetsbare slokdarm heeft blootgestaan aan het scherpe maagzuur, hoe groter de kans op problemen.

Wat kan ik zelf aan brandend zuur doen?

Er zijn een paar eenvoudige leefregels die u sowieso kunt uitproberen:

- Eet niet te vet en neem kleinere porties. Liever zes kleine maaltijden per dag dan drie grote.
- Eet niet te snel, maar neem de tijd en kauw alles goed door.
- Gaan liggen na de maaltijd is niet handig. De zure inhoud van de maag stroomt dan gemakkelijker terug de slokdarm in.
- En omgekeerd: niet vlak voor het slapen gaan nog wat eten. De maag blijft zo'n drie uur na het eten actief. Dus reken maar uit.
- Zet het hoofdeinde van uw bed omhoog. Dat helpt vooral bij klachten 's nachts.

- Alcohol, koffie, sinaasappelsap, frisdrank met prik en scherp gekruid eten zijn allemaal slecht nieuws. Probeer ze te vermijden.
- Strakke kleding drukt ook op de maag, en kan zo maagzuur de slokdarm induwen.
- Niet te zware dingen tillen. En als u toch wat tillen moet: niet bukken, maar door de knieën. Bukken verhoogt de druk in de maag.
- Blijf slank of wordt het. Een dikke buik duwt voortdurend op de maag. Een bezoekje aan de diëtiste kan wonderen doen.
- Voorkom verstopping. Eet lekker vezelrijk: groenten, fruit, volkorenbrood, zilvervliesrijst en peulvruchten. En spoel het allemaal goed door met tenminste 2 liter water per dag. Ook lichaamsbeweging helpt de stoelgang weer op weg.
- Stop met roken. Nicotine verslapt de afsluiting tussen de slokdarm en de maag, zodat maagzuur gemakkelijker de slokdarm in kan stromen.
- Ontspan. Spanningen werken sterk op de maag. Praten over spanningen is een heel goede manier om ze op te lossen.

Leefgewoontes en eetpatroon verandert u natuurlijk niet één-twee-drie. Neem de tijd en zorg waar mogelijk voor hulp. Werken uw maatregelen niet, of niet goed genoeg, blijf dan niet tobben maar stap gewoon weer naar uw huisarts. Brandend maagzuur gaat nooit vanzelf over. Daar moet u echt iets voor doen. De huisarts weet precies wat.

