

## Keel-, neus- en oorheelkunde

# Brandend maagzuur (reflux)

*Bij brandend maagzuur of 'reflux' vloeit de maaginhoud terug in de slokdarm. Wij geven u uitleg over de mogelijke oorzaken en tips hoe u dit kunt voorkomen.*

## Refluxklachten

Reflux veroorzaakt klachten als oprispingen, een vol gevoel na de maaltijd of een brandend gevoel achter het borstbeen. Daarnaast kan het klachten geven zoals een zere keel, heesheid, hoesten of een brokgevoel in de keel. Ook zonder dat u duidelijk merkt dat het maagzuur omhoog stroomt tot in uw mond, kunt u deze klachten hebben. U hoeft het dus niet altijd te proeven.

## Wat is de oorzaak?

Klachten van brandend maagzuur worden meestal veroorzaakt door het niet goed afsluiten van de sluitspier tussen de slokdarm en de maag. Hierdoor kan het zuur terugstromen vanuit de maag naar de slokdarm. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals:

- een middenrifbreuk (spierplaat tussen de borstholte en de buikholte)
- een verhoogde druk in de buik door bijvoorbeeld overgewicht of zwangerschap
- verslapping van de sluitspier door bepaalde voedingsmiddelen (onder andere chocola, pepermunt, alcohol)
- roken

## Hoe kunt u reflux voorkomen?

- Eet rustig en kauw goed.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag: beter vaker een kleine maaltijd dan 3x een grote maaltijd.
- Ga niet direct na het eten liggen, eet niet half liggend en eet niets meer 3 uur vóór het slapen gaan. Als u met een volle maag gaat liggen, stroomt de maaginhoud makkelijker terug in de slokdarm.
- Ga goed rechtop zitten zodat de maag niet in de knel raakt. Draag dan ook geen knellende kleding ter hoogte van uw maag.
- Eet niet te vet. Vet blijft namelijk lang in de maag.
- Gebruik geen koolzuurhoudende dranken en niet te veel kauwgom. Hierbij komt er extra lucht in de maag, waardoor de maag sneller gevuld is. Dit heeft drukverhoging tot gevolg.
- Let op met (cafeïnevrije) koffie, cacao, chocola, cola, vruchtensap en alcoholische dranken, pepermunt, ui, knoflook en scherpe kruiden. Deze kunnen de maag prikkelen.

- Zorg voor een regelmatige stoelgang en zachte ontlasting om persen te voorkomen. Hierbij helpt het om voldoende te bewegen, voldoende te drinken (minstens 1,5 liter per dag) en vezelrijk te eten.
- Zorg voor een gezond gewicht. Mensen met overgewicht hebben minder ruimte in de buikholte. Daardoor is de druk in hun buik groter dan normaal, waarbij er eerder maagsap in de slokdarm komt. Als u wilt afvallen, doe dit dan geleidelijk. Een diëtist kan u hierbij helpen. Een gewichtsvermindering van 10% heeft al effect.
- Buk niet voorover, maar zak door de knieën.
- Stop met roken. Roken verslapt de sluitspier tussen de slokdarm en de maag.
- Maak het hoofdeinde van uw bed 10-15 cm hoger dan het voeteneinde. Het maagzuur stroomt dan minder gemakkelijk terug naar de slokdarm. Leg geen éxtra kussens onder uw hoofd, hierdoor ligt uw lichaam in een knik, waarbij de druk in de buik groter wordt.
- Gebruik alleen medicijnen na overleg met de arts.

## Contact

Polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde: (010) 704 01 20.

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 16.30 uur.