

Brandend maagzuur



Zorg voor uzelf 6

Uw
APOTHEEK

Brandend maagzuur en andere maagklachten

Last van uw maag of een beetje misselijk? Vaak weet u meteen de oorzaak. Het eten was te vet, te veel koffie genomen of een glaasje te veel gedronken. Maar ook andere factoren kunnen maagklachten veroorzaken. De naam 'maagklachten' klopt niet altijd. De klachten kunnen zich namelijk ook voordoen in de slokdarm of de twaalfvingerige darm. 'Maagklachten' kunnen onderverdeeld worden in drie groepen:

- **brandend maagzuur, zure oprispingen en pijn bij het slikken**
- **maagpijn**
- **misselijkheid en een opgeblazen gevoel.**

Brandend maagzuur

Brandend maagzuur is een brandend gevoel achter het borstbeen en soms ook in de keel. U voelt het als er zure maaginhoud naar boven komt in de slokdarm. Soms proeft u het ook. Vaak nemen de klachten toe als u ligt.

De maag zelf wordt tegen het zuur beschermd door een speciaal laagje, maar de slokdarm niet. Daardoor kan de slokdarm op den duur beschadigen als er vaak maagzuur naar boven komt. U merkt zo'n beschadiging aan pijn bij het slikken.

De overgang van de slokdarm naar de maag is een sluitspier die werkt als een klepje. Normaal gesproken is er sprake van eenrichtingsverkeer. Voedsel dat de sluitspier gepasseerd is, kan niet meer terug. De maaginhoud kan naar boven komen als de sluitspier niet goed werkt of als de druk in de buik te hoog is. Bijvoorbeeld bij overgewicht, bij zwangerschap, bij plotseling bukken of gaan liggen, bij het dragen van knellende kleding of na een zware maaltijd. Door roken, het gebruik van koffie, chocola of alcohol kan de werking van de sluitspier verslechteren, en ook door sommige medicijnen. Ook bij een breuk in het middenrif, waarbij een deel van de maag boven het middenrif uitkomt, kan de sluitspier zijn werk niet goed doen.

Het inslikken van veel lucht (bijvoorbeeld door te snel eten of door het drinken van koolzuurhoudende frisdrank) kan opboeren veroorzaken.

Maagpijn

Maagpijn is een drukkende, zeurende of hevig stekende pijn in de bovenbuik. Meestal wordt de pijn minder als u iets eet of als u geneesmiddelen gebruikt die het maagzuur neutraliseren. Maagpijn is vaak het gevolg van een ontsteking van het slijmvlies van de maag of de twaalfvingerige darm. Als er zure maaginhoud met de ontsteking in contact komt, geeft dit pijn. Als de ontsteking niet behandeld wordt, kan er uiteindelijk een zweer in de maag of de twaalfvingerige darm ontstaan.

Misselijkheid en een opgeblazen gevoel

Hebt u last van brandend maagzuur of maagpijn, dan

is de kans groot dat u ook last hebt van misselijkheid of een vol gevoel. Maar misselijkheid en een vol, opgeblazen gevoel kunt u ook hebben zonder maagpijn of brandend maagzuur; bijvoorbeeld als uw maag te langzaam werkt en te lang bezig is met het verteren van het voedsel.

Ook door te veel eten of drinken, te vet eten, te snel eten of een virusinfectie kan misselijkheid of een vol gevoel ontstaan. Soms is misselijkheid een bijwerking van een medicijn.

Wat kunt u zelf doen?

Om iets aan uw maagklachten te doen, is het belangrijk dat u de mogelijke oorzaak kent en dan uw leef- en eetgewoonten aanpast. Hebt u ontdekt dat u maagklachten krijgt door bijvoorbeeld alcohol, chocola of te veel of te vet eten, probeer deze producten dan te laten staan. Met de volgende adviezen kunt u maagklachten voorkomen of bestrijden.

Brandend maagzuur

Het is belangrijk de druk in de buik te verminderen:

- Draag geen knellende kleding.
- Buk niet, maar ga door de knieën als u iets wilt oppakken.
- Probeer af te vallen als u last hebt van overgewicht.
- Vermijd het tillen van zware dingen.
- Eet wat vaker kleine porties in plaats van twee of drie grote maaltijden per dag.
- Eet minder vet.
- Vermijd alcohol, scherp gekruid eten, koolzuurhoudende dranken, sinaasappels, koffie, cola, chocola en pepermunt.
- Stop met roken want door roken werkt de sluitspier tussen slokdarm en maag minder goed.

Hebt u vooral 's nachts klachten?

- Dan is het een goed idee om het hoofdeinde van het bed te verhogen. Zet er klossen onder of leg een kussen onder het matras. Neem de laatste maaltijd zo'n drie uur voor u gaat slapen. Uw

maag is dan leeg als u gaat liggen.

Krijgt u klachten kort na het starten met een bepaald medicijn?

- Dan is de kans groot dat het medicijn de klachten veroorzaakt. Kijk in de bijsluiter of dit het geval kan zijn. Hebt u er veel last van, overleg dan met uw arts of apotheker.

Maagpijn

- Vermijd irriterende stoffen als alcohol, sinaasappels, koffie, cola, of koolzuurhoudende dranken.
- Stop met roken, want door roken herstelt het slijmvlies van de maag zich minder snel.
- Het drinken van warme melk kan de klachten soms verminderen.

Misselijkheid en een vol gevoel

Bent u misselijk of hebt u een vol gevoel, laat dan koolzuurhoudende frisdrank staan, eet rustig, niet te vet en niet te veel.

Veroorzaken medicijnen de misselijkheid, kijk dan in de bijsluiter en vraag in de apotheek of u ze kunt innemen met wat voedsel.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Meestal gaan brandend maagzuur of maagpijn vanzelf over of helpen de bovengenoemde tips. Hebt u er veel last van, dan zijn er verschillende zelfzorgmiddelen die u kunt gebruiken.

Hebt u zo af en toe last dan kunt u een middel gebruiken waarin *algeldraat* en een *magnesiumzout* zitten. Zo'n middel neutraliseert het maagzuur snel, vooral als u het als drank gebruikt. Deze middelen mag u ook gebruiken tijdens zwangerschap en bij borstvoeding. Ze werken enkele uren. U mag ze meermalen per dag gebruiken.

Hebt u bijna de hele dag of vooral 's nachts maagklachten, dan kunt u *cimetidine*, *ranitidine* of *famotidine* gebruiken. Deze middelen verminderen de productie van maagzuur.

Gebruik zelfzorgmiddelen tegen maagzuur niet langer

dan twee weken achter elkaar. Komen uw klachten daarna terug, ga dan naar uw huisarts; die kan beoordelen of er misschien iets ernstigers aan de hand is.

Misselijkheid en een opgeblazen gevoel zijn vaak niet ernstig en gaan vanzelf over. Hebt u er veel last van, dan kunt u *domperidon* gebruiken. Dit middel bevordert de maag- en darmbewegingen, zodat de doorstroming beter wordt.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met uw huisarts?

Kinderen

Kinderen klagen vaak over buikpijn. Meestal gaat het dan om een onschuldige darminfectie. Ze hebben echter bijna nooit maagpijn (pijn in de bovenbuik). Is dit wel het geval, dan moet u altijd contact opnemen met uw huisarts.

Volwassenen

Neem contact op met uw arts:

- Als uw klachten erger worden.
- Als de pijn uitstraalt naar uw armen, kaken of rug.
- Als u na het slikken pijn voelt in de slokdarm of als u het gevoel hebt dat het voedsel niet goed zakt.
- Wanneer u bloed braakt of een zwarte ontlasting hebt, wanneer u onverklaarbaar vermagert, minder eetlust hebt en moe bent.
- Als u minder dan een jaar geleden behandeld bent voor een zweer aan uw maag of twaalfvingerige darm.
- Bij braken in combinatie met afvallen of ernstige vermoeidheid.
- Als u ouder bent dan 45 jaar en voor het eerst klachten hebt.
- Bij een drukkende, zeurende pijn in de buik tijdens de zwangerschap.
- Als u heel veel last hebt of ongerust bent over de pijn. Grijp dan niet naar een zelfzorgmiddel, maar neem contact op met uw huisarts.

Hebt u uw eet- en leefgewoonten aangepast, gebruikt u al twee weken een middel tegen maagklachten en zijn uw klachten in die periode niet verminderd, neem dan contact op met uw huisarts.



Belangrijk om te weten

Brandend maagzuur, maagpijn, misselijkheid of een vol gevoel? Meestal gaat het vanzelf over en weet u zelf wel wat de oorzaak is:

vet eten, alcohol en overgewicht zijn enkele bekende boosdoeners. Ook tijdens de zwangerschap komen maagklachten voor. Hebt u last van maagklachten, dan kunt u met de leefregels die u in deze folder kunt vinden, en (soms) met een zelfzorgmiddel, de klachten bestrijden. Gebruik een zelfzorgmiddel niet langer dan twee weken.

Uw apotheek kan u adviseren welk middel voor u het meest geschikt is.

Als u middelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welke middelen tegen maagklachten u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is. In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen.

De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

