

Leefstijladviezen bij refluxklachten

Als u last heeft van brandend maagzuur dan mag u alles eten en drinken. Het is echter verstandig om uit te zoeken van welk voedsel en drinken u klachten krijgt. Wat bij de een de klachten verergert, geeft bij een ander geen problemen. U kunt hiervoor de hulp van een diëtiste inroepen.

Met de volgende tips en (voedings)adviezen kunt u de klachten van brandend maagzuur verminderen:

- vermijd grote, zware maaltijden en erg vet eten. Neem liever kleine maaltijden verspreid over de dag. Als uw maag erg vol zit of als u vet eet, krijgt u eerder last van brandend maagzuur. Een vette maaltijd blijft langer in de maag. De kans dat er maagzuur in de slokdarm komt, is daarmee groter.
- ga na het eten niet meteen liggen. In horizontale houding kan het maagzuur makkelijker terugstromen in de slokdarm.
- voorkom verstopping. Bij verstopping is de druk in de buikholte groter en kan maagzuur makkelijker in de slokdarm komen. Verstopping kunt u voorkomen of verminderen door gezond en vezelrijk te eten, ten minste 1,5 tot 2 liter per dag te drinken en elke dag minimaal 30 minuten te bewegen.
- een gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die het lichaam dagelijks nodig heeft. Kijk voor gezonde voedingsadviezen op de site van het voedingscentrum.
- wees voorzichtig met alcohol, pepermunt, chocolade, scherpe kruiden, koolzuurhoudende dranken, zure vruchtensappen en koffie.
- zorg voor een gezond lichaamsgewicht. Mensen met overgewicht hebben meer druk in de buik. Door deze verhoogde druk kan het maagzuur makkelijker in de slokdarm stromen. Een diëtist kan u helpen bij verstandig afvallen.
- draag geen knellende kleding ter hoogte van de maag.
- vermijd voorover bukken, omdat maagzuur dan makkelijker de slokdarm in kan lopen. Als u moet bukken, doe dit dan door met rechte rug door de knieën te zakken.
- stop met roken. Roken verslapt de sluitspier tussen de slokdarm en de maag.

Heeft u vooral 's nachts last van brandend maagzuur?

- Plaats het hoofdeinde van het bed 10-15 cm hoger. Dit kan eenvoudig door een kussen onder het matras te leggen (een extra kussen onder het hoofd knikt alleen de nek). U kunt ook het hoofdeinde op klossen van 10-15 cm zetten, of misschien heeft u wel een elektrisch bedienbaar bed.
- Eet tenminste 3 uur voordat u naar bed gaat niets meer. Hoe voller de maag is als u gaat liggen, hoe makkelijker maagzuur naar de slokdarm kan lopen.

