

Wat kan ik zelf aan brandend maagzuur 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 niet handig.
- Zet het hoofdeinde van uw bed omhoog. Dat helpt vooral bij klachten 's nachts
- Alcohol, sinaasappelsap, frisdrank met prik en scherp gekruid eten prikkelen de maag tot het aanmaken van maagzuur. Probeer ze te vermijden.
- Drink zo min mogelijk koffie.
- 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 u helpen.
- 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 en matig alcoholgebruik. 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 naar uw huisarts. Brandend maagzuur gaat nooit vanzelf over. Daar moet u echt iets voor doen. De huisarts weet precies wat.