

NHG-PATIËNTENFOLDER

Maagklachten

Versiedatum: november 2009

Wat zijn het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren, een opgeblazen gevoel en misselijkheid zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Ook kan pijn achter het borstbeen ontstaan.

Waardoor komt het?

Maagklachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Sommige mensen krijgen maagklachten als ze te veel, te vet of sterk gekruid voedsel eten. Een teveel aan maagzuur kan de maag irriteren. Veel koffie of alcohol irriteren het maagslijmvlies en zorgen voor meer maagzuur. Het kan ook zijn dat u zure of koolzuurhoudende drank, of pepermunt niet goed verdraagt. Sommige medicijnen, met name pijnstillers, kunnen het maagslijmvlies beschadigen. Ook door roken kan er een ontsteking of beschadiging van het maagslijmvlies ontstaan. Spanningen kunnen een rol spelen bij maagklachten. Soms liggen problemen 'zwaar op de maag' of zijn 'moeilijk te verteren'. Voedsel komt via de slokdarm in de maag. Bij sommige mensen sluit de overgang tussen slokdarm en maag niet goed. Het maagzuur kan dan in de slokdarm komen en daar het slijmvlies irriteren. Dit geeft vaak pijn achter het borstbeen.

Kan het kwaad?

Veel mensen hebben af en toe last van hun maag. Hoewel het vervelend is, kan het geen kwaad. Het gaat meestal vanzelf over. Als u voortdurend maagklachten heeft, is er misschien wel iets meer aan de hand. Het kan zijn dat het slijmvlies van de maag en/of de slokdarm ontstoken is.

Wat kunt u er zelf aan doen?

De volgende maatregelen kunnen vaak helpen de maagklachten te voorkomen:

- Neem de tijd om rustig te eten en kauw uw voedsel goed.
- Eet op regelmatige tijden.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. Neem bijvoorbeeld vijf kleine maaltijden per dag, in plaats van drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u weer last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of pijn, dan kunt u de poten aan het hoofdeinde van uw bed met tien centimeter verhogen. Het maagzuur komt dan niet zo gemakkelijk in de slokdarm.
- Probeer bij overgewicht af te vallen.
- Zorg voor een goede stoelgang.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.

Wanneer naar de huisarts?

Neem direct contact op met uw huisarts:

- als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- als u bloed overgeeft;
- als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- als de klachten bij inspanning optreden en in rust weer overgaan;
- als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- als het eten moeilijk zakt;
- als u aanhoudend moet overgeven;
- als u dagelijks zelf gekochte maagmedicijnen nodig heeft.
- als u maagmedicijnen gebruikt en daarmee wilt stoppen; de huisarts kan u daarbij



begeleiden.

- als u zonder reden in korte tijd vijf kilo afvalt.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

 **Afdrukken**  **doorsturen**