

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.

Heeft u last van maagklachten, dan kunt u met de leefregels die u in deze folder vindt en (soms) met een vrij verkrijgbaar medicijn, de klachten bestrijden.

De vertering van voedsel - het fijnmaken en omzetten in brandstoffen en bouwstoffen voor het lichaam – begint in de mond: al kauwend maalt u het voedsel fijn en wordt het gemengd met speeksel. Na het doorslikken, komt het eten via de slokdarm – een 25 cm lange buis – bij de maagingang. Hier zit een soort sluitspier. Die gaat open als een klepje; en daarna weer dicht, zodat het voedsel in de maag blijft – normaal gesproken ook als u ligt of bukt.

Dan kneden de spieren van de maag het voedsel en mengen dit met zuur maagsap, waardoor de vertering op gang komt. Ongeveer drie uur later gaat het halfverteerde voedsel via de maaguitgang naar de twaalfvingerige darm. Het maagzuur wordt daar geneutraliseerd en de vertering gaat door. De voedingsstoffen worden opgenomen in het bloed via de darmwand van de dunne darm. In de dikke darm worden water en zout aan de resten onttrokken, die dan, ingedikt, als ontlasting het lichaam verlaten via de endeldarm en de anus.

SOORTEN MAAGKLACHTEN

Maagklachten kunnen worden onderverdeeld in:

- refluxklachten (brandend maagzuur);
- vol gevoel en misselijkheid;
- maagpijn.

REFLUXKLACHTEN (BRANDEND MAAGZUUR)

Maagzuur hoort thuis in de maag. Maar als de sluitspier bij de maagingang niet goed werkt, kan maagzuur terugvloeien in de slokdarm. Dat wordt ook wel reflux of brandend maagzuur genoemd en geeft een brandend gevoel achter het borstbeen. Het maagzuur irriteert de slokdarmwand, en als dat vaak gebeurt, kan er een slokdarmontsteking ontstaan. In de slokdarm zit namelijk niet zo'n beschermende slijmvlieslaag als in de maag.

Oorzaken van refluxklachten kunnen zijn:

- de sluitspier van de slokdarm kan onder druk komen en blijft niet goed dicht: na een zware maaltijd, bij overgewicht, bij zwangerschap, bij het dragen van kleding die rond de buik/ taille knelt, bij het gaan liggen, bij bukken, bij tillen;
- de werking van de sluitspier kan verslechterd zijn door roken. Ook bijvoorbeeld citrusvruchten, vet en alcohol kunnen klachten veroorzaken of verergeren;
- de werking van de sluitspier kan verslechterd zijn door bijwerkingen van bepaalde medicijnen, zoals een aantal middelen tegen incontinentie, depressie, angina pectoris en slapeloosheid. De mogelijke bijwerkingen van medicijnen kunt u vinden in de bijsluiter;
- ook komt het voor dat iemand last heeft van een breuk in het middenrif, waardoor de sluitspier van de slokdarm zijn werk niet goed kan doen.

MAAGPIJN

Drukkende, zeurende pijn in de maag: dit kan een kleine of grotere ontsteking (zweer) aan de maagwand zijn. Normaal wordt de maagwand door het maagslijmvlies beschermd tegen het scherpe maagzuur. Maar dat zuur kan een ontsteking veroorzaken als het slijmvlies is beschadigd of geïrriteerd. De oorzaken daarvan kunnen zijn:

- het gebruik van pijnstillers die een ontstekingsremmende werking hebben. Een pijnstiller die het maagslijmvlies niet irriteert, is *paracetamol*;
- het gebruik van een geneesmiddel dat maagpijn als bijwerking kan hebben, zoals een aantal middelen tegen depressie, ijzer en middelen tegen botontkalking);
- roken. Ontstekingen van de maagwand komen meer voor bij rokers;

- een infectie met de bacterie *Helicobacter pylori*;
- als het maagslijmvlies eenmaal is geïrriteerd, kunnen bepaalde producten dit verergeren en dus pijn veroorzaken: koffie, vet, pepermunt, frisdrank met koolzuur, ijskoude of zure dranken, scherpe kruiden en alcohol.

MISSELIJKHEIDEN EEN VOL GEVOEL

Misselijkheid en/of een vervelend, vol, opgeblazen gevoel met opboeren, kan ontstaan na te veel, te vet, te snel eten en door koolzuurhoudende dranken. Misselijkheid kan ook andere oorzaken hebben, zoals reisziekte of bijwerkingen van medicijnen. Als een opgeblazen gevoel ontstaat na het rustig eten van een normale maaltijd, dan kan de oorzaak zijn dat de maag te traag werkt (een 'luie' maag).

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Om iets aan uw maagklachten te doen, is het belangrijk dat u de mogelijke oorzaak kent en dan uw leef- en eetgewoonten aanpast.

Heeft u ontdekt dat u maagklachten krijgt door bijvoorbeeld alcohol, koffie, koolzuurhoudende dranken, sinaasappelsap of te veel of te vet eten, probeer deze producten dan te laten staan.

Heeft u last van brandend maagzuur of maagpijn en heeft u een pijnstiller nodig? Kies dan bij voorkeur *paracetamol*. Andere pijnstillers kunnen de maag irriteren, waardoor de pijn verergert.

Met de volgende adviezen kunt u maagklachten voorkomen of bestrijden.

Brandend maagzuur

Het is belangrijk de druk op de maag te verminderen.

- Draag geen knellende kleding.
- Buk niet, maar ga door de knieën als u iets wilt oppakken.
- Raadpleeg een diëtist als u last heeft 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 gekruide eten, vet, koolzuurhoudende dranken, sinaasappel(sap), koffie en pepermunt.
- Stop met roken; door roken werkt de sluitspier tussen slokdarm en maag minder goed.

Heeft u vooral 's nachts klachten?

- Dan is het een goed idee 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.

Zijn de klachten kort na het starten met een bepaald medicijn ontstaan?

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

Maagpijn

- Vermijd irriterende stoffen, zoals alcohol, sinaasappel(sap), scherp gekruide eten, vet, pepermunt, koffie, of koolzuurhoudende dranken.
- Stop met roken; door roken herstelt het slijmvlies van de maag zich minder snel.
- Het drinken van warme melk kan de klachten soms korte tijd verminderen.

Misselijkheid en een vol gevoel

- Bent u misselijk of heeft u een vol gevoel, laat koolzuurhoudende frisdrank staan, eet rustig, niet te vet en niet te veel.
- Veroorzaken medicijnen de misselijkheid, kijk dan in de bijsluiter en vraag uw apotheker of u ze kunt innemen met wat voedsel.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Meestal gaan brandend maagzuur en maagpijn vanzelf over of helpen de bovengenoemde tips. Heeft u er veel last van, dan zijn er verschillende vrij verkrijgbare medicijnen die u kunt gebruiken.

Heeft 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 de drank gebruikt. Deze middelen mag u ook gebruiken tijdens zwangerschap en bij borstvoeding. Ze werken enkele uren. U mag ze meermalen per dag gebruiken. Deze middelen hebben als nadeel dat ze de opname van een aantal andere geneesmiddelen in het lichaam kunnen verminderen.

Gebruikt u een medicijn op recept, vraag dan in de apotheek of dat zonder probleem samen kan met een middel dat maagzuur neutraliseert.

Heeft u bijna de hele dag of vooral 's nachts maagklachten, dan kunt u *ranitidine*, *famotidine*, *omeprazol* of *pantoprazol* gebruiken. Deze middelen verminderen de productie van maagzuur. Gebruik deze middelen niet als u zwanger bent of als u borstvoeding geeft.

- Gebruik vrij verkrijgbare medicijnen tegen maagzuur niet langer dan twee weken achter elkaar. Komen uw klachten daarna terug, ga dan naar uw huisarts. Hij kan beoordelen of er misschien iets ernstigers aan de hand is.

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

STOPPEN MET ROKEN

Wilt u minderen of stoppen met roken in verband met uw maagklachten? Uw apotheker kan u van dienst zijn met informatie, bijvoorbeeld over cursussen in uw woonplaats, over medicijnen en over nicotinevervangende producten.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN?

KINDEREN

Kinderen klagen vaak over buikpijn. Meestal gaat het om een onschuldige darminfectie. Ze hebben echter bijna nooit maag-

pijn (pijn in de bovenbuik). Is dit wel het geval, neem dan altijd contact op 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 heeft dat het voedsel niet goed zakt;
- wanneer u bloed braakt of een zwarte ontlasting heeft, wanneer u onverklaarbaar vermagert, minder eetlust heeft en moe bent;
- als u minder dan een jaar geleden bent behandeld voor een zweer aan uw maag of twaalfvingerige darm;
- bij braken in combinatie met afvallen of ernstige vermoeidheid;
- als u ouder bent dan 50 jaar en voor het eerst klachten heeft;
- bij een drukkende, zeurende pijn in de buik tijdens de zwangerschap;
- als u heel veel last heeft of ongerust bent over de pijn. Grijp niet naar een vrij verkrijgbaar medicijn, maar neem contact op met uw huisarts.

Heeft 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.

INFORMATIE

www.apotheek.nl is de website van de Nederlandse apotheken. Hier vindt u informatie over maagklachten en over de medicijnen die bij maagklachten worden gebruikt.

Meer informatie over stoppen met roken is verkrijgbaar bij de nationale organisatie voor voorlichting over de gezondheidsrisico's van roken, Stivoro. Kijk op internet: www.stivoro.nl of bel de informatielijn: 0900-9390 (€ 0,10 per minuut).

Voor informatie over maagklachten kunt u terecht bij de Maag Lever Darm Stichting. U kunt de infolijn bellen: 0900 202 56 25 (op werkdagen van 09.00-17.00 uur, € 0.15 per minuut) of kijken op www.mlds.nl.

Belangrijk

- 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.
- Heeft u last van maagklachten, dan kunt u met de leefregels die u in deze folder vindt en (soms) met een vrij verkrijgbaar medicijn, de klachten bestrijden. Gebruik een vrij verkrijgbaar medicijn niet langer dan twee weken. Uw apotheek kan u adviseren welk middel voor u het geschiktst is.
- Als u medicijnen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welk middel tegen maagklachten u daar het beste bij kunt gebruiken.
- Vermoedt u dat bijwerkingen van medicijnen de oorzaak zijn van uw maagklachten? Overleg met uw arts of apotheker.
- Wilt u stoppen met roken? Het apotheekteam geeft informatie. U kunt ook bellen met de informatielijn van Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken): 0900 9390.

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.

Vraag over uw medicijnen? www.apotheek.nl

Herzien augustus 2011.



Maagklachten

- WAT ZIJN MAAGKLACHTEN • WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • INFORMATIE



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? WWW.APOTHEEK.NL