

MAAG- KLACHTEN

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



MAAG- KLACHTEN

Last van uw maag of een beetje misselijk? Vaak weet u meteen de oorzaak. Het eten was te vet, u heeft te veel koffie genomen of een glasje te veel gedronken. Maar maagklachten kunnen meer oorzaken hebben.

Heeft u last van maagklachten? Dan kunt u met de leefregels die u in deze folder vindt en (soms) met een medicijn dat u bij de apotheek kunt kopen de klachten bestrijden.

SOORTEN MAAGKLACHTEN

Maagklachten kunnen worden onderverdeeld in brandend maagzuur (oprispingen) en maagpijn. Misselijkheid en een opgeblazen gevoel kunnen bij zowel maagzuur als maagpijn voorkomen.

BRANDEND MAAGZUUR EN OPRISPINGEN

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 brandend maagzuur of reflux genoemd en geeft een brandend gevoel achter het borstbeen. Het maagzuur irriteert de slokdarmwand. 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 brandend maagzuur kunnen zijn:

- De sluitspier van de slokdarm komt onder druk en blijft niet goed dicht. Dit kan voorkomen 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 is verslechterd door roken. Ook bijvoorbeeld citrusvruchten, vet en alcohol kunnen klachten veroorzaken of verergeren.
- De werking van de sluitspier is verslechterd door

bijwerkingen van bepaalde medicijnen. Dit kan gebeuren bij een aantal medicijnen tegen incontinentie, depressie, angina pectoris en slapeloosheid. De mogelijke bijwerkingen van medicijnen kunt u vinden in de bijsluiter.

- Er zit 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 komen door een kleine of grotere ontsteking (zweer) aan de maagwand. Normaal wordt de maagwand door het maagslijmvlies beschermd tegen het scherpe maagzuur. Als het slijmvlies beschadigd of geïrriteerd is, kan dat zuur een ontsteking veroorzaken.

De oorzaken daarvan kunnen zijn:

- het gebruik van pijnstillers die een ontstekingsremmende werking hebben, zoals diclofenac, ibuprofen of naproxen. Een pijnstiller die het maagslijmvlies niet irriteert, is paracetamol;
- het gebruik van een medicijn dat maagpijn als bijwerking kan hebben, zoals ijzer, een aantal medicijnen tegen depressie, en medicijnen tegen botontkalking);
- roken. Ontstekingen van de maagwand komen meer voor bij rokers;
- een infectie met de bacterie *Helicobacter pylori*. Deze bacterie dragen veel mensen ongemerkt bij zich, maar deze kan soms leiden tot maagklachten.

Als het maagslijmvlies eenmaal is geïrriteerd, kunnen bepaalde producten dit verergeren en dus pijn veroorzaken: koffie, vet, pepermint, frisdrank met koolzuur, ijskoude of zure dranken, scherpe kruiden en alcohol.

MISSELIJKHEID EN EEN VOL GEVOEL

Last van misselijkheid en/of een vervelend, vol, opgeblazen gevoel met opboeren? Dit 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.

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.

Bij brandend maagzuur of maagpijn

- Vermijd irriterende stoffen, zoals alcohol, sinaasappel(sap), scherp gekruide eten, vet, pepermunt, koffie, of koolzuurhoudende dranken. Ook kan het helpen minder vet te eten, en kleinere porties.
- Stop met roken. Door roken herstelt het slijmvlies van de maag zich minder snel. En door roken werkt de sluitspier tussen slokdarm en maag minder goed.

Verder bij 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.

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 3 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 aanwezig dat het medicijn de klachten veroorzaakt. Kijk in de bijsluiter of op [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl) of dit het geval kan zijn. Heeft u veel last, overleg dan met uw arts of apotheker.
- Gebruikt u incidenteel pijnstillers zoals diclofenac, ibuprofen of naproxen? Deze kunnen ook maagklachten veroorzaken. U kunt deze beter vervangen door paracetamol.

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 medicijnen die u bij de apotheek kunt kopen zonder recept.

Heeft u zo af en toe last? Dan kunt u een medicijn gebruiken waarin algeldraat en een magnesiumzout zitten. Zo'n medicijn breekt het maagzuur snel af, vooral als u de drank gebruikt. Deze medicijnen mag u ook gebruiken tijdens zwangerschap en bij borstvoeding. Ze werken enkele uren. U mag ze meerdere keren per dag gebruiken. Deze medicijnen hebben als nadeel dat ze de opname van een aantal andere medicijnen in het lichaam kunnen verminderen. Gebruikt u een medicijn op recept, vraag dan in de apotheek of dat zonder probleem samen kan met een medicijn dat maagzuur neutraliseert.

Heeft u bijna de hele dag of vooral 's nachts maagklachten? Dan gaat de voorkeur in eerste instantie uit naar ranitidine. Als dit onvoldoende helpt, kunt u esomeprazol, omeprazol of pantoprazol proberen. Deze medicijnen verminderen de productie van maagzuur. Omeprazol kunt u ook gebruiken als u zwanger bent.

- Gebruik vrij verkrijgbare medicijnen tegen maagzuur niet langer dan 2 weken achter elkaar. Komen uw klachten daarna terug, ga dan naar uw huisarts. Hij of zij kan beoordelen of er misschien iets ernstigers aan de hand is.

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 producten die nicotine vervangen. Ook vindt u informatie op Rokeninfo.nl.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN?

KINDEREN

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

VOLWASSENEN

Neem contact op met uw huisarts:

- als u 2 weken nadat u uw eet- en leefgewoonten heeft aangepast nog steeds klachten heeft en/of al een of meer medicijnen zonder recept heeft geprobeerd, zonder blijvend effect;
- als uw klachten erger worden;
- als de pijn uitstraalt naar uw armen, kaken of rug;
- als u het gevoel heeft dat het voedsel niet goed zakt in de slokdarm;
- als u minder dan een jaar geleden bent behandeld voor een zweer aan uw maag of twaalfvingerige darm;
- bij overgeven in combinatie met afvallen of zich ziek voelen;
- 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.

BELANGRIJK

- Brandend maagzuur, maagpijn, misselijkheid of een vol gevoel? Meestal wordt dit veroorzaakt door vet eten, roken, alcohol of overgewicht. 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 medicijn dat u bij de apotheek koopt de klachten bestrijden. Gebruik zo'n medicijn niet langer dan 2 weken. Uw apotheek kan u adviseren welk medicijn voor u het geschiktst is.
- Als u medicijnen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij uw apotheek voor de zekerheid na welk medicijn 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.
- Roken kan maagklachten veroorzaken. Wilt u stoppen met roken? Het apotheekteam geeft informatie. U kunt ook kijken op Rokeninfo.nl.

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 ze 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? Apotheek.nl

Herzien juni 2018.

