



LEEFREGELS BIJ MAAGZUURKLACHTEN

- 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, koffie, sinaasappelsap, frisdrank met prik en scherp gekruid eten prikkelen de maag tot het aanmaken van maagzuur. Probeer ze te vermijden.
- 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. 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.

Meer informatie kunt u vinden op www.maagzuur.nl

Deze tekst is tot stand gekomen door de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland.