



Maagzuur

Bijna iedereen heeft wel eens last van een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur of een zure oprisping. Bij de meeste lichte maagklachten kunnen, naast simpelweg afwachten, aanpassingen op het vlak van voeding en levensstijl al helpen om de klachten te verlichten. Wanneer de klachten je dagelijkse leven verstoren, blijven aanslepen of steeds terugkomen, zijn geneesmiddelen te overwegen. Hoe dan ook zullen geneesmiddelen, maagzuurbinders of maagzuurremmers, je niet genezen, ze kunnen enkel de klachten beperken en je dus klachtenvrij houden.

DE SPIJSVERTERING

De spijsvertering is een ingewikkeld proces waaraan verschillende organen meewerken. Het start allemaal in de **mond**. Daar wordt het voedsel fijn gekauwd en vermengd met speeksel, waarin verteringsenzymen zitten. Wanneer we het voedsel doorslikken, komt het in de **slokdarm** terecht. De spieren in de slokdarmwand trekken ritmisch samen waardoor het voedsel langzaam naar de **maag** wordt gestuwd. Bij de overgang van de slokdarm naar de maag zit een **sluitspiertje** dat opengaat als er voedsel vanuit de slokdarm naar de maag gaat, en dat daarna opnieuw sluit. Zo kunnen voedsel en maagsap uit de maag niet terugstromen in de slokdarm. In de maag wordt het voedsel vervolgens gekneed en vermengd met maagsap. In dit sap zitten zoutzuur en verteringsenzymen die het voedsel gedeeltelijk verteren. De maag zelf heeft een dikke slijmvlieslaag die de maagwand beschermt tegen het zure maagsap. Na verwerking in de maag komt het voedsel terecht in de **dunne darm**, waar het belangrijkste deel van de spijsvertering plaatsvindt. Ook daar bevinden zich verteringsenzymen die het voedsel verder verwerken tot voedingsstoffen. Deze voedingsstoffen kunnen via de darmwand in het bloed komen en op die manier gebruikt worden voor het hele lichaam. Voedsel dat niet kan worden verteerd, gaat naar de **dikke darm**. Daar worden de onverteerbare resten ontdaan van vocht en zouten. Die ontlasting wordt tijdelijk opgeslagen in de endeldarm en verlaat het lichaam via de anus.

REFLUX OF MAAGZUUR

Het spijsverteringsstelsel werkt niet altijd naar behoren: **brandend maagzuur, pijn, zure oprispingen, een opgeblazen gevoel**. Dat kan in de meeste gevallen geen kwaad en vaak gaan deze klachten vanzelf weer over. Als je regelmatig last hebt van maagklachten kan dat wel erg hinderlijk zijn. **Zo'n 25 tot 40 % van de Belgen heeft regelmatig last van maagklachten. Als de maagklachten langer dan 2 tot 3 maanden aanhouden of blijven terugkeren, spreken we van chronische maagklachten.**

Reflux, waarbij de **maaginhoud terugvloeit naar de slokdarm** of de mond, komt zeer vaak voor. Reflux is meestal niet te wijten aan een overproductie van maagsappen, maar aan een **probleem met de sluitspier** die de slokdarm met de maag verbindt. Normaal gezien is die spier gesloten en gaat ze alleen open om het eten naar de maag door te laten, zodat de maaginhoud niet terugstroomt naar de slokdarm. Maar soms opent ze zich te pas en te onpas, bv. na een zware maaltijd, of sluit ze niet meer. Wanneer dat frequent gebeurt of lang blijft duren, geeft dat problemen.



De meest voorkomende klacht is een **branderig gevoel achter het borstbeen**. Reflux kan zich in een aantal gevallen ook op een heel andere manier uiten, waarbij je niet meteen aan maagzuur denkt: pijn bij het slikken, pijn in de borst gelijkelijk op hartklachten (die kan uitstralen naar de hals, de rug en tussen de schouderbladen), nachtelijke hoest, heesheid, het gevoel een brok in de keel te hebben, overmatige speekselproductie en beschadiging van het tandglazuur.

Als de refluxklachten echter lang blijven bestaan en niet afdoende worden behandeld, kan de slokdarm beschadigd raken. De slokdarm heeft, in tegenstelling tot de maag, immers geen speciale beschermlaag en het slijmvlies kan ontsteken door regelmatig contact met de zure maaginhoud. Dit noemen we **slokdarmontsteking**.

Behandeling

De behandeling van maagklachten verschilt naar gelang van de frequentie, de duur en de ernst van de klachten. Een behandeling is niet altijd nodig, zeker wanneer de klachten niet echt ernstig zijn en niet dikwijls voorkomen. Soms verdwijnen de klachten immers vanzelf. Het doel van de behandeling is de levenskwaliteit van de patiënt verbeteren door de klachten te verminderen. Soms lukt dit al door de voeding en de levensstijl aan te passen, al dan niet in combinatie met geneesmiddelen.

Wat kan je zelf doen?

- ▶ Let op je voeding:
 - **Eet gezond en evenwichtig.**
 - Vermijd uitgebreide en vetrijke maaltijden.
 - Vermijd alcohol, koolzuurhoudende dranken, koffie, chocolade, pepermunt, scherpe kruiden of citrusvruchten.
- ▶ Als je met **overgewicht** kampt, helpt afvallen vaak om de klachten te verminderen.
- ▶ **Stop met roken.** Roken heeft, naast andere negatieve gevolgen, een verhoogde productie van maagzuur tot gevolg en een verslapping van de sluitspier tussen de maag en de slokdarm.
- ▶ Zet het **hoofdeinde van je bed** een tiental centimeter hoger.
- ▶ Draag **geen knellende kleding** ter hoogte van de maag.

Geneesmiddelen

Enkel wanneer de klachten je dagelijkse leven te fel verstoren, of als de klachten blijven aanslepen of steeds opnieuw terugkomen, zijn geneesmiddelen te overwegen. Hoe dan ook zullen geneesmiddelen je niet genezen, ze kunnen enkel de klachten beperken. De meest gebruikte geneesmiddelen werken voornamelijk in op het maagzuur.

Maagzuurbinders: Maagzuurbinders of antacida binden aan het maagzuur en neutraliseren zo de werking ervan. Ze beperken zo de inwerking van het maagzuur op de wand van de slokdarm en de maag, en kunnen de pijn verlichten. Sommige antacida bevatten ook alginaat, dat als het ware een **beschermend laagje** gel op de slokdarm- en maagwand aanbrengt. Deze geneesmiddelen zijn vooral geschikt om sporadische en milde klachten te behandelen. Maagzuurbinders werken **vrij snel, maar kort**. Je neemt het middel in op het ogenblik dat je klachten hebt. Nadat het maagzuur is geneutraliseerd, maakt de maag als tegenreactie **echter extra zuur aan**, waardoor de klachten kunnen terugkeren. Bij correct gebruik zijn ze doorgaans veilig. Maagzuurbinders zijn zonder voorschrift te koop in de apotheek.

Maagzuurremmers: Als maagzuurbinders onvoldoende helpen, kun je een maagzuurremmer proberen. Je maag zal **minder zuur aanmaken**, waardoor de maagsappen minder agressief worden en je minder klachten hebt. Het effect van deze middelen houdt **langer** aan dan bij maagzuurbinders, maar het vergt wel iets meer tijd vooraleer deze geneesmiddelen effect hebben. Het kan **tot een tweetal dagen** duren. Ze zijn daarom ook beter geschikt voor langdurig gebruik. De ontdekking van deze geneesmiddelen heeft een ware revolutie in de geneeskunde veroorzaakt. Ze behoren tot de meest voorgescreven geneesmiddelen ter wereld. Over het algemeen kun je deze geneesmiddelen niet vrij (zonder voorschrift van de arts) verkrijgen in de apotheek, behalve de kleinste verpakkingen van omeprazol en pantoprazol (in een lage dosis). Maagzuurremmers neemt men meestal beter **niet langer dan 2 maanden**. Als de behandeling niet meer nodig is, kun je de behandeling met maagzuurremmers gecontroleerd afbouwen of stopzetten.

Bron: www.riziv.be>publicaties>Consensusvergaderingen.

UW APOTHEEK