



Maagklachten

Maagklachten komen veel voor. Een opgeblazen gevoel, oprispingen, misselijkheid, pijn en een branderig gevoel in de maagstreek: één op de vier mensen in Nederland heeft er wel eens last van. Vervelend, maar er is wat aan te doen. In veel gevallen kunt u het zelf voorkomen.

Leefstijl

In veel gevallen kunt u klachten bij [brandend maagzuur](#) verminderen of zelfs voorkomen, door aanpassingen in uw voedingspatroon en leefstijl. Onderstaande voedingsadviezen en leefregels kunnen de klachten verminderen:

- Neem geen grote en vette maaltijden.
- Ga na het eten niet meteen liggen.
- Buk niet voorover. Probeer met een rechte rug door uw knieën te zakken. Als u voorover bukt, stroomt maaginhoud gemakkelijk de slokdarm in.
- Zorg voor een gezond lichaamsgewicht. Door overgewicht is er minder ruimte in de buik. Hierdoor is de druk op de maag groter dan normaal.
- Voorkom verstopping in uw darmen. Ook hierdoor is druk op de maag groter. U kunt verstopping voorkomen of verminderen door vezelrijk te eten, tenminste twee liter per dag te drinken en veel te bewegen.
- Stop met roken. Roken verslapt het sluitspiertje tussen slokdarm en maag.
- Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk (schijf van vijf).
- Draag geen knellende kleding.
- Vermijd het tillen van zware dingen.

- Vermijd alcohol, scherp gekruid eten, koolzuurhoudende dranken, sinaasappelsap, koffie en pepermunt.

Leeftijd

Bent u boven de 50 en heeft u voor het eerst klachten en duren deze langer dan 2 weken, dan is het verstandig om bij uw huisarts langs te gaan.

Vooral 's nachts klachten?

Heeft u vooral 's nachts klachten, verhoogt u dan het hoofdeinde van het bed. Neem de laatste maaltijd drie uur voordat u gaat slapen, uw maag is dan leeg als u gaat liggen.



Maagklachten door medicatie



Zijn de klachten ontstaan na het starten met een bepaald medicijn? De kans is groot dat het medicijn de klachten veroorzaakt.

Indien u een pijnstiller nodig heeft, kies dan paracetamol. Andere pijnstillers kunnen de maag irriteren.

Meer weten?

Heeft u nog vragen over maagklachten? Vraag het ons gerust.

Meer informatie kunt u ook vinden op betrouwbare websites. Wij hebben er een aantal voor u op een rijtje gezet (z.o.z.).



Betrouwbare Internetsites

www.mlds.nl: website van de maag lever darm stichting, met veel informatie over maagproblemen en spijsvertering.

www.flevowijk.nl: de website van Apotheek Flevowijk. U vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen en uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

www.lareb.nl: de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële site van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

www.kijksluiter.nl: Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken.

www.betrouwbarebron.nl: hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

www.nationalebijsluitertelefoon.nl: informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ook geschikt voor laaggeletterden.

www.bijsluiterwoordenboek.nl: een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen

T. 038-3371400 F. 038-3371414

E info@flevowijk.nl,

Website: www.flevowijk.nl

Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)

Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo