



Raadgevingen bij reflux

Cfr website gastro-enterologie Bornem en Willebroek
www.gastrobenw.be

1. Dieetraadgevingen:

Over het algemeen geldt dat u datgene moet laten, waarvan u merkt dat het voor u een uitlokkende factor is. Een echt “antireflux-diët” bestaat immers niet.

Enkele tips:

- Gashoudende dranken verhogen de kans op oprispingen.
- Eet niet te vet en niet te veel: dit werkt maagvertragend, met meer kans op oprispingen.
- Sterke koffie, te veel chocolade en munt werken ontspannend op de sluitspier van de maagingang, wat ook de kans op terugvloei verhoogt.
- Vermijd eten en drinken voor het slapengaan. Sommige spijsen zoals citrusvruchten (sinaasappelsap, tomaten, paprika's) kunnen prikkelen
- Wees voorzichtig met het gebruik van tabak, alcohol, pijnstillers met aspirine (acetylsalicylzuur), ontstekingsremmers (zogenaamde NSAï zoals diclofenac (Voltaren), indomethacine (Indocid), ibuprofen (Nerofen, Brufen,...), enz.). Dit zal op zich geen reflux veroorzaken, maar de kwaliteit van het slijmvlies van slokdarm en maag wordt aangetast.
- Vermijd stress! Dit verhoogt de zuurtegraad van de maag en werkt beweeglijkheidsstoornissen in de hand.

2. Vermijden van “reflux” (terugvloei van zuur van de maag naar de slokdarm en strottenhoofd):

In verband met de houding

- Verhoog het hoofdeinde van het bed 15 tot 20 cm (niet enkel het hoofdkussen, want hiermee verhogen enkel het hoofd en de schouders, maar niet de romp).
- vermijd om steeds op de rechterzijde te slapen.
- ga niet liggen na het eten.
- buig niet voorover maar zak door de knieën.

In verband met de druk op de buik:

- Draag geen te strakke kleding.
- Slank af igv. van zwaarlijvigheid.
- Let er op zo weinig mogelijk te tillen, te persen of krachtig te hoesten.