



Wat is reflux? + Algemene maatregelen

Bij zure reflux is er terugvloei van zure maagsappen naar de slokdarm. Daar waar de maag voorzien is van een beschermende slijmlaag, is de slokdarm niet bestand tegen het bijtend maagzuur en kan er slokdarmontsteking ontstaan. Er kunnen klachten optreden als zuurbranden, (zure) oprispingen, pijn, moeilijker slikken en chronisch hoesten.

Vaak is er een “structureel probleem” waarbij de sluitspier aan de maagingang zwakker is en het zuur gemakkelijker laat terugvloeien, bvb. bij mensen met een maagbreukje.

Heel vaak zijn er echter (bijkomende) factoren m.b.t. de levensstijl, waar we zelf iets kunnen aan veranderen! Hier volgen enkele tips:

- Overgewicht aanpakken ; tevens vermijden van te strakke kledij, broeksriemen, enz.
- Rookstop
- Vermijden alcohol, koffie, fruitsap en bruisende dranken
- Vermijden pikante kruiden, chocolade, citrusvruchten, look, ajuin, en vette maaltijden
- Niet te laat eten 's avonds, minstens 3u tussen laatste maaltijd en bedtijd laten
- Meerdere keren per dag een kleine portie nuttigen (niet teveel ineens), en goed kauwen
- Het hoofdeinde van het bed 10 tot 15 cm ophogen
- Bij bukken door de knieën gaan i.p.v. vooroverbuigen.

Disclaimer

Het OLV Ziekenhuis Aalst-Asse-Ninove is eigenaar van de kennisdocumenten die intern gepubliceerd worden. Het is niet toegelaten deze informatie zonder toestemming van directie / zorgzonenmanager / leidinggevende te verspreiden buiten het ziekenhuis.

Einde document