

Brandend maagzuur

Informatie

1 Inleiding

Bij u is kort geleden geconstateerd dat u last heeft van brandend maagzuur. Wat brandend maagzuur is en welke gevolgen dit heeft, wordt uitgelegd in deze folder.

2 Beschrijving van de spijsvertering

Zodra er voedsel doorgeslikt wordt, komt dit in de slokdarm terecht. De slokdarm is een gespierde buis, tussen de mondholte en de maag. In de wand van de slokdarm zitten spieren die het voedsel snel naar de maag transporteren.

Op de overgang van de slokdarm naar de maag zit een sluitspier (sfincter). Deze sluitspier gaat open wanneer er voedsel vanuit de slokdarm richting de maag wil.

De sluitspier moet ervoor zorgen dat maaginhoud niet terugstroomt, de slokdarm in. Wanneer de voeding de maag in komt, wordt het vermengd met maagsap. Dit maagsap bevat onder andere agressief zoutzuur en is belangrijk bij het verteren van voedsel in de maag. Het probeert de bacteriën, die het lichaam binnenkomen door middel van eten, dood te maken. De meeste bacteriën kunnen de zure leefomgeving niet overleven.

Het eten (een warme maaltijd bijvoorbeeld) blijft ongeveer 3 uur in de maag. Dan gaat het voedsel in kleine stukjes (voedselbrij) door de uitgang van de maag (pylorus) richting de twaalfvingerige darm.

De voedingsstoffen die het lichaam kan gebruiken, worden opgenomen in de twaalfvingerige darm, de dunne darm en vooral het vocht in de dikke darm. De overblijfselen worden gekneet en verder getransporteerd door de dunne darm en de dikke darm. De spijsvertering is afgerond als de onverteerbare resten het lichaam verlaten doordat het ontlasting is geworden.

3 Beschrijving van de aandoening

Maaginhoud die terugstroomt de slokdarm in, wordt brandend maagzuur genoemd. De medische term is reflux. Veel mensen hebben wel eens last van een oprisping of brandend maagzuur. Vaak gebeurt dit dan na een zware maaltijd. Dit is niet ernstig. Wanneer het regelmatig voorkomt, is het verstandig om bij de huisarts langs te gaan. De huisarts beoordeelt of verder onderzoek nodig is.

Eerder in deze folder werd verteld over het agressieve maagzuur wat zich in de maag bevindt. De maag zelf is hier tegen beschermd doordat deze een dikke slijmvlieslaag heeft. De slokdarm heeft deze beschermlaag niet. Als maaginhoud terug in de slokdarm komt, kan de slokdarm daardoor beschadigd raken door het maagsap. Op den duur kan dit een slokdarmontsteking veroorzaken.

Ook als het brandend maagzuur niet op de juiste manier behandeld wordt, kan op den duur een slokdarmontsteking ontstaan. Deze ontsteking kan op een gegeven moment overgaan in weefselverandering van de slokdarm. Dit wordt een Barrett-slokdarm genoemd.

Reflux

De naam 'brandend maagzuur' is niet volledig juist. Maaginhoud die terugstroomt naar de slokdarm is namelijk niet altijd zuur. Daarom wordt in de medische wereld de naam 'reflux' gebruikt. Dit betekent 'het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm'. In deze folder blijven we echter wel gewoon spreken over de term 'brandend maagzuur' om de uitleg begrijpelijk te houden.

4 Oorzaken van brandend maagzuur

Er zijn verschillende oorzaken voor brandend maagzuur. De meest voorkomende oorzaken zijn:

- **Middenrifbreuk**

Het middenrif is een horizontale spierplaat die de borstholte en de buikholte van elkaar onderscheidt. In het middenrif zit een opening waardoor de slokdarm loopt.

Wanneer deze opening iets wijder is dan normaal, dan wordt dit een middenrifbreuk genoemd. De maag kan door deze opening gedeeltelijk omhoog komen waardoor de sluitspier niet goed meer kan sluiten. Hierdoor ontstaan klachten van brandend maagzuur.

Deze naam is dus eigenlijk verwarrend, want er is geen sprake van dat er iets gebroken of kapot is.

- **Sluitspier tussen slokdarm en maag werkt minder goed**

De functie van de sluitspier is om maaginhoud niet terug te laten stromen naar de slokdarm. Als deze spier minder goed functioneert, kan maaginhoud wel terug stromen.

Waarom de sluitspier kan verslappen of minder goed kan werken, kan verschillende redenen hebben. Er kan een verhoogde druk op de maag ontstaan. Doordat deze druk verhoogd is, kan maaginhoud terugstromen in de slokdarm.

De verhoogde druk kan komen door overgewicht, zwangerschap of verstopping in de darmen.

Of er kan sprake zijn van verslapping van de sluitspier door ouderdom. Dit kan komen door (overmatig) gebruik van alcohol, koffie, chocola en pepermunt. Ook kan roken zorgen voor verslapping van de sluitspier.

- **Vertraagde maagontlediging (luie maag)**

Bij een vertraagde maagontlediging zit het voedsel langer in de maag dan noodzakelijk. Hierdoor kunnen klachten zoals oprispingen ontstaan.

5 Klachten

Mensen die last hebben van brandend maagzuur hoeven niet allemaal dezelfde klachten te hebben. Dit verschilt per persoon. Veel mensen hebben een zure smaak in de mond, maar dit hoeft niet bij iedereen altijd zo te zijn.

De meest voorkomende klachten bij brandend maagzuur zijn:

- Branderig/pijnlijk gevoel rond het borstbeen. Dit kan voelen als een drukkende, knijpende pijn bij het borstbeen. Dit kan af en toe wel eens verward worden met hartklachten. De pijn kan uitstralen naar de rug, hals en tussen de schouderbladen.
- Een geïrriteerde keel en hoestklachten. Dit kan gebeuren doordat de maaginhoud kan terugstromen tot in de keelholte.
- Oprispingen, waarbij een beetje maaginhoud terugvloeit tot in de mondholte
- Het gevoel alsof er voortdurend een brok in de keel zit. Dit wordt ook wel het globus-gevoel genoemd.
- Slecht gebit.
- Opboeren.
- Slikklachten.
- Heesheid.

Veel mensen met brandend maagzuur hebben vooral 's nachts veel last van klachten.

6 Behandeling

De behandeling hangt af van de ernst van uw klachten. In eerste instantie krijgt u voedingsadviezen en leefregels mee van de huisarts. Deze zullen de klachten kunnen verminderen. Deze adviezen staan ook in deze folder onder punt 7 'Wat u zelf kunt doen'. Daarnaast is er de mogelijkheid dat uw arts een medicijn uitschrijft. Er zijn verschillende medicijnen die voor brandend maagzuur worden gebruikt. Dit zijn de volgende soorten medicijnen:

Medicijnen bij brandend maagzuur zijn:
- Medicijnen die een beschermende laag aanbrengen. Hierdoor is de binnenkant van de slokdarm en maag beter bestand tegen het agressieve maagsap.

- Medicijnen die het maagzuur binden. Hierdoor wordt het maagzuur minder zuur. Nadeel is dat ze maar kort werken.
- Medicijnen die de productie van maagzuur remmen of blokkeren (maagzuurremmers). Zij zorgen ervoor dat het maagsap niet meer zuur wordt. Sterke maagzuurremmers worden ook wel protonpompremmers (PPI) genoemd.
- Medicijnen die de werking van de slokdarm- en maagspieren bevorderen. De voeding wordt sneller getransporteerd door de slokdarm en de maag. Hierdoor is er minder kans dat de voeding terug omhoog stroomt. Vaak wordt dit middel voorgeschreven als de reflux wordt veroorzaakt door een vertraagde maagontleding (luie maag).

Over het algemeen is brandend maagzuur moeilijk te behandelen. Daarom wordt vaak naar de oorzaak van de klachten gekeken en leefregels en voedingsadviezen gegeven. Als bijvoorbeeld een vertraagde maagontleding de oorzaak is, kan medicatie voorgeschreven worden arts. Meestal verdwijnen de klachten bij behandeling met voldoende dosering PPI, soms is dit levenslang nodig. Mochten de klachten ondanks de medicatie aanhouden, ook na de aanpassing van de leefregels en voeding, dan kan een operatie uitgevoerd worden. Dit wordt een 'anti-reflux operatie' genoemd. Deze operatie wordt niet zo heel vaak uitgevoerd. Dit komt doordat de aanpassing van leefregels en voedingsadviezen in combinatie met medicatie meestal voldoende is.

7 Wat u zelf kunt doen

- Eet geen grote, zware maaltijden en vermijd vet eten.
- 3 tot 4 uur voordat u gaat slapen kunt u het beste niets meer eten.
- Mocht u 's nachts last hebben van brandend maagzuur, plaats dan klossen van ongeveer 10 centimeter onder het hoofdeinde van uw bed. Zodoende komt

- u schuin in bed te liggen. Een extra kussen is geen optie, uw maag komt hierdoor juist in de knel.
- Vermijd knellende kleding ter hoogte van uw maag.
- Wanneer u moet bukken, kunt u het beste door uw knieën zakken. Door voor over te buigen, komt het maagzuur omhoog.
- Eet gezond, dit voorkomt verstopping van uw stoelgang. Verstopping kan namelijk de druk op uw maag verhogen waardoor klachten kunnen verergeren. Voor een goede stoelgang kunt u het beste gezond en vezelrijk eten, tenminste 1,5-2 liter vocht per dag drinken en regelmatig bewegen. Verder is het heel belangrijk om direct naar het toilet te gaan wanneer u aandrang heeft.
- Een gezond lichaamsgewicht is erg belangrijk. Overgewicht kan de druk op uw maag vergroten, waardoor het brandend maagzuur kan toenemen.
- Stop met roken. Roken verslapt de sluitspier tussen uw maag en slokdarm.
- Een aantal producten kan de sluitspier ook verslappen, dus wees voorzichtig met: alcohol, pepermunt, chocola, koffie, citrusvruchten en scherpe kruiden. U hoeft het niet volledig te vermijden, maar eet/drink deze producten met mate.

Dieet?

Er bestaat geen speciaal dieet voor mensen met brandend maagzuur. Het verschilt per persoon van welke producten en bewegingen mensen klachten krijgen. Dit kunt u het beste voor uzelf uitzoeken. Eventueel kan een diëtist u hierbij helpen.

8 Extra informatie of vragen?

Heeft u nog vragen over uw klachten, dan kunt u contact opnemen met uw behandeld arts.

Ook bestaat er een patiëntenvereniging voor mensen met maag-, darm-, en leveraandoeningen. Kijk op www.mlds.nl

MC Zuiderzee
Ziekenhuisweg 100
8233 AA Lelystad
(0320) 271 911
www.mczuiderzee.com

MC Emmeloord
Urkerweg 1
8303 BX Emmeloord
(0527) 63 76 37
www.mcemmeloord.com

MC Dronten
Het Zwarte Water 77
8253 PD Dronten
(0320) 271 911
www.mcdronten.com

Polikliniek Urk
Gezondheidscentrum
Het Dok
Vlechttuinen 1
8322 BA Urk