

komt, afneemt. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om niet te bukken, maar langzaam door de knieën te zakken. Ook kan het hoofdeinde van het bed omhoog geplaatst worden (15 tot 25 centimeter). Een extra kussen onder het hoofd alleen is niet voldoende.

Bij een opgeblazen gevoel kunt u 'winden' beter niet inhouden. Het laten van winden is juist goed om de spanning in de maagstreek te verminderen.

## Geneesmiddelen

### Maagzuurneutraliserende middelen

Deze zorgen ervoor dat het maagzuur gebonden en geneutraliseerd wordt. Hierdoor heeft het geen kans op de maagwand in te werken. Deze middelen bevatten aluminium en magnesium in een vaste verhouding. U kunt ze goed gebruiken bij incidentele klachten. Mensen met een nierstoornis mogen geen maagzuurneutraliserende middelen gebruiken. Dit geldt ook voor kinderen jonger dan twaalf jaar. Als zij regelmatig last van maagzuur hebben, is het verstandig eerst een arts te raadplegen.

Let op: zuurneutraliserende middelen kunnen de werking van bepaalde medicijnen beïnvloeden.

### Maagzuurremmende middelen

Maagzuurremmende middelen verminderen de aanmaak van maagzuur. Binnen deze groep maagmiddelen heeft u de keuze uit verschillende werkzame stoffen. Uw Alphega apotheek kan u adviseren bij het maken van de juiste keuze in uw situatie. Daar wordt voor u gecontroleerd of het geneesmiddel wel samengaat met andere geneesmiddelen die u gebruikt.

Maagzuurremmende middelen kunt u gebruiken als de klachten langere tijd aanhouden. Gebruik ze echter niet langer dan twee weken achtereen zonder een arts te raadplegen. Aanhoudende klachten kunnen het gevolg zijn van een ernstige aandoening.

Let op: bepaalde maagmiddelen kunnen beter niet langdurig gebruikt worden.

### Geneesmiddelen bij een opgeblazen gevoel

Een opgeblazen gevoel gaat meestal vanzelf over. Heeft u er veel last van? Dan kunt u een middel gebruiken dat de maag- en darmbewegingen bevordert. De doorstroming verbetert hierdoor.

## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

# Maagklachten en misselijkheid



## Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



**alphega**  
apotheek

altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)



**alphega**  
apotheek

altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Maagklachten en misselijkheid

Maagklachten ontstaan meestal na de maaltijd en 's nachts. Wat als 'maagpijn' wordt ervaren, is vaak het gevolg van gasophoping, opboeren of oprispingen in de darmen. Overgeven of misselijkheid heeft niet altijd met de inhoud van de maag te maken.

## Klachten en symptomen

Voor het verteren van voedsel is maagzuur nodig. Dit wordt door het maagslijmvlies in de maag aangemaakt. De wand van de maag wordt beschermd door het maagslijmvlies. Door verschillende oorzaken kan dit maagslijmvlies plaatselijk dunner worden. De beschermende werking neemt hierdoor af. Als de beschermende werking van het maagslijmvlies afneemt, kan de maagwand plaatselijk geïrriteerd of ontstoken raken door inwerking van het maagzuur. Bij oprispingen, veelvuldig opboeren en overgeven komt er maagzuur in de slokdarm. Ook dit kan klachten veroorzaken.

## Gevoelige maag

De maag raakt gewend aan bepaalde voeding- en leefgewoonten. Soms kan een geringe afwijking van de dagelijkse gewoonten al leiden tot maagklachten. We spreken dan van een gevoelige maag.

## Opgeblazen gevoel

Een andere klacht die vaak voorkomt, is een zogenaamd 'opgeblazen gevoel'. Na de maaltijd ontstaat er dan een gespannen gevoel in de maagstreek. Dit kan gepaard gaan met winderigheid. Het is het gevolg van een gasophoping in het maag-darmkanaal.

## Maagzweer

Maagklachten kunnen op den duur leiden tot een maagzweer. Bij een maagzweer is het weefsel van de maagwand ontstoken. Het maagslijmvlies heeft haar beschermende werking verloren, waardoor maagzuur het weefsel van de maagwand heeft kunnen aantasten. Meestal is een bacteriële infectie de oorzaak. Ook als de wand van de slokdarm wordt beschadigd, kan een zweer ontstaan.

**Verwaarloos regelmatig terugkerende klachten niet. Ze kunnen ernstige gevolgen hebben.**

## Oorzaken

De oorzaak van maagklachten is vaak onbekend. Er zijn wel verschillende factoren die het ontstaan van maagklachten kunnen beïnvloeden:

- verkeerde eetgewoonten zoals niet goed kauwen etc.;
- roken, alcohol, koffie, thee, te vet of te gekruid eten;
- spanningen;
- onregelmatig leven;
- bacteriële besmetting;
- vertraagde maaglediging;
- reisziekte;
- zwangerschap;
- voedselvergiftiging.



Sommige geneesmiddelen, onder andere bepaalde pijnstillers, kunnen maagklachten veroorzaken of verergeren. Uw Alphega apotheek kan u hier meer over vertellen.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Bij kinderen met maagklachten.
- Bij maagklachten die na gebruik van een zelfzorgmiddel niet binnen twee weken verbeteren.
- Als de klachten verergeren.
- Bij maagpijn met uitstraling naar kaak, arm en/of rug.
- Als voedsel in de slokdarm blijft hangen.
- Bij het braken van bloed of zwarte ontlasting.

- Bij een verminderde eetlust en sterke vermagering.
- Als u het afgelopen jaar een maagzweer heeft gehad.
- Bij ernstige maagpijn.
- Als u ouder bent dan 50 en voor het eerst maagklachten heeft.
- Bij een drukkende, zeurende pijn tijdens de zwangerschap.

## Hoe voorkomt u maagklachten?

Maagklachten kunnen ten dele voorkomen worden. Aanpassingen in de leef- en eetgewoonten kunnen goede resultaten opleveren. Enkele tips:

- Vermijd grote porties en zware of vette etenswaren.
- Eet niet te snel en kauw uw voedsel goed.
- Eet op gezette tijden en neem de tijd voor uw maaltijd.
- Drink niet te veel koffie, thee, alcohol en frisdrank met koolzuur.
- Vermijd het gebruik van knoflook, peulvruchten, uien, koolsoorten, chocolade en scherpe kruiden.
- Rook niet of probeer te minderen.
- Probeer spanningen te vermijden.
- Draag geen kleding die knelt in de taille.
- Gebruik geen voedingsmiddelen waarvan de uiterste houdbaarheidsdatum is verlopen.
- Nuttig geen voedsel dat mogelijk bedorven is.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Maagklachten verminderen wanneer de mogelijkheid dat er maagzuur in de slokdarm