



Refluxziekte (brandend maagzuur)

Refluxziekte

Reflux betekent terugstromen. Refluxziekte is het gevolg van het terugstromen van de maaginhoud in de slokdarm. De zure maaginhoud kan een branderig gevoel achter het borstbeen en soms ook in de keel veroorzaken.

Dit gevoel noemt men brandend maagzuur. Iedereen heeft hier wel eens last van, bijvoorbeeld na een zware maaltijd. Dit kan geen kwaad en de klachten gaan vanzelf weer over.

Als de reflux niet vermindert, kan de wand van de slokdarm worden aangetast en kunnen ontstekingen ontstaan.

Maag en slokdarm

In het plaatje staat schematisch de overgang van slokdarm naar maag getekend, op het punt waar de slokdarm overgaat in de maag zit een sluitspier. Dit is een soort ring die het voedsel via de slokdarm de maag in laat stromen.

Normaal gesproken sluit de sluitspier zich weer nadat het voedsel gepasseerd is en zorgt er vervolgens voor dat het voedsel in de maag blijft.

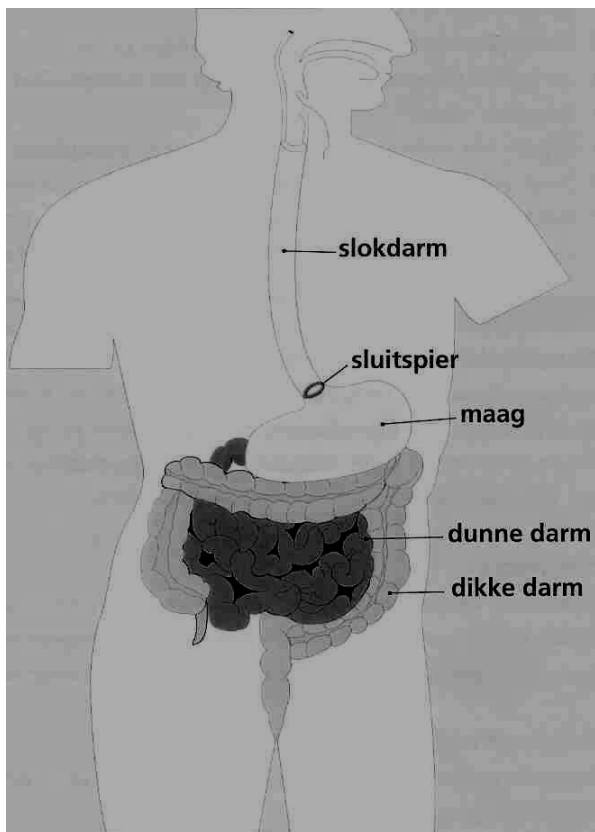
In de maag wordt het voedsel vermengd met maagzuur om het verteringsproces te bevorderen. De wand van de maag is bedekt met maagslijmvlies dat de wand beschermt tegen het scherpe maagzuur. De slokdarm beschikt niet over zo'n beschermlaag.

Symptomen

Brandend maagzuur is niet de enige klacht bij refluxziekte. Ook opboeren en hikken, oprispingen, pijn op het borstbeen, hoesten en piepende ademhaling kunnen optreden.

De klachten doen zich meestal na de maaltijd of 's nachts voor.






Oorzaken

Door een verhoogde druk op de maag kan de zure maaginhoud terugstromen in de slokdarm. De druk op de maag kan door overgewicht, zwangerschap, plotseling bukken of gaan liggen, dragen van knellende kleding in de taille en het nuttigen van een zware maaltijd verhoogd worden.

Ook door een verslechterde werking van de sluitspier en een breukje in het middenrif kan de maaginhoud terugvloeien in de slokdarm. Roken, het gebruik van koffie, het nuttigen van chocolade of alcohol en het innemen van medicijnen kan de werking van de sluitspier verminderen.



Omdat de maaginhoud zuur is en de slokdarm geen beschermlaagje heeft, kan het zuur de slokdarmwand zodanig beschadigen dat ontstekingen aan de wand optreden. Deze kunnen in ernst sterk verschillen.

Refluxziekte wordt om deze reden in vier gradaties opgedeeld: klachten zonder aangetoonde ontstekingen, klachten met milde, met matige of met ernstige tot zeer ernstige ontstekingen.


Diagnose

Indien de arts het noodzakelijk acht, kan de ernst van de refluxklachten met behulp van endoscopie worden vastgesteld. Bij een endoscopie wordt gevraagd een slangetje met een cameraatje in te slikken.

Met de endoscoop zoekt de arts de slokdarm, de maag en het darmkanaal af op afwijkingen en ontstekingen.

Voor de test zal u een aantal uur niet mogen eten en drinken.

Hoe klachten voorkomen

- Probeer niet te veel ineens te eten, maar regelmatig en in kleine porties. Kauw goed. Drink bij voorkeur niet tijdens, maar na het eten.
 - Eet vet- en caloriearme gezonde voeding, vooral bij de avondmaaltijd.
 - Eet de laatste uren voor het slapen gaan niets meer.
 - Erg belangrijk is het om rustig te eten. U voorkomt zo dat u lucht hapt. Vermijd koolzuurhoudende dranken.
 - Probeer stress te vermijden en zorg voor voldoende beweging en ontspanning.
 - Vermijd inspanning door bukken en tillen. Als u voorover leunt, is de kans namelijk groter dat er zure maaginhoud omhoog komt.
 - Draag geen strak zittende kleding, omdat dit de spijsvertering belemmert.
 - Let op uw lichaamsgewicht. In geval van overgewicht is het goed om af te slanken.
- 

- 
- Stop met roken.
 - Beperk het gebruik van koffie en alcohol, pepermunt en chocolade.
 - Drink enkele slokken melk als u last heeft van brandend maagzuur om de klachten te verminderen.
 - Plaats het hoofdeinde van uw bed ongeveer 30 cm hoger, bijvoorbeeld met twee houten klossen onder de poten om te voorkomen dat u te plat ligt en dat er zure maaginhoud omhoog komt.

Geneesmiddelen

Maagzuurbindende middelen

Maagzuurbindende middelen zorgen ervoor dat het maagzuur geen kans krijgt de slokdarmwand aan te tasten. Ze bevatten aluminium en magnesium in een vaste verhouding.

Het beste kunt u deze middelen één uur na de maaltijd innemen en voor het slapen gaan. Mensen met een nierstoornis mogen geen zuurbindende middelen gebruiken. Kinderen jonger dan tien jaar kunnen beter warme melk drinken.

Prokinetica

Prokinetica zijn middelen die ervoor zorgen dat de maag sneller geledigd wordt, waardoor de druk op de maag afneemt en het terugstromen van maagzuur in de slokdarm verminderd wordt.

Sommige prokinetica zorgen ervoor dat de sluitspier zich weer beter sluit, waardoor het terugstromen van maagzuur vermindert.

Maagzuurremmende middelen

Maagzuurremmende middelen ook wel Hz-blokkers genoemd, verminderen de aanmaak van maagzuur waardoor het branderige gevoel vermindert.

Protonpompremmers

Protonpompremmers verminderen in sterkere mate de maagzuurproductie, maar dan op een andere manier.

HagaZiekenhuis
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag

H07.016-01

