Voedingsadvies bij refluxklachten

Welke klachten kunnen ontstaan bij refluxklachten?

Brandend maagzuur (reflux) is een klacht waarbij er maagzuur en/of gal uit de maag terugkomt in de slokdarm. Dit kan een brandend, pijnlijk gevoel geven bij het opboeren (oprispingen). De klachten ontstaan doordat de kringspier tussen de slokdarm en maag niet goed meer werkt. Na het eten van (grote hoeveelheden) eten en drinken kan hierdoor een opgezet en misselijk gevoel ontstaan.
De invloed van voeding op deze klachten is klein. Door bepaalde adviezen te volgen kunnen de klachten van brandend maagzuur minder worden. Zoals een gezond gewicht en een gezonde voeding. Overgewicht kan de druk in de buik vergroten, door afvallen neemt de druk af. Gezonde voeding zorgt voor een soepele ontlasting waardoor de druk in de buik minder wordt.

Adviezen voor een gezonde leefstijl

- Gebruik een gevarieerde en volwaardige voeding. Zie de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.
- Eet langzaam en kauw heel goed.
- Eet regelmatig en verdeel de maaltijden over de dag, bijvoorbeeld over 6 eetmomenten. Gebruik 3 keer per dag een niet te grote maaltijd en eet tussen de maaltijden in iets kleins, zoals een boterham, een schaaltje yoghurt of een stuk fruit.
- Voorkom dat u tijdens het eten lucht inslikt.
- Let op uw gewicht.. Een goed lichaamsgewicht is belangrijk. Bent u te zwaar, probeer dan af te vallen. De klachten kunnen hierdoor verminderen.
- Eet geen vetrijke en zware maaltijden
- Een goede stoelgang is belangrijk, omdat door persen reflux kan ontstaan. Zorg dus dat u voldoende drinkt (minimaal 1½ liter per dag) en voeding gebruikt met veel vezels om de ontlasting soepel te houden. Vezelrijk zijn: bruine broodsoorten, groenten, fruit en aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pastasoorten en gedroogde zuidvruchten.
- Draag geen kleding die strak zit of knelt.
- Ga niet direct liggen na het eten. Geef je maag de tijd om het voedsel te verwerken. Als je met een volle maag gaat liggen, kan de maaginhoud makkelijker terug naar de slokdarm.
  Heeft u tijdens het slapen veel last van de refluxklachten, zet dan het hoofdeinde van uw bed omhoog.
- Zorg ervoor dat u op de juiste manier bukt: door uw knieën met rechte rug.
- Stop met roken.
- Zorg voor voldoende beweging

Producten, die mogelijk sneller refluxklachten geven:
- alcohol
- koffie, sterke thee, chocolade, cacao, knoflook, munt, pepermunt en dille
- koolzuurhoudende dranken
- gasvormende voedingsmiddelen, zoals ui, prei, peulvruchten, koolsoorten, nieuwe aardappelen, paprika, komkommer, onrijpe banaan, vruchtensap, meloen en kauwgom.

Als (een van) deze producten bij u problemen geven, kunt u ze tijdelijk weglaten en na een tijdje weer opnieuw proberen. Het kan zijn dat het lichaam zich aanpast en de klachten na een tijd verdwijnen.

Meer informatie

Het *Voedingscentrum* heeft veel informatie over gezonde voeding, voedingsadviezen bij ziekte, kookboeken en brochures. Kijk op de website www.voedingscentrum.nl en in de webshop om te bestellen

https://webshop.voedingscentrum.nl

Bij het *Maag Darm Lever Fonds* kunt u terecht voor informatie over ziekten van de spijsvertering.
Telefoon: *033-7523500*
Internet: www.mldfonds.nl

Laurentius Ziekenhuis
Oranjelaan 4
6043 GL Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294540 - Dietetiek - oktober 2025