

## Voedingsadvies bij maagklachten

### Hoe ontstaan maagklachten?

Het slijmvlies aan de binnenkant van de maag, kan normaal goed tegen het bijtende maagzuur. De weerstand van het slijmvlies kan minder worden door te veel alcohol of koffiegebruik, roken, bepaalde medicijnen, stress (spanningen) of door een ontsteking met een bacterie (bijvoorbeeld *Helicobacter pylori*). Het maagzuur veroorzaakt dan een beschadiging van het slijmvlies. Deze schade kan leiden tot een ontsteking van het maagslijmvlies (gastritis) of een maagzweer (ulcus).

Maagzuur is lang niet altijd de oorzaak van klachten. Vaak is er geen duidelijke oorzaak. De meest voorkomende maagklachten zijn pijn in de bovenbuik of zuurbranden, soms in combinatie met misselijkheid en een opgeblazen gevoel. Misschien merkt u dat de klachten erger worden na het eten. Of u heeft juist minder klachten na het eten van een maaltijd. Daarom is een speciaal dieet niet te geven. Wat bij de één klachten geeft, kan een ander juist goed verdragen. Soms is het nodig bepaalde voedingsmiddelen die u niet verdraagt (tijdelijk) te laten staan.

In deze folder vindt u algemene leefregels en voedingsadviezen die de pijnklachten kunnen verminderen. Ook geven we u een overzicht van voedingsmiddelen die de klachten erger kunnen maken.

### Leefregels

- Stop met roken. Roken irriteert en verzwakt het maagslijmvlies.
- Ga spanningen zoveel mogelijk uit de weg en zorg voor genoeg nachtrust. Spanning en stress zijn niet de oorzaak van maagklachten, maar kunnen deze wel erger maken.
- Beweeg elke dag en sport regelmatig: 2½ uur per week matig intensieve beweging en 2½ uur per week spier- en botversterkende activiteit.
- Als u ooit een maagzweer heeft gehad, moet u erg voorzichtig zijn met het gebruik van aspirine en ontstekingsremmende pijnstillers. Overleg altijd met uw arts welke medicijnen voor u het meest geschikt zijn.
- Zorg voor een gezond lichaamsgewicht. Overgewicht en ondergewicht kunnen klachten veroorzaken of erger maken.

### Voedingsadviezen

- Gebruik een gezonde, complete voeding en wissel voedingsmiddelen af. Ga hierbij uit van de Schijf van Vijf (Voedingscentrum). Laat producten die klachten geven (tijdelijk) weg.
- Neem genoeg tijd om rustig te eten en goed te kauwen.
- Eet op vaste tijden.
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag en neem zo min mogelijk tussendoor. Hoe vaker u eet, hoe meer maagzuur er wordt gemaakt. In het algemeen geldt dat hierdoor de klachten erger worden.
- Gebruik de laatste maaltijd ongeveer 3 uur voor het slapen gaan. Zo kunt u proberen om pijnklachten in de nacht te verminderen of te voorkomen. Als u merkt dat u juist minder maagklachten heeft als u wel tussendoor of 's avonds iets eet, is het verstandig zo door te gaan.
- Gebruik een voeding met genoeg voedingsvezel, om de stoelgang zo goed mogelijk te houden. Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen die nodig zijn voor een goede darmwerking. Rijk aan voedingsvezel zijn bijvoorbeeld bruinbrood of volkorenbrood, groenten, fruit en peulvruchten. U kunt volkorenbrood ook roosteren, als u slecht tegen vers volkorenbrood kunt.
- Vermijd erg grote en/of vette maaltijden.
- Drink genoeg, minimaal 1½ liter per dag (10 tot 12 kopjes). Bij een slechte stoelgang en een vezelrijke voeding is het van belang om nog wat meer te drinken: 2 liter per dag.
- Gebruik melk(producten) het liefst bij de maaltijden en niet tussendoor of vlak voor het slapen gaan. Melk helpt vaak maar tijdelijk en na verloop van tijd worden de maagklachten juist erger.

## Voedingsmiddelen die maagklachten erger kunnen maken

Het verschilt voor iedere persoon of onderstaande voedingsmiddelen wel of geen klachten geven. Het is ook mogelijk dat u een voedingsmiddel de ene keer beter verdraagt dan de andere keer. Bent u ontspannen dan kunt u mogelijk meer verdragen dan wanneer u gespannen bent. Probeer onderstaande producten daarom voorzichtig uit.

- Koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), peulvruchten, prei en ui.
- Scherp gekruide gerechten.
- Hard gebakken, gefrituurde en gepaneerde gerechten. Deze bevatten veel vet.
- Koffie (ook cafeïnevrije koffie). Koffie met melk geeft vaak minder klachten dan zwarte koffie. Gebruik koffie het liefst tijdens of na het eten.
- Alcoholhoudende dranken. Alcohol stimuleert de aanmaak van maagzuur. Een glas zwak alcoholische drank tijdens of na het eten geeft vaak minder snel klachten dan tussendoor.
- Koolzuurhoudende dranken (dranken met prik).
- Sinaasappelsap en grapefruitsap.
- Drinkt niet te veel melk. Melk kan de klachten verlichten, maar als u grote hoeveelheden drinkt wordt de aanmaak van maagzuur gestimuleerd.
- Pepermunt.
- Chocolade.

### Meer informatie

Het *Voedingscentrum* heeft een groot aantal brochures met informatie en praktische tips. Ook geeft het Voedingscentrum advies over gezonde voeding en de Schijf van Vijf.

Zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Bij het Maag Darm Lever Fonds vindt u informatie over ziekten van het spijsverteringskanaal.

Internet: [www.mdlfonds.nl](http://www.mdlfonds.nl)

*Bronvermelding: Maag Darm Lever Fonds*

Laurentius Ziekenhuis  
Oranjelaan 4  
6043 GL Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntcommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34293250 - Dietetiek - oktober 2025