Brandend maagzuur (reflux)

Bij reflux staat het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag vaker open, waardoor de zure maaginhoud terugstroomt in de slokdarm. Dit geeft klachten. Andere termen voor reflux zijn brandend maagzuur en zuurbranden.

Bijna iedereen heeft wel eens last van brandend maagzuur of een oprisping, bijvoorbeeld na een zware maaltijd. Dit is niet erg. Maar als u regelmatig ernstige last heeft van opkomend maagzuur is het raadzaam om naar de huisarts te gaan. Als er te vaak maagzuur vanuit de maag terug de slokdarm instroomt en dit wordt niet behandeld, dan kan een slokdarmontsteking ontstaan.

Meer over brandend maagzuur

Barrett slokdarm

Mensen bij wie de slokdarm jarenlang (chronisch) teveel wordt blootgesteld aan zure reflux kunnen een Barret slokdarm (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4208)ontwikkelen, waarbij de slokdarm deels is bekleed met ander weefsel. Dit geeft een licht verhoogde kans op slokdarmkanker. De meeste mensen met chronisch klachten van zuurbranden krijgen echter geen Barrett slokdarm. Wel kan de reflux hinderlijke klachten veroorzaken.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken voor het vaak terugstromen van maagzuur in de slokdarm. De meest voorkomende zijn:

- Overgewicht: hierdoor is de druk in de buik groter dan normaal. Het zuur stroomt dan makkelijk terug naar de slokdarm.
- Een middenrifbreuk waardoor het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag niet goed meer werkt en open gaat staan.
- Een zwangerschap. Als er door de groei van de baby minder ruimte in de buikholte komt voor de maag, neemt de druk op de maag toe. Hierdoor kan het sluitspiertje niet meer goed sluiten.
- Een luie maag (vertraagde maagontlediging) zorg ervoor dat het voedsel langer dan normaal in de maag blijft. Hierdoor is de kans groot dat er teveel zure maaginhoud terug de slokdarm instroomt.
- Ouderdom: hierdoor kan het sluitspiertje wat verslappen en minder goed sluiten.
- Voedingsmiddelen, zoals chocola, pepermunt en alcohol kunnen ervoor zorgen dat het sluitspiertje verslapt en de maag niet meer goed afsluit.
- Roken: nicotine heeft hetzelfde effect als chocola, pepermunt en alcohol.

Symptomen

- De klachten bij brandend maagzuur verschillen per persoon. Sommige mensen hebben last van zure oprispingen en proeven het zuur dat omhoog stroomt de slokdarm in.
- Ook zonder het zuur te proeven, kunt u last hebben van brandend maagzuur. Sommige mensen hebben vooral 's nachts (in liggende positie) last of bij het voorover buigen klachten. Dit heeft te maken met de positie van de maag en de slokdarm.
- Bij andere mensen ontstaan de klachten met name na de maaltijd. Dit komt omdat juist na de maaltijd de maag onder spanning staat waardoor het sluitspiertje zich spontaan opent, zodat lucht kan ontsnappen. Hierbij kan dan ook zure maaginhoud de slokdarm inlopen.

Maar ook los van deze uitlokkende factoren kan brandend maagzuur optreden. Veel voorkomende klachten zijn:

- Pijnlijk, branderig gevoel achter het borstbeen, vlak boven de maag. Sommige mensen voelen dit als een drukkende, knijpende pijn die nogal eens verward wordt met hartklachten. De pijn kan uitstralen naar de hals, de rug en tussen de schouderbladen;
- Oprispingen waarbij een beetje maaginhoud terugvloeit tot in de mondholte;
- Opboeren;
- Geïrriteerde keel en hoestklachten. Dit komt voor als de maaginhoud regelmatig tot in de keelholte omhoog stroomt;
- Het gevoel alsof er voortdurend een brok in de keel zit;
- Slikklachten;
- Heesheid;
- Slecht gebit.

Wanneer naar de huisarts?

Het is belangrijk om naar uw huisarts te gaan, als:

- u voelt dat het voedsel niet wil zakken in de slokdarm.
- u regelmatig moet overgeven.
- u in korte tijd meer dan 5 kilo afvalt, zonder aanwijsbare oorzaak.

Onderzoeken

Als u naar de huisarts gaat met uw klachten, zal de huisarts de diagnose brandend maagzuur eenvoudig kunnen stellen, maar soms is verder onderzoek nodig. Bijvoorbeeld als de klachten niet afnemen door maagzuurremmers of als de klachten eerst verdwijnen en dan weer terugkomen. Mogelijke onderzoeken zijn een kijkonderzoek (gastroscopie), zuurgraadmeting of manometrie.

Slokdarm - drukmeting (manometrie)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/slokdarm-drukmeting-manometrie

Zuurmeting in de slokdarm (pH-metrie)

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/zuurmeting-de-slokdarm-ph-metrie

Gastroscopie

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/gastroscopie

Behandelingen

Voedingsadviezen

Als de klachten niet zo ernstig zijn, krijgt u voedingsadviezen en leefregels om ze te verminderen.

Medicijnen

U kunt ook medicijnen voorgeschreven krijgen, meestal voor een periode van 4 tot 6 weken. In die tijd moeten uw klachten verminderen of verdwijnen. Is dit niet het geval, dan moet u de medicijnen langer gebruiken of krijgt u een hogere dosering. Het kan ook voorkomen dat u andere medicijnen krijgt voorgeschreven.

Er zijn diverse medicijnen met verschillende werkingen:

- Medicijnen die een **beschermende laag aanbrengen** op de binnenkant van de slokdarm en de maag. Deze zijn daardoor beter bestand tegen het agressieve maagsap.
- Medicijnen die het **maagzuur binden** waardoor het minder zuur wordt.
- Medicijnen die de productie van maagzuur remmen of blokkeren (**maagzuurremmers**). Er is dan nog wel maagsap, maar veel minder of helemaal niet zuur meer.
- Medicijnen die de **werking van de slokdarm- en maagspieren bevorderen.** Deze medicijnen zorgen voor een sneller transport van voeding door de slokdarm en de maag. Daardoor wordt de kans kleiner dat maagsap terug omhoog stroomt.

Deze medicijnen doen niets aan het sluitspiertje dat niet goed sluit. Er kan dus nog steeds maagsap terug de slokdarm instromen. Maar omdat het maagsap niet meer zuur is, levert het meestal geen problemen meer op en verdwijnen de klachten. Ook kunnen eventuele beschadigingen aan de slokdarm dan goed genezen.

Anti-refluxoperatie

Als medicijnen, voedingsadviezen en leefregels niet helpen om de klachten te verminderen, kan een operatie uitkomst bieden, waarbij een zogenaamd 'maagmanchet' wordt aangelegd. Een 'maagmanchet' verstevigt de overgang tussen maag en slokdarm. Bij deze kijkoperatie wordt het bovenste deel van de maag als een soort manchet om de onderkant van de slokdarm heen gedraaid. Zo kan de maag niet meer door de middenrifbreuk omhoog komen.

Tips & adviezen

Mensen met brandend maagzuur mogen in principe alles eten en drinken. Wat bij de een de klachten verergert, geeft bij de ander geen problemen. Met de volgende tips en (voedings)adviezen kunnen de klachten van brandend maagzuur verminderen.

- Vermijd grote, zware maaltijden en erg vet eten. Neem liever kleine maaltijden verspreid over de dag. U krijgt eerder last van brandend maagzuur als uw maag erg vol zit en een vette maaltijd blijft veel langer in uw maag. Het maagsap stroomt dan eerder in de slokdarm terug.
- Ga na het eten niet meteen liggen. Als u met een volle maag gaat liggen, kan de inhoud van de maag makkelijker terugstromen in de slokdarm.
- Wees voorzichtig met de volgende producten omdat die de klachten kunnen verergeren: alcohol, pepermunt, chocola, scherpe kruiden, koolzuurhoudende dranken en zuur vruchtensap van citrusfruit zoals citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel.
- Zorg voor een gezond lichaamsgewicht. Mensen met overgewicht hebben minder ruimte in de buikholte waardoor de druk in de buik groter is dan normaal.
- Draag geen knellende kleding ter hoogte van uw maag.
- Buk niet voorover, maar zak met rechte rug door knieën, want bij bukken stroomt het maagsap makkelijker de slokdarm in.
- Stop met roken. Roken verslapt het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag.
- Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk. Een gezonde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig heeft. De 'Schijf van vijf' van het Voedingscentrum vormt de basis voor het samenstellen van een gezonde maaltijd. Op www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik (http://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik) kunt u testen of u dagelijks voldoende vezels eet.
- Plaats het hoofdeinde van uw bed op klossen zodat het hoofdeinde 10 tot 15 centimeter hoger is dan het voeteneinde. Het maagzuur stroomt dan niet zo gemakkelijk terug naar de slokdarm. Een extra kussen onder uw hoofd is geen goede oplossing.
- Het is verstandig om tenminste 3 uur voordat u gaat slapen niet meer te eten. Als u met een volle maag gaat liggen, kan de inhoud gemakkelijk terugstromen naar de slokdarm.

Meer informatie

Websites

- Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/ziekten/brandend-maagzuur/)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Barrett-slokdarm (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/barrett-slokdarm)

Specialismen

- Maag-Darm-Lever (MDL) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/maag-darm-lever-mdl)

Contact Maag-Darm-Lever (MDL) **T 088 320 56 00**