

EET- EN LEEFSTIJLADVIEZEN BIJ ZUURBRANDEN

Zuurbranden of reflux oesophagitis is een ontsteking van de slokdarm die ontstaat doordat de zure maaginhoud herhaaldelijk terugstroomt in de slokdarm. Dit veroorzaakt een onaangenaam, brandend, pijnlijk gevoel. Normaal wordt reflux tegengegaan door de maagklep en de spierbewegingen van de slokdarm. Indien er een operatie aan de slokdarm of de maag plaatsvond, kan het zuur soms onbelemmerd terugvloeien.

Naast de medicamenteuze aanpak kan een voedingsaanpassing zinvol zijn.

Volgende voedingsmiddelen kunnen klachten van zuurbranden veroorzaken:

- Alcoholische dranken
- Sterke kruiden (kruidnagel)
- Knoflook
- Ui, kool, komkommer, paprika, radijs, warme tomaat of tomaatbereidingen
- Sommige vruchten zoals meloen, citrusfruit en warme appel
- Fruitsappen
- Chocolade
- Pepermunt
- Frequent gebruik van kauwgom
- Vetrijke maaltijden zoals verborgen vetten die verwerkt zijn in vette charcuteriesoorten, chips, gebak, koekjes, ...
- Koolzuurhoudende dranken (Cola)
- Koffie (cafeïnevrije koffie geeft niet bepaald minder klachten)

Algemene eet- en leefstijladviezen kunnen nodig zijn om klachten van reflux te beperken:

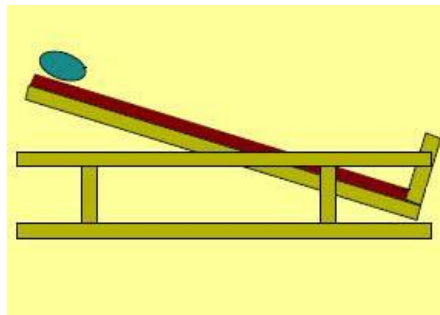
- Vermijd grote porties, neem kleine frequente maaltijden (een te volle maag verhoogt de kans op zuurbranden)
- Kauw goed
- Magere en halfvolle melkproducten hebben tijdelijk een gunstige invloed op zuurbranden
- Vermijd zeer koude of zeer warme voedingsmiddelen of dranken

- Wanneer u overgewicht heeft, kan gewichtsverlies zinvol zijn
- Voorkom of behandel constipatie om de druk naar boven toe te verminderen
- Het is verstandig om drie uur voor het slapen gaan niet meer te eten
- Ga niet liggen vlak na de maaltijd
- Vermijd strakke kledij
- Vermijd een gebukte houding, zwaar tillen of heffen
- Stop met roken

Sommige geneesmiddelen kunnen aanleiding geven tot reflux. Drink een groot glas water bij het innemen van medicatie en raadpleeg hierover eventueel uw arts.

Daarnaast is het zeer belangrijk om een gevarieerde en evenwichtige voeding te behouden. De diëtist kan u hierbij helpen.

Om 's nachts reflux te beperken, kunt u best onderstaande houding aannemen.



Als u vragen hebt of als er onduidelijkheden zijn, aarzel dan niet om uw arts of diëtist(e) te raadplegen.



Oncologische diëtisten:

Marina Regyaerts 09 332 1994
 Eline Hebbelinck 09 332 1995
 Stefanie Mortier 09 332 1993
 Dieetonco@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Kankercentrum UZ Gent. Het UZ Gent kan op geen enkele wijze verantwoordelijk worden gesteld bij gebruik van deze brochure/dit protocol buiten het UZ Gent.