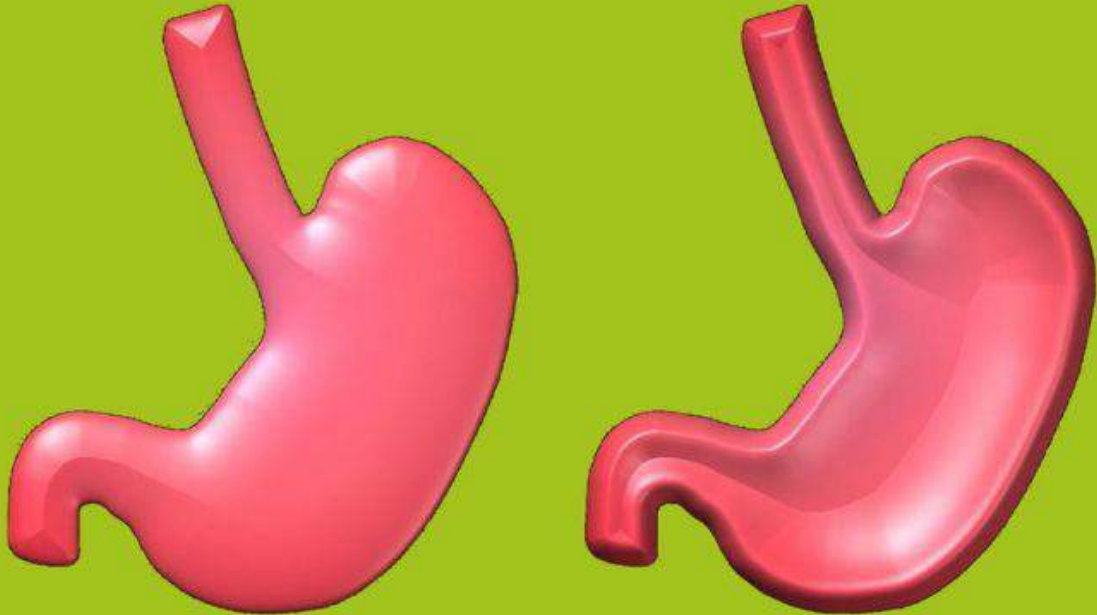


EEN GEZONDE MAAG, IS ZUUR

Hanneke van Roekel | Voedings- en Gezondheidscoach



MAAGZUUR MOET JE NIET REMMEN

INHOUDSOPGAVE

	BLZ.
INLEIDING	3
1. WAT ER GEBEURT IN JE MAAG	4
2. VERMINDERD MAAGZUUR	5
3. KLACHTEN EN BEHANDELING BIJ OMHOOG KOMEND MAAGZUUR	6
4. BIJWERKINGEN MEDICATIE	7
5. BIJWERKINGEN UITGELEGD	8
6. OVERIGE INFORMATIE	9

INLEIDING

MAAGZUURREMMERS

Maagzuurremmers zijn het meest voorgeschreven geneesmiddel in Nederland! Zelfs al bij hele jonge kinderen. Best wel schokkend toch? Hoe heeft dit toch zo ver kunnen komen en wat is de oorzaak van deze enorme toename als je het vergelijkt met bijvoorbeeld zo'n 50 jaar geleden?

Slikten onze opa's en oma's dit soort medicatie? Bij mijn weten niet!
Wat is er toch allemaal veranderd?

VOEDING

Een heel belangrijk verschil tussen toen en nu is natuurlijk de voeding. Die was enorm verschillend met onze huidige gewoontes. Natuurlijk zijn hier ontzettend veel meningen over maar het feit blijft dat onze opa's en oma's, die in de jaren vóór en na de tweede W.O. opgroeiden, heel anders aten *en leefden* dan wij en geen maagzuurremmers gebruikten.

LEEFSTIJL

Naast een verschil in voeding is er ook een gigantisch verschil in de *algemene leefstijl*. Dat wil niet zeggen dat we terug zouden moeten naar hoe we toen leefden, maar we kunnen er wel bij stilstaan en proberen te ontdekken hoe we dingen in ons eigen leven kunnen veranderen. Het is zeker mogelijk en ook nodig om weer op een meer natuurlijke manier te eten en leven en het gebruik van maagzuurremmers te verminderen.

MINDER MEDICATIE

Het gebruik van medicatie is soms nodig en nuttig. Toch ben ik ervan overtuigd dat het gebruik van veel medicatie verminderd kan worden door naar je *voeding en leefstijl* te kijken. Dat kan soms echt al door wat eenvoudige aanpassingen. De moeilijkheid is vaak de onwetendheid en daarna om de verandering(en) in de praktijk te brengen.

DISCLAIMER

De *informatie en adviezen* in dit Eboek zijn gebaseerd op mijn persoonlijke inzichten en ervaringen. Het is niet mijn bedoeling om op de stoel van een arts te gaan zitten. Raadpleeg dus ook altijd een arts als je iets aan je medicatie wilt veranderen!

Hanneke



1. WAT ER GEBEURT IN JE MAAG



4

OPVANGBAK

Alles wat je eet en drinkt komt, via je slokdarm, in je maag terecht. Een soort opvangbak. Hier moet eerst het een en ander gebeuren voordat de voedselbrij verder gaat, naar je darmen.

KNEDEN, MENGEN en (VOOR)VERTEREN

Het proces begint met kneden en mengen. Je maagslijmvlies produceert maagzuur om de vertering van voedsel goed te laten verlopen. Vooral de **eiwitvertering** vindt plaats in de maag. Er worden **mineralen** uit de voeding gehaald (*als ze er tenminste in zitten!*) en met behulp van de intrinsic factor uit het maagslijmvlies wordt **vitamine B12** losgemaakt uit de voeding en vervoerd.

TE WEINIG MAAGZUUR

Om de voorgaande processen goed te laten verlopen is het erg belangrijk om wel voldoende maagzuur te hebben! Nu is het vaak zo dat, naarmate je ouder wordt, verschillende lichaamsfuncties verminderen. Zo ook de productie van maagzuur. Is het dan logisch om, in sommige gevallen, maagzuurremmers te gaan gebruiken?

2. VERMINDERD MAAGZUUR?



ORZAAK VERMINDERING MAAGZUUR

Zoals ik hiervoor al aangaf kán het een natuurlijk proces zijn dat met het verstrijken van de *leeftijd* de maagzuurproductie vermindert. Dit is een mógelijkheid, geen vaststaand gegeven. Hoe kan het dan zijn dat het soms *lijkt* alsof je teveel maagzuur hebt?

HET BRANDT!

Het gevoel van zuurbranden wordt veroorzaakt doordat er *maagzuur omhoog komt* vanuit je maag in je slokdarm. Geen prettig gevoel. Er kunnen situaties zijn waarin dit gevoel verergert zoals bij het eten van bepaalde voeding, overgewicht, knellende kleding, te veel eten, een breuk in het middenrif, zwangerschap of een infectie. Maar hoe kan het nou dat het maagzuur, dat in je maag hoort te blijven, omhoog komt?

WAT GEBEURT ER ECHT?

Ooit is er de conclusie getrokken dat het **gevoel** van zuurbranden betekent dat er teveel maagzuur geproduceerd wordt. Maar is dit wel zo? Hoe komt het dan dat mensen hier vroeger geen of in elk geval véél minder last van hadden? Om het maagzuur in de maag te houden, waar het zijn nuttige werk kan doen, is een *goede functie van de sluitspier tussen de slokdarm en maag* heel belangrijk (zie verder bij 6. *Overige informatie*). Verder is een goede vertering van het voedsel (vooral eiwitten) in de maag een voorwaarde voor een *snelle doorstroming* van de voedselbrij naar de darmen. Deze vertering verloopt alleen maar goed als er voldoende maagzuur aanwezig is! (zie verder bij 5. *Bijwerkingen uitgelegd*)

3. KLACHTEN EN BEHANDELING BIJ OMHOOG KOMEND MAAGZUUR



VERSCHILLENDE KLACHTEN

Het gevoel van zuurbranden, het maagzuur in je slokdarm, is het meest bekend. Maar het kan ook als pijn aanvoelen. Een soort brandende pijn of steken achter het borstbeen. Of misselijkheid. Ook als je borrelende darmen of een opgeblazen gevoel hebt kan dit met te weinig maagzuur te maken hebben. En wat te denken van een onfrisse adem en vieze boeren laten? Natuurlijk kunnen deze klachten ook met iets anders te maken hebben en ik adviseer dan ook altijd om eerst je huisarts te raadplegen.

BEHANDELPLAN BIJ DE EERSTE SYMPTOMEN

Het allereerste advies bij maagklachten, als andere oorzaken zijn uitgesloten, heeft met voeding te maken. In het [farmacotherapeutisch kompas](#) kun je lezen:

- Verandering voedingspatroon
- Slaaphouding met hoofdeinde omhoog
- Geen gebruik NSAID's (*bepaalde pijnstillers*)
 - Stoppen met roken
- Verminderen van overgewicht

"Roken, alcohol, koolzuurhoudende drank en bepaalde voedingsmiddelen zijn geassocieerd met maagklachten. Onduidelijk is of eliminatie van deze factoren effect heeft op de klachten. Psychische factoren vormen geen direct oorzakelijke factor bij het ontstaan van maagklachten, maar spelen wel een rol bij de beleving van de klachten. Belangrijk is aan te sluiten bij persoonlijke voedselintoleranties en leefstijlfactoren van de individuele patiënt".

4. BIJWERKINGEN MEDICATIE



TWEEDE EN VOLGENDE STAPPEN

In hetzelfde farmacotherapeutisch kompas staan de verdere stappen beschreven voor het behandelen van maagklachten. Stappen 2, 3 en 4 hebben met het **voorschrijven van medicatie** te maken en stap 5 met het verhogen hiervan. Maar elk medicijn kan ook de nodige bijwerkingen hebben. Misschien is het goed om hier eens naar te kijken.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN

Bij de eerste medicatiekeus (*een antacidum of sucralfaat*) staat: milde maag-darmklachten, meestal diarree. Maar ook obstipatie, misselijkheid, droge mond, duizeligheid, vol gevoel en huiduitslag worden genoemd. Verder staat, dat door het verminderen van het maagzuur, een verminderde bescherming tegen ziekmakende micro-organismen (virussen/bacteriën/schimmels) kan optreden. Bij andere medicatie (*zoals protonpompremmers*) worden nog spier- en gewrichtspijnen, botfracturen, infecties en vitamine B12 tekort genoemd.

LANGDURIG GEBRUIK

Al naar gelang medicatie langer gebruikt wordt is de kans op bijwerkingen groter! Uiteindelijk is het **doel van de medicatie: klachten verminderen**. Het gevoel van brandend maagzuur wordt dan wel verminderd, maar je kunt er vele andere klachten verkrijgen als gevolg van de bijwerkingen!

5. BIJWERKINGEN UITGELEGD

IDEAAL

Hopelijk is het inmiddels duidelijk dat maagzuur een hele nuttige functie heeft! Nog even op een rijtje gezet:

- Start (eiwit)vertering
- Onschadelijk maken ziekmakende micro-organismen
 - Vrijmaken van mineralen uit de voeding
 - Vrijmaken van vitamine B12 uit de voeding
- Aanmaak intrinsic factor voor het binden aan en vervoer van vitamine B12

SLECHTE EIWITVERTERING

Bij (te) **weinig maagzuur** kun je bedenken dat de **eiwitvertering minder goed verloopt**. Stel je voor dat je eieren bewaart op een warme, vochtige plek. Wat gaat er gebeuren? De eieren gaan rotten en gisten. Dat gaat gepaard met stank en gasproductie. Dit is wat er in je maag kan gebeuren als de eiwitvertering niet goed verloopt. De voedselbrij blijft te lang in de maag en gaat rotten en gisten. Er ontstaat overdruk door de gasproductie en omdat het vervoer naar de darmen niet snel genoeg gaat, kan het gebeuren dat de voedselbrij dan maar omhoog gaat, via het afsluitklepje tussen de slokdarm en de maag. Maagzuur komt in de slokdarm en zo ontstaat het gevoel van zuurbranden.

ZIEKMAKENDE MICRO-ORGANISMEN

Maagzuur is een killer voor ziekmakende micro-organismen. Denk aan bacteriën, virussen en schimmels. Dus als je onverhoopt met je voeding hiervan wat binnenkrijgt, zal maagzuur een deel alvast onschadelijk maken. Heel nuttig! Maar ja, als er minder maagzuur aanwezig is, is de kans dus ook groter dat deze ziekmakende micro-organismen hun gang kunnen gaan en klachten kunnen veroorzaken. Je bent hier dus minder goed tegen beschermd.

MINERALEN EN VITAMINE B12

Eigenlijk kun je nu ook zelf wel bedenken. Als maagzuur nodig is om mineralen en vitamine B12 uit je voeding te halen kun je nagaan dat dit niet gebeurt als je minder maagzuur hebt. Hierdoor zijn er veel minder nuttige mineralen en vitamines (B12) beschikbaar. Het is niet voor niets dat maagzuur dit doet, daar is het voor bedoeld. In je darmen (*waar de voedselbrij vervolgens naar toe gaat*) gebeuren weer heel andere dingen met je voeding en deze zijn niet gemaakt om de taak van het maagzuur over te nemen.

6. OVERIGE INFORMATIE

SLUITKLEPJE SLOKDARM/MAAG

Als de druk in de maag (door gasvorming) te hoog wordt en de voedselbrij kan niet goed doorstromen, in verband met een slechte eiwitvertering, dan kan het gebeuren dat er voedsel en maagzuur omhoog komt en in je slokdarm terecht komt. Het sluitklepje dat deze terugvloeiing moet voorkomen werkt nu minder goed. Enerzijds heeft dat met die overdruk te maken maar anderzijds kan er nog iets anders aan de hand zijn waardoor dit klepje minder goed functioneert.

UITGEDROOGD!

Je kunt het klepje tussen je slokdarm en maag (*sluitspier*) zien als een soort schokdemper. Het moet voldoende vocht bevatten om onder dit onder druk weer los te laten. Bij voldoende vocht verloopt dit proces lekker soepel en zijn de klepjes sterk en krachtig. Je kunt het ook vergelijken met een elastiekje. Als deze uitgedroogd is, werkt het minder goed. Zo kan het ook het geval zijn met de functie van het klepje (*of de sluitspier*) tussen de slokdarm en de maag.

WAT JE KUNT DOEN

Vóór de maaltijden neem je een groot glas **water met mineralen** ($\frac{1}{2}$ tl. ongeraffineerd Keltisch Zeezout of Himalayazout op 1 liter water). Zowel goed voor de aanmaak van maagzuur als voor voldoende opname van water in je cellen. Verder is het nuttig om voldoende natuurlijk **glucosamine** binnen te krijgen, wat helpt om het klepje gezond en sterk te houden. Glucosamine vind je in botten en kraakbeen, dus als je hiervan een bouillon trekt krijg je het binnen. Je kunt het ook online [bestellen](#).

AANVULLENDE ADVIEZEN

Voor een goede functie van je maag is de aanwezigheid van voldoende maagzuur onontbeerlijk. Er zijn bepaalde **voedingsmiddelen** die zorgen voor **vermindering** van de hoeveelheid **maagzuur** zoals **geraffineerde suiker, melk/zuivel en granen**. Het kan de moeite waard zijn om deze (op proef) 2 weken niet meer te nemen en kijken welke verschillen je merkt. Ook is het mogelijk om capsules met **extra maagzuur** in te nemen. Hiervoor is een testkit beschikbaar met 10 capsules zodat je kunt uittesten of je klachten van maagzuur hiermee verminderen. Neem hiervoor [contact](#) met me op als je hier meer over wilt weten.