

ANTIREFLUXMAATREGELEN

Geachte Heer, Mevrouw,

Bij U werd bij het onderzoek van maag en slokdarm vastgesteld dat U lijdt aan terugvloeien van zuur vanuit de maag naar de slokdarm. Dit wordt genoemd "reflux".

Dit kan leiden tot klachten van branderigheid achter het borstbeen en zuurreflux. Op lange termijn kunnen er veranderingen optreden in het slijmvlies zodat het voorkomen van deze veranderingen belangrijk is.

Naast medicamenteuze therapie die U zal worden voorgeschreven, zijn ook andere maatregelen noodzakelijk in verband met Uw dieet en levenshygiëne. De bedoeling van deze maatregelen is om die zaken te vermijden die zuur nog meer naar de slokdarm laten komen, bijvoorbeeld door te hoge druk op de buik of door verslapping van de spier die maag van slokdarm scheidt en in principe het zuur moet tegenhouden.

Deze maatregelen omvatten:

-**Gewichtsreductie** tot ideaal gewicht bij overgewicht, vermits dit Uw klachten duidelijk kan beïnvloeden. Dit is zeer belangrijk en kan voor een zeer groot deel Uw klachten verbeteren

-Vermijden van bepaalde **dieetbestanddelen** die de reflux van zuur bevorderen:

- koffie
- pikant voedsel
- chocolade
- pepermunt
- vetig eten
- alcohol en citrusdranken
- bruisdranken en luchthoudende spijzen als slagroom, chocolademousse, soufflé...
- Tomaten

-Ook wordt aangeraden in **verband met Uw maaltijd** om:

- kleine en frequente maaltijden tot ongeveer 6 per dag
- geen laat avondmaal
- niet gaan liggen na het eten

-Qua **levensgewoonten** zijn aangewezen:

- vermijden van voorovergebukt werk
- vermijden van spannende kledij
- hoogstand van het hoofdeinde van het bed en met name een 15-tal cm. Het is beter om blokken te plaatsen onder de poten aan het hoofdeinde eerder dan het gebruik van lattenflex of kussens, gezien dit de druk op de buik kan verhogen door de knik in de romp