

## 1 Aanpak pyrosis (het zuur)

De aanpak van pyrosis (het zuur) verschilt van persoon tot persoon. Men moet nauwkeurig nagaan in welke omstandigheden de klachten voorkomen kunnen worden en welke de bijkomende belastende factoren zijn.

Als men bij zichzelf duidelijke uitlokkende factoren vindt (bv. bepaalde eetgewoonten, geneesmiddelen), is het nemen van enkele voorzorgen vaak al voldoende om een gunstig resultaat te bekomen. Stoppen met roken is in elk geval aan te raden.

## 2 Slaaphouding

- Verhoog het hoofdeinde van uw bed tot een hoek van ongeveer 30° (ong. 15 cm) door bv. blokjes onder de poten te plaatsen. Alleen het hoofd hoger leggen met behulp van een extra kussen vergroot de kans op reflux.
- Als u een middagdutje doet na de maaltijd, doe dit dan liefst in zithouding.
- Vermijd intra-abdominale drukstijging:
  - In geval van obesitas (overgewicht) is afslanken essentieel.
  - Vermijd veelvuldig persen (bv. obstipatie tegengaan door een vezelrijke voeding).
  - Draag geen strak zittende kleding (bv. corsetten, strak aangespannen broeksriem).
  - Vermijd fitnessoefeningen die gepaard gaan met opspannen van de buikspieren, vooral in liggende houding.

## 3 Voeding

Volgens sommige studies zouden met voedingsmaatregelen alleen al in bijna de helft van de gevallen de klachten kunnen opgelost worden. Welke voedingsmiddelen wel en welke niet een effect hebben, is echter niet altijd duidelijk en kan verschillen van persoon tot persoon.

- Vermijd overvloedige maaltijden. Eet liever een maaltijd meer dan te veel ineens.
- Vermijd vetrijke maaltijden. Denk hierbij ook aan de verborgen vetten die verwerkt zijn allerlei bereide gerechten zoals gebak, koekjes, charcuterie, enz.
- Vermijd chocolade.
- Vermijd pepermunt, ajuin, look, kruidnagel en in het algemeen pikante spijzen.
- Een eiwitrijke voeding (bv. mager vlees, magere melkproducten) heeft een eerder gunstige invloed op reflux en pyrosis. Koolhydraatrijke producten (zoals brood, granen, fruit en groenten) hebben een neutraal effect.
- Als de klachten zich vooral voordoen bij het naar bed gaan of 's nachts, is het belangrijk om het avondmaal niet te laat te nemen. In principe zou men minstens 3 uur voor het slapengaan niets meer mogen eten.

- Bij neiging tot obstipatie (verstopping) is een vezelrijke voeding aan te raden.
- Rook niet na het eten.
- Over kauwgom lopen de meningen uiteen. Volgens sommige studies is het veelvuldig gebruik van kauwgom af te raden. Niet alleen omdat hierin vaak pepermunt is verwerkt, maar ook omwille van het stimulerend effect ervan op de maagsecretie en het feit dat bij het kauwen ook vaak lucht wordt ingeslikt, wat tot uitzetting van de maag kan leiden. Anderzijds stimuleert kauwgom de speekselvorming, waardoor het effect van maagzuur geneutraliseerd wordt.

## 4 Dranken

- Matig uw alcoholgebruik en vermijd vooral sterke dranken, zeker voor het slapengaan.
- Vermijd bruisende dranken.
- Vermijd erg hete of erg koude dranken.
- Ook al hebben ze geen rechtstreeks effect op reflux, vermijdt u best citrussappen als ze aanleiding geven tot klachten.

Hetzelfde geldt voor koffie. Gedecaffeïneerde koffie heeft niet meer of minder effect op reflux dan gewone koffie.

Magere en halfvette melkdranken zijn aan te raden.

Soep en magere bouillons zijn vrij te gebruiken.

