

# HELP, MIJN KEEL STAAT IN BRAND

TIPS & OPLOSSINGEN VOOR DIE VERVELENDE *reflux*

Lezeres Ann was ten einde raad. In Libelle 1 vertelde ze hoe reflux haar het leven letterlijk zuur maakt. Lotgenoten en de gastro-enterologe schieten te hulp.



## DIT WAS HET OPROEPJE VAN LEZERES ANN

### “HEBBEN JULLIE TIPS OM MIJN REFLUX TE VERZACHTEN?”

**Ann:** “Ik ben achtenvijftig en heb al een drietal jaar last van reflux. Mijn maagklep sluit niet goed meer, waardoor het maagzuur weer naar mijn slokdarm vloeit. Dat heeft ontelbare slapeloze nachten tot gevolg, want als ik lig, heb ik last van een brandende keel en een zure smaak in mijn mond. Pillen die het maagzuur moeten verminderen, werken nauwelijks. Zijn er lezeressen die hier ervaring mee hebben? Die me tips kunnen geven, bijvoorbeeld over wat ik het beste wel en wat beter niet eet? Bestaan er kookboeken voor mensen met reflux? Of is er een – liefst natuurlijke – therapie die verlichting kan brengen? Ik ben radeloos en wil zo graag mijn leven en optimisme terug. Want terwijl ik vroeger kon genieten van kleine dingen, maak ik me nu veel zorgen over de toekomst.”

beeld over wat ik het beste wel en wat beter niet eet? Bestaan er kookboeken voor mensen met reflux? Of is er een – liefst natuurlijke – therapie die verlichting kan brengen? Ik ben radeloos en wil zo graag mijn leven en optimisme terug. Want terwijl ik vroeger kon genieten van kleine dingen, maak ik me nu veel zorgen over de toekomst.”

**Vanessa:** “Ik kreeg last van reflux na een zwangerschap, ook mijn maagklep sluit niet meer goed genoeg. Ik neem **maagzuurremmers** en ga naar een **kinesist**. Daar doe ik oefeningen die me helpen om de spanning in mijn bovenlichaam te verminderen.”

**Roos:** “Ik nam altijd Gaviscon om de nacht door te komen, tot ik op een avond een **appel** had gegeten en 's nachts geen last had van reflux. Sindsdien eet ik ongeveer één uur voor ik ga slapen een appel. Ik kies voor jonagold, maar misschien helpen andere appelsorten even goed?”

**Tiny:** “Ik heb eens zeven maanden lang keelpijn gehad en pas na veel onderzoek bleek dat dat kwam door oprispemd maagzuur, dat mijn keel had aangetast. Pantomed 40 mg is voor mij onmisbaar, aangevuld met drie keer per dag een zakje Gaviscon. Ook belangrijk: geen te grote porties eten en zeker niet meer na zeven uur 's avonds.”

**Shana:** “Na een maag-onderzoek bleek dat de klep tussen mijn maag en slokdarm niet goed afsluit. De arts raadde mij aan om bepaalde zaken zoals **komkommer, paprika of melkproducten** te vermijden. De komkommer rispt op omdat er zoveel water in zit, in melk en ongeschilde paprika's zit een stof die mijn maag moeilijk verteert. Het was een aanpassing voor mij, maar ik heb er intussen mee leren leven.”

**Sophie:** “Mijn man heeft reflux en wij slapen in een bed met **aangepaste lattenbodem en een antireflux topmatras**. We hebben er naar moeten zoeken, maar het hielp ook toen ik tijdens mijn zwangerschap last had van zure oprispingen.”

**Rita:** “Omdat ik door mijn voorgeschiedenis (borstkanker) beter niet langdurig medicatie neem tegen slokdarmontstekingen, heb ik **een kleine ingreep** laten uitvoeren. Sindsdien ben ik van die vervelende reflux verlost.”

**Marleen:** “Ik kan me goed behelpen met **Riopan**, dat je vrij kunt krijgen in de apotheek.”

**Marianne**  
“WAT BIJ MIJ 'S AVONDS GOED WERKT, IS ZOETHOUTTHEE MET HONING.”



**Noella:** “Vijftien jaar geleden begon ik te koken uit de boeken van **Pascale Naessens**. Sindsdien is mijn reflux zo goed als verdwenen. Toevallig speelt bij mij de combinatie van ingrediënten een rol, en de combinaties van Pascale helpen mij. 's Avonds eet ik ook geen melkproducten meer omdat die verzuren in mijn maag.”

**Marina:** “Na de diagnose maagkanker werd vijf jaar geleden mijn maag weggenomen. Sindsdien heb ik enorm veel last van zure oprispingen. Er zijn heel wat voedingswaren die ik vermijd en ik slaap met een dubbel hoofdkussen, maar dé gouden tip voor mij is: **Mentos met fruit**. Telkens als ik het maagzuur voel opkomen, neem ik er eentje, soms wel drie per nacht.”

**Ingrid:** “Ik raad iedereen met reflux aan een **gastroscopie** te laten uitvoeren. Door mijn maagbreuk en het oprispande zuur verbrandde mijn slokdarm en had ik een hoger risico op slokdarmkanker. Nu ben ik al een twintigtal jaar geholpen met **Nexiam**. Elke dag een pilletje van 20 mg op mijn nuchtere maag en ik heb geen last meer als ik bijvoorbeeld ijs, een banaan, een eitje eet, of een glaasje bubbels drink. Het is een onschadelijk medicament dat het maagzuur in de maag houdt. Blijf er in ieder geval niet mee rondlopen, en raadpleeg een gastro-enteroloog.”

**Leen:** “Bij mij ging reflux gepaard met hevige hoestbuien, vooral 's nachts. Na een neus-keel-ooronderzoek bleken mijn stembanden verbrand door het maagzuur. Ik ben nu in behandeling bij de gastro-enteroloog. Er werd een kuur opgestart met hoog gedoseerde **maagzuurremmers**. Nu neem ik nog een redelijk hoge dosis medicatie, verdeeld over vierentwintig uur. Daarnaast **let ik op mijn gewicht, vermijd ik zware maaltijden, frisdrank, koffie en thee, rook en drink ik niet**. Munt en broccoli zijn ook van mijn menu geschrapt. Een operatie zie ik niet zitten en blijkt ook niet zaligmakend.”

**Katy:** “Mijn man nam op den duur de hoogste dosis Pantomed 's morgens en 's avonds. Na onderzoeken bleek dat zijn maag en slokdarm verbrand waren. Na een zoektocht van jaren kwamen we in het Onze-Lieve-Vrouweziekenhuis van Aalst terecht, waar ze **operatief** aan de ingang van zijn maag een bocht maakten. Sindsdien kan hij eten en drinken wat hij wil, heeft hij geen slapeloze nachten meer, moet hij niet meer op hoge kussen slapen en is hij van alle medicatie verlost.”

**Monique:** “Toen op een dag al het witbrood uitverkocht was in de dieetwinkel, gaf de verkoopster me een **zuurdesembrood** mee. Veel te zwaar voor mij, dacht ik, maar zij raadde mij aan om net gistdegen te vermijden. En inderdaad, het ging een stuk beter.”

**Maria:** “HET TIJDSTIP WAAROP JE EET, IS BELANGRIJK. WAT MIJ HELPT, IS TWEE UUR VOOR HET SLAPENGAAN NIET MEER ETEN EN 'S AVONDS GEEN ALCOHOL DRINKEN. EN ALS HET KAN JE WARME MAALTIJD 'S MIDDAGS NUTTIGEN EN 'S AVONDS IETS LICHTS ETEN.”

**Anissa:** “Een kopje zoethoutthee, een paar uur voor het slapengaan, is voor mij een wondermiddel.”

**Ingrid:** “Jarenlang heb ik maagbeschermers en zuurremmers genomen, maar dat was voor mij niet de oplossing. Mijn klachten verdwenen wel, maar werden geleidelijk aan weer erger. Bovendien moest ik regelmatig een gastroscopie laten doen, anders kreeg ik geen voorschriften voor de medicatie. Ik ben toen radicaal gestopt met medicijnen en heb mijn **eetpatroon aangepast**: geen pikante of vette gerechten, geen alcohol of koolzuurhoudende dranken, niets te heet of te koud. Na halfzeven 's avonds drink ik enkel nog water of maagsparende thee. Ik heb nu goede periodes, maar zodra ik 'gewoon' eet, krijg ik weer last.”

## Hoe ontstaat reflux?

**Gastro-enterologe Natalie Stoens:** “Reflux – het terugvloeien van in dit geval zuur van de maag naar de slokdarm – kan verschillende oorzaken hebben. Aan de onderkant van de slokdarm zit een soort sluitspier die er samen met het middenrif voor zorgt dat er zo weinig mogelijk zuur uit de maag naar boven loopt. Bij een **maagbreuk** sluit die spier niet meer zo mooi aan. De sluitspier kan ook wat minder efficiënt werken door te veel, te laat, te vet, of te pikant te eten 's avonds, en door overgewicht, zwangerschap of het drinken van bruisende dranken. Reflux kan zo erg zijn dat het zuur 's nachts, als je ligt, tot in de keel loopt, zodat je wakker wordt, begint te hoesten, en brandende pijn hebt. Bij mensen met een grote maagbreuk of -hernia, staat de sluitspier helemaal open. Er zijn ook mensen die ondanks een goed werkende sluitspier toch klachten hebben. Vaak heeft dat te maken met levensstijl. Zowat iedereen heeft dat wel eens meegemaakt. Maar er zijn ook mensen met 'verborgen' klachten zoals heesheid en keelpijn.”

## Niet zo onschuldig

Reflux lijkt een onschuldig verschijnsel, maar dat is het niet altijd. **Dr. Stoens:** “Los van de pijn kan de slokdarm ontsteken. Het grote risico bij langdurige zuurklachten die niet behandeld worden, is dat de slokdarm zich gaat omvormen tot '**Barrett-weefsel**', dat beter beschermt tegen zuur, maar een heel licht verhoogd risico op slokdarmkanker geeft. We volgen die patiënten op om op tijd te kunnen ingrijpen als die cellen onrustig worden. Daarnaast kunnen langdurige, onbehandelde zuurklachten leiden tot een '**stenose**': de slokdarm is zodanig ontstoken dat er littekens ontstaan waardoor je moeilijkheden krijgt bij het slikken.”

## Wat doe je eraan?

- Vermijd overgewicht.
- Eet niet te laat 's avonds en ga niet onmiddellijk na het eten platliggen.
- Vermijd typische boosdoeners zoals tomatensaus en -soep, chocolade, fruitsap, alcohol...
- **Dr. Stoens:** “Mensen denken soms dat reflux een gevolg is van ongezonde voeding, maar ook komkommer, volkorenbrood, of bepaalde koolsoorten kunnen reflux stimuleren. Hoe meer vezels ergens in zitten, hoe langer het eten in je maag blijft en hoe langer dus ook het zuur aanwezig blijft.”
- Zet het hoofdeinde van je bed hoger dan het voeteneinde zodat zuur minder makkelijk kan oprispen. Zet blokken onder de bedpoten zodat het hele bed schuin komt te staan. Enkel het bovenste stuk van je lattenbodem omhoog zetten kan net méér reflux veroorzaken.
- Neem zelfmedicatie (zoals bijvoorbeeld Gaviscon of Riopan...) niet langer dan een maand. Als ze niet werkt of de reflux terugkomt, laat dan een maagonderzoek doen.

**Dr. Stoens:** “We willen altijd een diagnose stellen omdat het gevaar bestaat dat de medicatie de symptomen van iets ergers zoals slokdarm- of maagkanker kan onderdrukken. Zeker als je het gevoel hebt dat je eten blijft steken in je slokdarm, je sterk vermagert of bij erge zuurklachten, laat je best een gastroscopie uitvoeren voor je 'blind' gaat behandelen. Als reflux de oorzaak is, schrijven we doorgaans zuurremmers zoals **Pantoprazole** of **Omeprazole** voor, soms in hoge dosissen. Die zorgen ervoor dat de maag minder zuur aanmaakt.”

• Overweeg een **operatieve ingreep**. **Dr. Stoens:** “Sinds we goede zuurremmers hebben, doen we minder operaties. Maar als we patiënten om medische of andere redenen niet met medicatie kunnen helpen, kunnen we de breuk herstellen met een 'nissen funduplicatie'. Zo'n operatie kan ook wel wat nadelen hebben. We kunnen bijvoorbeeld niet altijd precies inschatten hoe dicht de opening gemaakt moet worden. Sommige mensen hebben achteraf het gevoel dat het eten niet meer goed zakt of kunnen geen lucht meer opboeren.”



### ONZE EXPERTE

Dr. Natalie Stoens is gastro-enterologe in Gavere en in het Digestief Centrum van AZ Maria Middelaars in Gent.