

# Reflux klachten

## Wat u zelf kunt doen

Reflux is een aandoening waarbij de zure maaginhoud terug vloeit in de slokdarm. Dat geeft typisch klachten van brandend maagzuur of zure oprispingen. Reflux wordt ook wel brandend maagzuur of zuurbranden genoemd. Reflux komt heel vaak voor, gemiddeld 10 tot 20% van de mensen heeft er last van. Wanneer het zuur ongemerkt tijdens het slapen (plat liggen) terug loopt, noemen we dit 'silent' reflux. Dit kenmerkt zich vaak door een brok-in-de-keel gevoel wanneer u wakker bent.

### Hoe herkent u Reflux

Brandend maagzuur (pyrosis), een branderig gevoel achter het borstbeen, is het belangrijkste symptoom. Van de mensen met reflux heeft 75% hier last van.

Zure oprispingen (regurgitatie). Hierbij loopt maaginhoud onvrijwillig terug naar de mond. U bent daarbij niet misselijk en het is niet hetzelfde als braken.

Andere symptomen kunnen zijn:

- een brok in de keel
- pijn op de borst
- pijn en/of moeilijkheden bij het slikken
- overmatige speeksel productie
- langdurig hoesten
- keelpijn
- heesheid
- overmatig gapen
- aantasting van het tandglazuur

### Wat kunt u zelf doen?

Uw klachten kunnen mogelijk afnemen met een aantal maatregelen:

- verhoog het hoofdeinde van uw bed met een tiental centimeter, zodat u niet helemaal plat ligt
- liggen op de linker zijde, uw maag ligt dan lager
- vermijd te strakke kleding rond de taille
- eet minstens 3 uur voor het gaan liggen niet meer
- probeer kleine maaltijden te eten, desnoods wat vaker
- probeer een gezond gewicht na te streven
- rookt u? Nicotine kan reflux klachten verergeren, probeer te stoppen met roken

Voedingsmiddelen die reflux klachten kunnen verergeren:

- citrusvruchten
- alcohol
- koolzuurhoudende dranken
- tomaten
- koffie
- zwarte thee
- uien
- kruiden
- vet of gebakken voedsel
- chocolade
- munt

Iedereen reageert anders op deze voedingsmiddelen. U kunt dus het beste zelf ondervinden welke producten de klachten verergeren/opwekken. Deze producten probeert u dan te vermijden.

Ook zijn er medicijnen die als bijwerking reflux klachten kunnen geven of kunnen verergeren.

Bespreek deze bijwerking met uw arts. De arts kan op basis van de klachten ervoor kiezen medicatie voor te schrijven in de vorm van maagzuurremmers. De dosering en de termijn van gebruik word door de arts op uw persoonlijke situatie afgestemd.

### **Uw vragen**

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.