

# Maagklachten

---

• MAAGPIJN • MEDICIJNEN BIJ MAAGKLACHTEN • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK • INFORMATIE • MEDICIJNEN OP RECEPT



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

# MAAGKLACHTEN

Wie kent het niet? Kort na het eten bijvoorbeeld bukken om iets op te rapen, en dan voel je iets van het eten zurig terugkomen. Of je krijgt na een te zware maaltijd een vervelend, vol, opgeblazen gevoel. Bijna iedereen heeft incidenteel wel eens maagklachten. Chronische maagklachten zijn lastig om te hebben en om van af te komen; ook omdat de oorzaak niet altijd goed te vinden is. Uw apotheker geeft bij maagklachten graag informatie en advies.

De vertering van voedsel - het fijnmaken en omzetten in brandstoffen en bouwstoffen voor het lichaam - begint in de mond: al kauwend maalt u het voedsel fijn en wordt het gemengd met speeksel. Na het doorslikken, komt het eten via de slokdarm - een 25 cm lange buis - bij de maagingang. Hier zit een soort sluitspier. Die gaat open als een klepje; en daarna weer dicht, zodat het voedsel in de maag blijft - normaal gesproken ook als u ligt of bukt.

Dan kneden de spieren van de maag het voedsel en mengen dit met zuur maagsap, waardoor de vertering op gang komt. Ongeveer drie uur later gaat het halfverteerde voedsel via de maaguitgang naar de twaalfvingerige darm. Het maagzuur wordt daar geneutraliseerd en de vertering gaat door. De voedingsstoffen worden opgenomen in het bloed via de darmwand van de dunne darm. In de dikke darm worden water en zout aan de resten onttrokken, die dan, ingedikt, als ontlasting het lichaam verlaten via de endeldarm en de anus.

## SOORTEN MAAGKLACHTEN

Maagklachten kunnen worden onderverdeeld in:

- refluxklachten (brandend maagzuur);
- vol gevoel en misselijkheid;
- maagpijn.

### REFLUXKLACHTEN (BRANDEND MAAGZUUR)

Maagzuur hoort thuis in de maag. Maar als de sluitspier bij de maagingang niet goed werkt, kan maagzuur terugvloeien in de slokdarm. Dat wordt ook wel reflux of brandend maagzuur genoemd en geeft een brandend gevoel achter het borstbeen. Het maagzuur irriteert de slokdarmwand, en als dat vaak gebeurt, kan er een slokdarmontsteking ontstaan. In de slokdarm zit namelijk niet zo'n beschermende slijmvlieslaag als in de maag.

Oorzaken van refluxklachten kunnen zijn:

- de sluitspier van de slokdarm kan onder druk komen en blijft niet goed dicht: na een zware maaltijd, bij overgewicht, bij zwangerschap, bij het dragen van kleding die rond de buik/taille knelt, bij het gaan liggen, bij bukken, bij tillen;
- de werking van de sluitspier kan verslechterd zijn door roken. Ook bijvoorbeeld citrusvruchten, vet en alcohol kunnen klachten veroorzaken of verergeren;
- de werking van de sluitspier kan verslechterd zijn door bijwerkingen van bepaalde medicijnen, zoals een aantal middelen tegen incontinentie, depressie, angina pectoris en slapeloosheid. De mogelijke bijwerkingen van medicijnen kunt u vinden in de bijsluiter;
- ook komt het voor dat iemand last heeft van een breuk in het middenrif, waardoor de sluitspier van de slokdarm zijn werk niet goed kan doen.

### VOL GEVOEL EN MISSELIJKHEID

Misselijkheid en/of een vervelend, vol, opgeblazen gevoel met opboeren, kan ontstaan na te veel, te vet, te snel eten en door koolzuurhoudende dranken. Misselijkheid kan ook andere oorzaken hebben, zoals reisziekte of bijwerkingen van medicijnen. Als een opgeblazen gevoel ontstaat na het rustig eten van een normale maaltijd, dan kan de oorzaak zijn dat de maag te traag werkt (een 'luie' maag).

## MAAGPIJN

Drukkende, zeurende pijn in de maag: dit kan een kleine of grotere ontsteking (zweer) aan de maagwand zijn. Normaal wordt de maagwand door het maagslijmvlies beschermd tegen het scherpe maagzuur. Maar dat zuur kan een ontsteking veroorzaken als het slijmvlies is beschadigd of geïrriteerd. De oorzaken daarvan kunnen zijn:

- het gebruik van pijnstillers die een ontstekingsremmende werking hebben. Een pijnstiller die het maagslijmvlies niet irriteert, is *paracetamol*;
- het gebruik van een geneesmiddel dat maagpijn als bijwerking kan hebben, zoals een aantal middelen tegen depressie, ijzer en middelen tegen botontkalking;
- roken. Ontstekingen van de maagwand komen meer voor bij rokers;
- een infectie met de bacterie *Helicobacter pylori*;
- als het maagslijmvlies eenmaal is geïrriteerd, kunnen bepaalde producten dit verergeren en dus pijn veroorzaken: koffie, vet, pepermint, frisdrank met koolzuur, ijskoude of zure dranken, scherpe kruiden en alcohol.

## MEDICIJNEN BIJ MAAGKLACHTEN

De oorzaak van maagklachten is niet altijd duidelijk of makkelijk weg te nemen. Behandeling met medicijnen brengt niet altijd genezing, maar kan verlichting geven. Ook kan het lichaam zélf werken aan genezing en dan zijn de medicijnen na een tijdje misschien niet meer nodig. U kunt - in overleg met uw arts - proberen of u kunt minderen of stoppen met de medicijnen. Veel mensen voelen zelf aan wanneer ze kunnen stoppen of weer moeten beginnen.

Verschillende soorten medicijnen bij maagklachten:

- medicijnen die bij refluxklachten een beschermende laag aanbrengen op de maag- en slokdarmwand;
- medicijnen die bij refluxklachten het maagzuur neutraliseren, minder zuur maken;
- medicijnen die bij maagpijn en bij refluxklachten de aanmaak van maagzuur afremmen. Ze zijn er in twee soorten, te weten de zogenaamde H<sub>2</sub> blokkers en de zogenaamde protonpompremmers. Deze twee soorten medicijnen hebben een opmerkelijke eigenschap: als je ermee stopt, kan het zijn dat de klachten eerst heviger terugkomen en dan na enkele weken toch verdwijnen. Dit geldt overigens pas wanneer u deze medicijnen langer dan 8 weken heeft gebruikt;
- medicijnen die bij een vol, opgeblazen gevoel een te traag werkende maag aan het werk zetten.

De arts kan een combinatie van antibiotica en een maagzuurremmer voorschrijven als duidelijk is dat een infectie met de bacterie *Helicobacter pylori* de oorzaak is van de maagklachten. De kuur afmaken, is hierbij belangrijk.

## WAT KUNT U ZELF DOEN

Bij maagklachten is het belangrijk de oorzaak te achterhalen. Krijgt u last na het eten of drinken van bepaalde producten? Kan het zijn dat overgewicht de oorzaak is? Roken? Te veel en te zwaar eten? Kijk dan of daar iets aan te doen is door verandering van eet- en leefgewoonten. U kunt veel tips vinden in de folder Brandend maagzuur. In die folder staat ook wanneer u beter naar uw arts kunt gaan.

## WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Uw apotheker is gespecialiseerd in geneesmiddelen. Met alle vragen over uw medicijnen kunt u bij de apotheek terecht. Ook krijgt u uitleg over de werking van uw medicijnen en over de beste manier om ze te gebruiken.

## ZORGVULDIGHEID VOOR ALLES

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld of de dosering klopt die u moet gebruiken. En of u geen problemen krijgt met dit geneesmiddel als u het gebruikt in combinatie met andere geneesmiddelen.

De gegevens over uw medicijnen houdt uw apotheek zorgvuldig bij in de computer, zodat ze u goed kunnen adviseren. Bent u een keer naar een andere apotheek geweest, bijvoorbeeld in het weekend of tijdens de vakantie? Geef dan naderhand even door aan uw eigen apotheek welke middelen u hebt gekregen. Dan zetten ze ook die gegevens in de computer.

## INFORMATIE OVER UW MEDICIJNEN

- Hoe moet u uw medicijnen innemen? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. U kunt met alle vragen over uw medicijnen bij uw apotheek terecht. U kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek met uw apotheker. Als blijkt dat er iets aan uw medicijngebruik moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.
- Heeft u het idee dat uw medicijn bij u een bijwerking veroorzaakt? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar overleg met uw arts of apotheker.
- Het is belangrijk uw medicijnen niet te vergeten. Vindt u het lastig elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen te gebruiken? Kom eens praten, dan zoekt uw apotheker samen met u naar een oplossing die bij u past.

## **ADVIES IN EEN PERSOONLIJK GESPREK**

Bij de apotheek kunt u bij maagklachten advies krijgen. Hoe meer u zelf vertelt over uw klachten, hoe beter het apotheekteam u kan adviseren. U zou kunnen bespreken welke klachten u heeft, hoe lang u er al last van heeft, wat u zelf al geprobeerd heeft, welke andere aandoeningen u eventueel heeft en welke geneesmiddelen u gebruikt, op recept of zonder recept. De apotheker kan u tips geven, misschien een advies over een vrij verkrijgbaar middel of u adviseren naar uw arts te gaan.

Als u problemen ervaart die te maken hebben met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen, dan denkt uw apotheker graag met u mee over mogelijke oplossingen. Graag neemt uw apotheker de tijd om in een persoonlijk gesprek antwoord te geven op uw vragen. Dat kan in de apotheek, maar eventueel ook bij u thuis of telefonisch.

## **STOPPEN MET ROKEN**

Wilt u minderen of stoppen met roken in verband met uw maagklachten? Uw apotheker kan u van dienst zijn met informatie, bijvoorbeeld over cursussen in uw woonplaats, over medicijnen en over nicotinevervangende producten.

## **INFORMATIE**

[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) is de website van de Nederlandse apotheken. Hier vindt u informatie over maagklachten en over de medicijnen die bij maagklachten worden gebruikt.

Meer informatie over stoppen met roken is verkrijgbaar bij de nationale organisatie voor voorlichting over de gezondheidsrisico's van roken, Stivoro. Kijk op internet: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl) of bel de informatielijn: 0900-9390 (€ 0,10 per minuut).

Voor informatie over maagklachten kunt u terecht bij de Maag Lever Darm Stichting. U kunt de infolijn bellen: 0900 202 56 25 (op werkdagen van 09.00-17.00 uur, € 0,20 per minuut) of kijken op [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

# Belangrijk

---

- Maagklachten zijn vaak te verminderen door andere eet- en leefgewoonten. Zie voor tips de folder Brandend maagzuur.
- Vermoedt u dat bijwerkingen van medicijnen de oorzaak zijn van uw maagklachten? Overleg met uw arts of apotheker.
- Aarzel niet met vragen naar uw apotheek te gaan of te bellen. U kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek.
- Wilt u stoppen met roken? Het apotheekteam geeft informatie. U kunt ook bellen met de informatielijn van Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken): 0900 9390.

## LET OP!

Als u een medicijn voor maagklachten gebruikt, kunt u de naam van de werkzame stof vinden in de bijsluiters. U kunt er ook naar vragen in de apotheek. Op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) kunt u alle merknamen vinden die bij een werkzame stof horen.

Kijk ook op internet: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

