

Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaartskwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Maagzuur



Dat maagzuur goed werk verricht in onze maag geloven we graag. Toch kan dit zelfde goedje ons het leven behoorlijk zuur maken. Daarom tips om het brandende gevoel te verminderen.

Wat is het probleem?

Maagzuur helpt bij de spijsvertering en het doodt bacteriën. Maar soms komt het maagzuur omhoog in de slokdarm en dat geeft een brandend gevoel: zuurbranden. Wie lang klachten heeft van zuurbranden, kan zijn slokdarm beschadigen. Maagzuur kan ook klachten geven in de maag bij een maagzweer en de maag ernstig beschadigen.

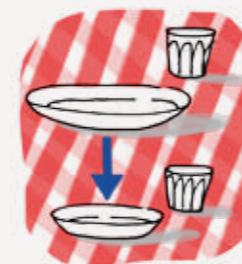


Wat doet de dokter?

Meer dan twee miljoen Nederlanders slikken pillen tegen maagzuur. De lichtste pillen zijn een soort kalktabletjes, zij neutraliseren het zuur. De meeste mensen krijgen zwaardere pillen die de aanmaak van het zuur remmen. Die werken goed, maar beperken de beschermende werking van maagzuur en geven drie keer zoveel kans op darminfecties en anderhalf keer zoveel kans op longontstekingen.

NEDERLAND  **>2.000.000**  **MENSEN SLIKKEN PILLEN TEGEN MAAGZUUR**

Wat kun je zelf doen?



1 Kleinere borden zorgen voor kleinere porties. U eet ongemerkt minder en voorkomt dat het zuur de slokdarm in wordt gestuwd.



2 Zet het hoofdeinde van uw bed op houten blokken: zo stroomt het zuur als u gaat liggen de goede kant op.



3 In hoge smalle glazen schenk je minder (zure) frisdrank zonder het in de gaten te hebben.



4 Stop met roken. Roken draagt bij aan het ontstaan van maagzweren.



5 Wie overgewicht heeft, kan al baat hebben bij een gering gewichtsverlies. Een dikke buik duwt het zuur omhoog. Draag ook geen broeken die te strak om de buik sluiten.

Vermijd eten dat de meeste klachten geeft: vet, uien, kruiden, koffie, zuur of alcohol.



6 Langdurig gebruik van pijnstillers zoals ibuprofen, kan maagzweren veroorzaken. Overleg met de huisarts of er wellicht een ander middel gebruikt kan worden.



7 Kauwgom kauwen maakt speeksel aan dat het maagzuur verdunt en de goede kant op laat stromen.



8 Als dit allemaal niet werkt: de huisarts kan middels een eenvoudige test kijken of er sprake is van besmetting met de Helicobacter bacterie, een veroorzaker van maagzweren.

Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen