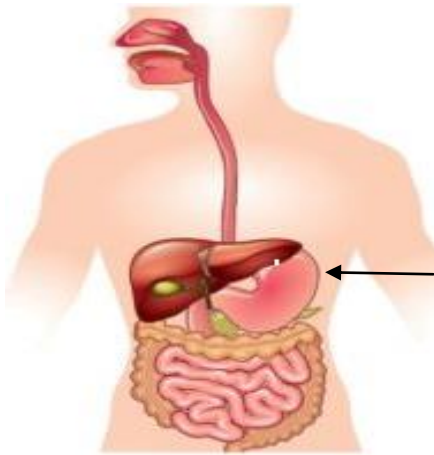


Functionele maagklachten

Wanneer er bij onderzoek geen afwijkingen worden gevonden voor uw maagklachten dan noemen we dat dan 'functionele maagklachten'. Deze maagklachten zijn medisch gezien niet ernstig maar zijn vaak vervelend en soms pijnlijk. Functionele maagklachten komt veel voor en hebben grote invloed op het dagelijks leven.

De maag

Waar zit de maag en hoe ziet die eruit:



Wat is de maag en wat doet die?

De maag is een belangrijk onderdeel voor de spijsvertering. Op de overgang van de slokdarm naar de maag bevindt zich een sluitspiertje. Dit gaat open als er voedsel vanuit de slokdarm de maag in gaat en sluit zich daarna weer. Het sluitspiertje zorgt ervoor dat voedsel vanuit de maag niet terug de slokdarm instroomt.

In de maag wordt het voedsel gekneed en vermengd met maagsap. Deze maagsappen bevatten onder andere zoutzuur en enzymen. De enzymen breken het voedsel alvast af. Het zoutzuur maakt ziekmakende bacteriën in het voedsel dood. De buitenkant van de maag bestaat uit een dikke spierlaag. Deze spieren zorgen ervoor dat voedsel wordt fijngemalen en vermengd met het maagsap. Het voedsel blijft gemiddeld drie uur in de maag. Bij vet eten heeft de maag meer tijd nodig. Daarna gaat het voorbereide voedsel via de maaguitgang in kleine porties door naar de twaalfvingerige darm.

Dyspepsie

Functionele maagklachten wordt ook wel functionele dyspepsie genoemd.

Bij dyspepsie is er een probleem met de spijsvertering, dit uit zich in maagklachten. Vaak zijn de klachten langdurig en meestal zijn de klachten wisselend aanwezig.

We onderscheiden twee vormen van dyspepsie;

- Organische dyspepsie.
Bij organische dyspepsie ligt een ziekte aan basis van de maagklachten, zoals; een maagzweer, gastro-oesofageale refluxziekte, lactose-intolerantie,

Almelo

Zilvermew 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

glutenintolerantie, kanker, aandoening aan je galwegen (bv galstenen).

- Functionele dyspepsie.
Bij functionele dyspepsie is de oorzaak van de maagklachten niet bekend. Dat geldt voor de helft van de gevallen van dyspepsie. Mogelijk spelen een overgevoeligheid van de maag en een vertraagde maaglediging (luie maag) een rol.

Functionele maagklachten (dyspepsie)

Functionele maagklachten zijn medisch gezien niet ernstig. Voor veel patiënten zijn de klachten echter erg vervelend en soms pijnlijk. Functionele maagklachten komen veel voor. De klachten hebben vaak grote invloed op het dagelijks leven.

Klachten bij functionele maagklachten

- Pijn in de bovenbuik;
- Misselijkheid;
- Opboeren en oprispingen;
- Een opgeblazen gevoel;
- Snel een vol gevoel hebben;
- Vieze smaak in de mond/slechte adem;
- Bij bukken of liggen terugstromen van het maagzuur;
- Soms braken.

Oorzaken

De twee meest voorkomende oorzaken van functionele maagklachten zijn een overgevoelige maag en een vertraagde maagontlediging (luie maag):

Overgevoelige maag

Bij een overgevoelige maag is men overgevoelig voor prikkels uit het maag-darm kanaal. Iemand met functionele maagklachten voelt hier pijn waar een ander niets voelt. De oorzaak hiervan is onbekend. Aan het slijmvlies van de maag en de slokdarm is niets bijzonders te zien. Bij veel mensen is de oorzaak waarschijnlijk een combinatie van meerdere factoren. Zoals een doorgemaakte infectie, een verstoorde

beweging van de maag, het voedingspatroon of psychische factoren.

Luie maag

Een luie maag komt door een storing in de beweging van de maag. Men noemt dit ook wel een vertraagde maagontlediging. Bij een luie maag trekt de maagspier te weinig of te onregelmatig samen. Het voedsel wordt hierdoor niet goed fijngemalen en blijft langer in de maag dan normaal. Soms blijft de voeding wel vijf uur of langer in de maag in plaats van drie uur. Bij veel mensen is de oorzaak van een luie maag niet bekend. Stress en spanningen kunnen de klachten beïnvloeden. Ook suikerziekte kan een luie maag veroorzaken, doordat de hoge bloedsuikers de zenuwen hebben beschadigd die de maag aansturen. Soms kan er ook brandend maagzuur voorkomen bij een luie maag. Dit wordt veroorzaakt door het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm. Hierdoor ontstaat een pijnlijk of branderig gevoel in de buurt van het borstbeen.

Maagklachten kunnen ook ontstaan door:

- Roken;
- Overmatig alcohol;
- Ontstekingsremmers (bijv. ibuprofen);
- Stress en spanning;
- Te veel eten;
- Te vet eten, sterk gekruide voeding, koffie, citrusvruchten.

Diagnose

Vaak wordt de diagnose gesteld op basis van het klachtenpatroon. Om andere aandoeningen uit te sluiten wordt er in sommige situaties een maagonderzoek (gastroscopie) uitgevoerd. Bij dit onderzoek wordt er met een flexibele kijker, via de mond, de slokdarm, maag en twaalfvingerige darm bekijken en kunnen er eventueel hapjes (biopten) afgenomen worden. Ook kan er een maagontledigingsonderzoek worden uitgevoerd waarbij een luie maag kan worden vastgesteld. Bij dit onderzoek moet er

een testmaaltijd worden gegeten met een kleine hoeveelheid radioactieve stof. De weg die de testmaaltijd aflegt kan dan vervolgens gevolgd worden.

Behandeling van functionele maagklachten

Het gericht behandelen van functionele maagklachten is niet mogelijk omdat de oorzaak vaak onbekend is.

Soms helpen aanpassingen in de voeding de klachten te verminderen. Daarnaast kunnen er medicijnen voorgeschreven worden tegen de pijn. In sommige gevallen, bij een overgevoelige maag, kunnen lage doseringen van bepaalde antidepressiva de prikkels vanuit het maagdarmkanaal verminderen. Deze medicijnen worden pas voorgeschreven als de klachten beperkingen geven of gepaard gaan met aanzienlijk gewichtsverlies. Bij een vertraagde maagontleding kan in sommige gevallen medicijnen worden voorschrijven die de werking van de spieren in de maag stimuleren. Deze medicijnen heten prokinetica en zorgen ervoor dat de spieren in de maagwand regelmatig samentrekken en versnellen de maaglediging. Bij apotheek en drogist zijn allerlei middelen te koop die de maagklachten kunnen verlichten. Bijvoorbeeld Iberogast®, een mengsel van plantaardige kruidenextracten. Als de klachten niet zo ernstig zijn, kunnen deze middelen een tijdje geprobeerd worden.

Tips en adviezen bij functionele maagklachten

- Eet regelmatig en kauw goed.
- Begin de dag met een goed ontbijt.
- Vermijd grote of vette maaltijden, liever zes kleine maaltijden per dag dan drie grote maaltijden.
- Eet niet te vet.
- Eet 's avonds niet te laat.
- Of verplaats de warme maaltijd naar de middag. Warme maaltijd die genuttigd wordt in de avond kunnen 's avonds meer klachten geven.

- Vermijd voedingsmiddelen die maagklachten kunnen geven, zoals koffie, sterke thee, pepermunt, chocolade, koolzuurhoudende dranken, gekruid eten.
- Vermijd alcohol en sinaasappelsap, deze prikkelen de maag tot het aanmaken van maagzuur.
- Stop met roken. Roken irriteert het maagslijmvlies en kan het sluitspiertje tussen maag en slokdarm verslappen. Dit geldt ook voor alcohol.
- Vermijd stress en zorg voor ontspanning.
- Ga na het eten niet liggen en blijf minimaal 30 minuten rechtop zitten of maak een wandeling.
- Zet het hoofdeinde van uw bed omhoog. Dat helpt vooral bij klachten 's nachts.
- Strakke kleding drukt op de maag en kan zo maagzuur de slokdarm induwen.
- Niet te zware dingen tillen.
- Niet bukken maar ga door de knieën. Bukken verhoogt de druk in de maag.
- Eet vloeibaar voedsel als de klachten heel erg zijn. Vaste voeding blijft langer in de maag dan vloeibare voeding.
- Drink tenminste 1,5 tot 2 liter vocht per dag.
- Vermijd stress en zorg voor voldoende ontspanning.

Keuzehulp

Om inzicht te krijgen in uw situatie kunt u de keuzehulp 'maagklachten' invullen. Deze keuzehulp geeft uitleg hoe de maag werkt en helpt te begrijpen waardoor maagklachten ontstaan. Daarnaast geeft deze keuzehulp advies over wat gedaan kan worden om de klachten te minderen. Deze keuzehulp is te vinden op thuisarts.nl/maagklachten.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, neem dan contact op met uw MDL-arts/verpleegkundig specialist. U kunt bellen naar het MDL-centrum, telefoonnummer; 088 708 70 70.

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.