

FACT SHEET MAAGKLACHTEN

WELKE MAAGKLACHTEN KOMEN VEEL VOOR?

- ✓ Brandend maagzuur
- ✓ Zure oprispingen
- ✓ Pijn in de maag
- ✓ Misselijkheid
- ✓ Pijn achter het borstbeen
- ✓ Een opgeblazen gevoel
- ✓ Snel een vol gevoel
- ✓ Braken

WAT KUN JE ZELF DOEN?

- ✓ Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk
- ✓ Stop met roken
- ✓ Zorg voor een gezond gewicht
- ✓ Wees voorzichtig met sommige voedingsmiddelen zoals chocolade, pepermint, scherpe kruiden, alcohol, koolzuurhoudende dranken en zuur sap
- ✓ Draag geen knellende kleding ter hoogte van je maag

ZELFZORGMIDDELEN BIJ MAAGKLACHTEN: 5 AANDACHTSPUNTEN

- ✓ Let op de juiste dosis
- ✓ Heb je het juiste middel? Er zijn verschillende soorten maagmiddelen en het verschilt per klacht welke voor jou geschikt is. Vraag je apotheker welk middel je nodig hebt.
- ✓ Sommige middelen hebben een leeftijdsgrens of mogen door sommige groepen mensen (bijvoorbeeld zwangeren) niet gebruikt worden: check dit altijd even bij je apotheker
- ✓ Controleer hoe lang je het middel achter elkaar kunt gebruiken en wanneer je naar de huisarts moet
- ✓ Let op wisselwerkingen met andere geneesmiddelen die je misschien gebruikt (sommige maagmiddelen hebben bijvoorbeeld wisselwerkingen met antibiotica, bloedverdunders of middelen bij schimmelinfecties, controleer dit in de bijsluiters)

WANNEER NAAR DE HUISARTS?

Vaak kan een aanpassing in de voeding en leefstijl de maagklachten verminderen en meestal gaan maagklachten vanzelf weer over. Soms kan het verstandig zijn om naar uw huisarts te gaan. Bijvoorbeeld:

- ✓ Als zelfzorggeneesmiddelen niet helpen
- ✓ Als de klachten langer dan 2-4 weken duren
- ✓ Als je ongerust bent
- ✓ Bij maagklachten bij kinderen onder de 12 jaar (brandend maagzuur, teveel maagzuur)
- ✓ Als je ouder dan 50 jaar bent en deze klachten nog niet eerder hebt gehad.

Bij de volgende klachten is het belangrijk om direct contact op te nemen met uw huisarts:

- ✓ als je voelt dat het voedsel niet wil zakken in de slokdarm
- ✓ als je regelmatig moet overgeven
- ✓ als je in korte tijd meer dan vijf kilo afvalt, zonder aanwijsbare oorzaak
- ✓ als je zwarte, dunne ontlasting hebt