

Gebruik jij maagzuurremmers?

Denk aan voedingssupplementen voor extra ondersteuning



Naar schatting heeft één op de drie mensen wel eens last van maagklachten zoals:

- > zuurbranden
- > pijn in de bovenbuik
- > opgeblazen gevoel
- > misselijkheid
- > pijn achter het borstbeen



Maagklachten kunnen optreden na overmatig alcoholgebruik, teveel en te vet of gekruid eten of na het gebruik van sommige medicijnen. Ook zwangere vrouwen kunnen last hebben van zuurbranden door de verhoogde druk in de buik. Daarnaast is bij ouderen van nature de maagzuurproductie verminderd. Maagzuurremmers/-binders en producten tegen brandend maagzuur verminderen de hoeveelheid zuur in de maag. Gebruik van deze middelen geeft kortdurend verlichting bij zuurbranden en refluxklachten.

Ontstaan van spijsverteringsklachten

Weinig zuur in de maag zorgt voor een verminderde vertering van voedsel in de maag. Een belangrijke functie van de maag is met name de voorvertering van eiwitten. Hiervoor is een zure omgeving noodzakelijk. Onvoldoende vertering van eiwitten kan een overgroei aan ongunstige bacteriën in de darm stimuleren. Dit kan leiden tot een opgeblazen gevoel, winderigheid en buikpijn. Vaak worden deze klachten onderdrukt door opnieuw gebruik van een maagzuurremmer.

Vermoeidheid/spierkramp door tekort vitamine B12 en magnesium

Naast de effecten van het gebruik van maagzuurremmers/-binders op de bacteriën in de darm, is ook bekend dat het langdurig gebruiken van deze middelen zorgt voor een verminderde opname van vitamine B12 en magnesium. Op de lange termijn kan het gebruik van maagzuurremmers dus leiden tot het ontstaan van een vitamine B12 tekort dat zich kan uiten in vermoeidheid, geheugenproblemen en tintelende handen/voeten. De opname van magnesium blijkt ook afhankelijk te zijn van de zuurgraad van de maag.

Als er onvoldoende vertering plaatsvindt, kan het magnesium niet goed vrijgemaakt worden uit de voeding en kan het minder goed opgenomen worden en dit kan leiden tot onder andere spierkramp.

Wat kun je zelf doen ter ondersteuning voor een langdurig effect?

Je kan maagklachten proberen te voorkomen door je leef-en eetgewoonten aan te passen. Denk dan aan: het eten van kleine porties, vermijden van vette maaltijden en scherpe kruiden, matig gebruik van koffie en alcohol, niet roken, geen kleding dragen die in de taille knelt en het vermijden van stress. Wanneer je langdurig medicatie gebruikt, zoals maagzuurremmers, denk dan aan voedingssupplementen zoals vitaminen en mineralen ter ondersteuning van je lichaam.

Voedingssupplementen voor dagelijkse ondersteuning

- > Probiotica (met negen verschillende bacteriestammen)
- > Vitamine B12 (minimaal 1000 mcg per dag)
- > Magnesium (125-250 mg)

Een gezonde darmmicrobiota



Figuur 1

Voldoende maagzuur is belangrijk als barrière tegen het binnendringen van ongunstige bacteriën in de darm.

-  Hoeveelheid maagzuur (ruimte onder de lijn)
-  Ongunstige darmbacterie

Bij gebruik van maagzuurremmers



Figuur 2

Door verminderd maagzuur, komen de ongunstige bacteriën in de darm. Toename van ongunstige bacteriën in de dunne darm kan een opgeblazen gevoel geven en kan het ontstaan van brandend maagzuur in stand houden.