Maagklachten

Wat zijn maagklachten?

Heel wat mensen hebben “last van de maag” of “een maag die opspeelt”.

Zij klagen dan van

- pijn in de bovenbuik
- een vol gevoel of veel opboeren na het eten of misselijkheid
- een brandend gevoel achter het borstbeen

Vaak vindt de arts geen duidelijke oorzaak voor de klachten. Gelukkig zijn ze meestal niet zo erg en kan je er iets aan doen! Maagklachten hangen immers vaak samen met bepaalde leef - en eetgewoonten.

Wat en hoe eten ?

- Eet gezond en gevarieerd
- Eet op regelmatige tijdstippen
- Vergeet niet om goed te kauwen
- Vermijd voedsel en dranken die bij u de klachten geven. Meestal zijn dit: vette of sterk gekruide gerechten, zure of koolzuurhoudende dranken, koffie, chocola en alcohol
- Vermijd bij zuurbranden om te eten vlak voor het slapengaan

Andere nuttige tips bij maagklachten

- Bij overgewicht helpt vermageren om de klachten te verminderen.
- Roken kan maagklachten verergeren! Probeer dus te stoppen met roken.
- Sommige medicijnen veroorzaken of verergeren maagklachten. Andere medicijnen kunnen helpen. De dokter kan u daarover inlichten.