

Reflux

Maatregelen ter vermindering van terugstromen van maagzuur naar de slokdarm (reflux):

1. Niet roken. Na iedere sigaret treedt enige reflux op.
2. Geen strakke kleding dragen, met name niet ter hoogte van de maagstreek (korsetten en dergelijke).
3. Niet gaan liggen direct na het eten. Eet bij voorkeur niet kort (drie uur) voor het slapen gaan.
4. Vermijd zware, uitgebreide maaltijden, met name in de avonden.
5. Vermijd maagzuurstimulerende voedingen zoals: rood vlees, vet, gefrituurd voedsel, chocolade, (vette) kaas, eieren en pepermint.
6. Vermijd (met name in de avonden) koolzuurhoudende dranken (vooral cola) en alcohol (met name sterke alcohol) evenals koffie en thee.
7. Plaats onder de poten aan het hoofdeinde van het bed een ongeveer vijf centimeter hoge klos, zodat het hele lichaam schuin omhoog ligt (met het hoofd omhoog). Een extra kussen of alleen het hoofdeinde van het bed omhoog plaatsen helpt niet.
8. Gebruik de medicamenten trouw.

315/kno/jul05