

Maatregelen bij 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 avonduren.
5. Vermijd maagzuurstimulerende voedingen zoals rood vlees, vet, gefrituurd voedsel, chocolade, (vette) kaas, eieren en pepermint.
6. Vermijd (met name in de avonduren) 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.

www.meandermc.nl
mijnmeander.nl

Bezoekadressen:
Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Bunschoten
(Gezondheidscentrum Scala Medica)
Chopinstraat 2D
3752 HR Bunschoten-Spakenburg

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:
Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:
Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:
32082917