

# Functionele dyspepsie

Maag-, darm- en leverziekten



Beter voor elkaar



Van uw MDL-arts heeft u te horen gekregen dat u een (functionele) dyspepsie heeft.

Om te begrijpen wat deze term precies inhoud en hoe hiermee om te gaan is deze informatie voor u samengevat en op papier gezet.

Dyspepsie betekent letterlijk een verstoorde spijsvertering in het bovenste deel van het spijsverteringskanaal (slokdarm, maag en/ of dunne darm). Ook wel aanhoudende of terugkerende indigestie(= storing van de spijsvertering) zonder aanwijsbare oorzaak of afwijking in het spijsverteringskanaal.

Er bestaan 2 vormen van dyspepsie:

- organische dyspepsie. (ca. 50% van de gevallen is de oorzaak bekend)
- functionele dyspepsie is de oorzaak niet bekend.

### **Organische dyspepsie oorzaken:**

- overmatige maagzuurproductie;
- overdadig eten en drinken (te veel en te vaak);
- beschadiging van het slijmvlies door het wegvallen van de beschermende slijmlaag-barrière, bijvoorbeeld onder invloed van bepaalde geneesmiddelen;
- infectie met *Helicobacter pylori*; een bacterie die bij veel mensen op het maagslijmvlies voorkomt;
- overmatig alcoholgebruik, roken en/of stress bevorderen het ontstaan van dyspepsie.

De behandeling van dyspepsie bestaat uit:

- dieet;
- matiging van het alcohol-gebruik;
- medicijnen: antacida, histamine-blokkers en protonpomp-remmers.

**Functionele dyspepsie** is een chronische ziekte gekenmerkt door bovenbuikklasten zoals volgevoel na een maaltijd, onvermogen om normale porties te eten, pijn, opgeblazen gevoel, misselijkheid en soms zelfs braken en gewichtsverlies.

Een endoscopie of ander beeldend onderzoek vindt geen oorzaak voor uw klachten.

Mogelijke oorzaken van de klachten zijn:

- een overgevoeligheid voor het uitzetten van de maagwand na een maaltijd;
- een verminderd uitzetten van de maagwand bij de vulling met voedsel.

Normaal past de maag zich na een maaltijd aan door te ontspannen, waardoor er meer ruimte in de maag komt voor voedsel zonder dat de genoemde klachten optreden.

Typische dyspeptische klachten zijn:

- vieze smaak in de mond;
- slechte adem;
- opgezet gevoel van de maag na de maaltijd;
- boeren;
- weinig kunnen eten;
- pijn in de bovenbuik;
- brandend gevoel in de maag;
- zure oprispingen na inspanning;
- bij bukken of liggen terugstromen van het maagzuur;
- misselijkheid/braken.

## **Overige klachten**

Deze klachten hebben niet alleen effect op uw maag. Brandend maagzuur kan uw nachtrust verstoren. Hierdoor kunt u last hebben van weinig energie en een slecht humeur. Ook kunt u last hebben van een slechte adem, boeren of oprispingen. Funtionele dyspepsie kan uw leven behoorlijk beïnvloeden. Eenvoudige leefregels en/ of medicijnen kunnen u helpen bij deze klachten.

## **Tijdens lichamelijke inspanning**

Bij lichamelijke inspanning kunt u meer last van uw klachten krijgen. Dat kan bij bukken en zwaar tillen, maar ook bij huishoudelijke activiteiten zoals bedden opmaken, stofzuigen en dweilen of bij het sporten.

Als u bukt, stroomt het maagzuur al een eindje richting slokdarm.

Bovendien duwt u tijdens bukken of tillen de inhoud van uw maag omhoog, en dat is ook niet goed.

Ook hier geldt dat voorkómen beter is dan genezen. Wen uzelf bijvoorbeeld aan kleinere porties eten per keer. Dat scheelt sowieso al. En vermijd bukken en tillen (zeker na het eten). Zak liever door uw knieën.

## Wat kan ik zelf aan dyspeptische klachten doen

Er zijn een paar eenvoudige leefregels die u kunt uitproberen:

- eet niet te vet en neem kleinere porties. Liever zes kleine maaltijden per dag dan drie grote;
- eet niet te snel, maar neem de tijd en kauw alles goed door;
- ga niet liggen direct na de maaltijd. De zure inhoud van de maag stroomt dan gemakkelijker terug de slokdarm in;
- en omgekeerd: niet vlak voor het slapen gaan nog wat eten. De maag blijft zo'n drie uur na het eten actief. Dus niet handig;
- zet het hoofdeinde van uw bed omhoog. Dat helpt vooral bij klachten 's nachts;
- alcohol, sinaasappelsap, frisdrank met prik en scherp gekruid eten prikkelen de maag tot het aanmaken van maagzuur. Probeer ze te vermijden;
- strakke kleding drukt ook op de maag, en kan zo maagzuur de slokdarm induwen;
- niet te zware dingen tillen. En als u toch wat tillen moet: niet bukken, maar door de knieën. Bukken verhoogt de druk in de maag;
- let op uw gewicht. Een bezoekje aan de diëtiste kan u helpen;
- voorkom verstopping. Eet vezelrijk: groenten, fruit, volkorenbrood, zilvervliesrijst en peulvruchten;
- drink tenminste 1,5 tot 2 liter vocht per dag (koffie, thee, water etc.);
- beweeg minimaal een half uur per dag. Dit stimuleert de stoelgang;
- stop met roken. Nicotine verslapt de afsluiting tussen de slokdarm en de maag, zodat maagzuur gemakkelijker de slokdarm in kan stromen;
- ontspan. Spanningen werken sterk op de maag. Praten over spanningen is een heel goede manier om ze op te lossen.

Leefgewoontes en uw eetpatroon verandert u natuurlijk niet in een keer. Neem de tijd en vraag als dat nodig is om hulp. Werken uw maatregelen niet, of niet goed genoeg, neemt u dan contact op met uw MDL-/of huisarts.

Naast leefregels, kan de arts u medicijnen voorschrijven. Dyspeptische klachten, zoals brandend maagzuur, verdwijnen niet altijd uit zichzelf. Uw MDL-/ huistarts arts start meestal met een kuur van 2 tot 6 weken. Mocht dit niet het gewenste resultaat hebben, dan zal de MDL-/huisarts bepalen of u gebaat bent bij het verlengen van uw kuur of dat het beter is om op een ander medicijn over te stappen.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen dan kunt u contact opnemen met de MDL-verpleegkundige en of contact opnemen met uw huisarts.

Voor het maken van afspraken neemt u contact op met het Maag-, Darm – en Levercentrum.

**T** 010 297 53 74

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

