

# Voedingsadvies bij maagklachten

Diëtetiek



Beter voor elkaar

## Hoe ontstaan maagklachten?

Het slijmvlies waarmee de binnenwand van de maag is bekleed, is normaal gesproken goed bestand tegen het bijtende maagzuur. De weerstand van het slijmvlies kan verminderen door overmatig alcohol- of koffiegebruik, roken, bepaalde medicijnen, stress (spanningen) of door infectie met een bacterie (*Helicobacter pylori*). Het maagzuur veroorzaakt dan een beschadiging van het slijmvlies. Deze beschadiging leidt tot een ontsteking van het maagslijmvlies (gastritis) of een maagzweer (ulcus). Maagzuur is lang niet altijd de oorzaak van klachten. Vaak is er geen duidelijke oorzaak aan te wijzen.

De meest voorkomende maagklachten zijn pijn in de bovenbuik of zuurbranden, eventueel in combinatie met misselijkheid en een opgeblazen gevoel. Misschien merkt u dat de klachten verergeren na het eten. Anderen hebben juist minder klachten na een maaltijd. Een dieet wordt tegenwoordig niet meer voorgeschreven. Wat bij de één klachten geeft, wordt door een ander juist goed verdragen. Soms is het nodig bepaalde voedingsmiddelen die u niet verdraagt (tijdelijk) te laten staan.

In deze folder vindt u een aantal algemene leefadviezen en voedingsadviezen die de pijnklachten kunnen verminderen en er wordt een overzicht gegeven van voedingsmiddelen die soms de klachten kunnen verergeren. Daarnaast worden nog specifieke voedingsadviezen gegeven voor een maagzweer en voor een middenrifbreuk (brandend maagzuur). Tot slot vindt u een uitleg over de Schijf van Vijf (gezonde voeding).

## Leefadviezen

- Roken verhoogt de aanmaak van maagzuur waardoor de klachten verergeren. Stop met roken of probeer dit sterk te verminderen. Als dit niet meteen lukt, rook dan alleen direct na de maaltijd en beslist niet voordat u gaat slapen;
- Probeer stress te vermijden en zorg voor voldoende ontspanning. Het lichaam maakt bij stress meer maagzuur aan en kan de knijpbeweging van de maag vertragen of onregelmatig worden;
- Sommige pijnstillers zoals aspirine of medicijnen tegen reumaklachten kunnen het maagslijmvlies aantasten. Overleg altijd met uw arts welke medicijnen voor u het meest geschikt zijn.

## Voedingsadviezen

- Gebruik een goede, volwaardige voeding en pas de keuze van de voedingsmiddelen zonodig tijdelijk aan uw klachten aan;
- Vermijd grote en/of vette maaltijden;
- Gebruik liever zes kleine maaltijden, dan drie grote maaltijden per dag;
- Eet regelmatig en kauw het eten goed;
- Gebruik de laatste maaltijd maximaal drie uur voor het slapen gaan; u kunt zo proberen om pijnklachten gedurende de nacht te verminderen of te voorkomen. Wanneer u merkt dat u juist minder maagklachten heeft wanneer u wel tussendoor of 's avonds iets eet dan is het verstandig zo door te gaan. Overleg met de diëtist wat voor u het beste is;
- Gebruik een voeding met voldoende voedingsvezel om de stoelgang zo goed mogelijk te laten verlopen. Voedingsvezels zijn de onverteerbare deeltjes in plantaardige voedingsmiddelen die nodig zijn voor een goede darmwerking. Rijk aan voedingsvezel zijn bijvoorbeeld bruin- of volkorenbrood, groente en fruit. U kunt volkorenbrood ook roosteren als u vers volkorenbrood slecht verdraagt;
- Drink voldoende, minimaal 1½ liter per dag (10–12 kopjes). Bij een slechte stoelgang en een vezelrijke voeding is het van belang om nog wat méér te drinken: 2 liter per dag;
- Gebruik melk(producten) bij voorkeur bij de maaltijden en niet tussendoor of vlak voor het slapen gaan. Vroeger werd geadviseerd om bij pijn wat melk te nemen. Dit blijkt vaak maar tijdelijk te helpen en na verloop van tijd de maagklachten juist te verergeren;
- Weer voorzichtig met specerijen en kruiden.

## Voedingsmiddelen die maagklachten kunnen verergeren

Het verschilt per persoon of de hieronder genoemde voedingsmiddelen wel of geen klachten veroorzaken. Bovendien is het mogelijk dat u een voedingsmiddel de ene keer beter verdraagt dan de andere keer. Wanneer u ontspannen bent, kunt u waarschijnlijk meer verdragen dan wanneer u gespannen bent. Probeer ze daarom voorzichtig uit.

Voedingsmiddelen die maagklachten kunnen verergeren zijn:

- Koolsoorten (behalve bloemkool en broccoli), peulvruchten en uien;
- Scherp gekruide gerechten;
- Hard gebakken, gefrituurde en gepaneerde gerechten;
- Koffie (ook cafeïnevrije koffie). Koffie met melk geeft vaak minder klachten dan zwarte koffie. Gebruik koffie het liefst tijdens of na een maaltijd;
- Alcoholhoudende dranken. Alcohol stimuleert de productie van maagzuur en kan slijmvlies in de slokdarm en maag irriteren. Een glas zwak alcoholische drank tijdens of na de maaltijd geeft vaak minder snel klachten dan tussendoor;
- Sinaasappel- en grapefruitsap.

## **Voeding bij een maagzweer**

Wat is een maagzweer?

De term maagzweer wordt zowel gebruikt voor een zweer in de maag als voor een zweer in het eerste stukje van de dunne darm, de twaalfvingerige darm.

Daar komen zweren zelfs vaker voor dan in de maag. Een zweer in de twaalfvingerige darm wordt *ulcus duodeni* genoemd; een zweer in de maag *ulcus ventriculi*.

Een maagzweer komt bij mannen ongeveer twee maal zo vaak voor als bij vrouwen. Er is sprake van een maagzweer als er een gat is ontstaan in de beschermende slijmvlieslaag van de wand van de maag of de twaalfvingerige darm. Het agressieve maagzuur komt dan direct in contact met de zenuwen van de maagwand, waardoor pijn en andere klachten optreden.

Bij het ontstaan van het overgrote deel van de maagzweren speelt de bacterie *Helicobacter pylori* een belangrijke rol. Dit is pas bekend sinds de jaren tachtig. Voor die tijd dacht men dat te veel maagsap de boosdoener was of stress. Stress en andere factoren zoals bijvoorbeeld roken kunnen de klachten echter wel verergeren.

Maagzweren kunnen ook worden veroorzaakt door langdurig gebruik van bepaalde ontstekingsremmende pijnstillers, de zogenaamde NSAID's (veel gebruikt bij reuma) en aspirine (maar niet paracetamol). Dit komt echter minder vaak voor.

## **Leefadviezen**

Het is duidelijk aangetoond dat roken het maagslijmvlies verzwakt en een negatieve invloed heeft op maagzweren. Dus, als u rookt, is het verstandig daarmee te stoppen!

Probeer verder zo gezond mogelijk te leven, dat wil zeggen:

- Leef regelmatig;
- Neem voldoende lichaamsbeweging;
- Zorg voor voldoende rust en ontspanning. Stress veroorzaakt geen maagklachten maar heeft er wel een negatieve invloed op;
- Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk, volgens de adviezen uit de Schijf van Vijf.

## **Voedingsadviezen**

- Zorg dat uw voeding voldoende vezels bevat. Het maagsap heeft veel 'werk' aan een vezelrijke maaltijd, waardoor het minder snel de maagwand kan aantasten. Producten waar veel voedingsvezels inzitten zijn: volkorenbrood, volkoren pasta (macaroni, spaghetti), zilvervliesrijst, havermout, vers fruit (liefst ongeschild) en groenten;
- Eet op regelmatige tijden; vijf tot zes keer per dag kleine maaltijden;
- Eet niet al te grote porties;
- Kauw goed;
- Eet niet later dan drie uur voor het slapen gaan;
- Drink niet te veel melk. Melk verlicht de klachten maar die komen daarna weer terug omdat melk de maagzuurproductie stimuleert;
- Wees matig met alcohol, koffie (ook cafeïnevrije), thee, cacao en pepermunt;
- Als u keer op keer merkt dat u van bepaalde producten last krijgt, vermijd die dan tijdelijk.

## **Voeding bij een middenrifsbreuk (brandend maagzuur)**

### **Wat is een middenrifsbreuk?**

Bij een middenrifsbreuk (hernia diafragmatica of reflux-syndroom) is er een zwakke plek in het middenrif. Hierdoor kan (zure) maaginhoud terugvloeien in de slokdarm. De binnenwand van de slokdarm kan daardoor geïrriteerd en soms beschadigd raken. De klachten kunnen pijn in de bovenbuik of in de borst zijn, 'zuurbranden' en oprispen van voedsel. Bukken of liggen, persen, zwaar tillen en roken verergeren de klachten, evenals een overvolle maag en bepaalde voedingsmiddelen. Een aantal leef- en voedingsadviezen kunnen nuttig zijn.

### **Leefadviezen**

- Zorg voor een goede houding (rechttop zitten) tijdens en kort na de maaltijd. Let ook op uw houding bij tillen en bukken: u kunt beter door uw knieën gaan dan voorover bukken;
- Ga niet naar bed met een volle maag. Probeer 3 uur voor het slapen gaan niet meer te eten;
- Verhoog zo nodig het hoofdeinde van het bed (10 cm.);
- Draag geen strakzittende kleding zoals een strakke ceintuur, een korset of een strakke broek;
- Vermijd roken. Indien het moeilijk is hiermee te stoppen kunt u proberen alleen bij de maaltijd te roken.

## Voedingsadviezen

- Zorg voor een goed lichaamsgewicht. Door overgewicht wordt de maag omhoog geperst;
- Verdeel de maaltijden over de dag; gebruik liever 6 kleine dan 3 grote maaltijden. Dit betekent dat u naast de hoofdmaaltijden ook tussenmaaltijden kunt gebruiken;
- Vermijd grote en/of vette maaltijden;
- Neem de tijd voor het eten en kauw goed;
- Drink liever niet teveel bij het eten. Geen koolzuurhoudende dranken;
- Vermijdt kauwgom, alcohol, chocolade, pepermunt, citrusvruchten en scherpe kruiden;
- Zorg voor een goede stoelgang. Persen bij verstopping of obstipatie verhoogt de druk in de buikholte. Gebruik daarom een voeding met voldoende voedingsvezel (volkorenbrood, groente, fruit, peulvruchten, rauwkost) en drinkvocht (minimaal 1½ liter per dag). Indien u al een moeilijke stoelgang heeft, is minimaal 2 liter drinkvocht per dag nodig.

## Wat heeft u dagelijks nodig?

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Ofwel: wat heeft u nodig op een dag? De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor meisjes/vrouwen en de grootste voor jongens/mannen.

Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

# Schijf van Vijf



In de Schijf van Vijf vindt u alle voedingsmiddelen die zorgen voor gezondheidswinst, genoeg voedingsstoffen en energie.

De Schijf van Vijf heeft twee hoofdbodschappen:

1) Eet vooral uit de Schijf van Vijf en eet beperkt van andere producten.

2) Neem de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en varieer binnen elke groep voedingsmiddelen:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie



Onze voeding bestaat uit koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten. Door u aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf te houden krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen en wordt de kans verlaagd op veel voorkomende chronische ziektes zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes mellitus.

## **Groente en fruit**

Van groente en fruit kunt u ruime hoeveelheden eten, ze bevatten weinig calorieën, veel goede voedingsstoffen zoals vezels en veel vitamines en mineralen. Daarnaast geven groente en fruit een verzadigd gevoel. Deze voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op de bloeddruk. Varieer met verschillende soorten groenten en fruit. Elke soort bevat weer andere voedingsstoffen die belangrijk zijn. Eet bijvoorbeeld groente of fruit ook eens op/bij brood, als tussendoortjes of voeg wat fruit toe aan de yoghurt.

Groente uit blik, pot of diepvries zijn prima alternatieven voor verse groente. Let er wel op dat er geen suiker aan de producten is toegevoegd. Groente en fruit in sauzen, sappen en smoothies bevatten vaak wat minder voedingsstoffen dan het verse product. Ze tellen daarom samen maar voor maximaal de helft mee voor de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit (ook al gebruikt u er meer van).

## **Smeer- en bereidingsvetten**

Ezelsbruggetje: Verzadigd = Verkeerd, Onverzadigd = OK  
Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dit de kans op hart- en vaatziekten. Daarom het advies: vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarines, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën. Onverzadigde vetten zijn dus gezond, maar alle soorten vet leveren evenveel calorieën. Let er dus op dat u niet te veel vet eet.

## **Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei**

Door de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees te beperken vermindert u de kans op chronische ziektes. Vlees bevat echter wel nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer en B12. IJzer kan het lichaam goed opnemen en helpt daarmee bloedarmoede te voorkomen.

Met het eten van (vette) vis verlaagt u het risico op hart- en vaatziekten. Het advies is om 1 keer per week (vette) vis te eten. Dat kan ook vis uit blik zijn. Of gebruik vis (sardines, haring, makreel, gerookte zalm) als broodbeleg.

Peulvruchten en (ongezouten) noten bevatten een hoop onverzadigde vetzuren wat helpt om uw bloedvaten gezond te houden. Het advies is om één keer per week een portie peulvruchten te eten en één keer per dag een handje ongezouten noten te nemen.

Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu of tempé. Eet minder vlees en meer plantaardig. 2-3 eieren per week past in een gezonde voeding. U kunt met ei ook een keer vlees vervangen. Verhit rauw vlees, kip, vis en eieren altijd door en door. Hiermee dood u eventuele ziekmakers.

Zuivel zoals melk, yoghurt, kwark en kaas leveren onder andere calcium en vitamine B12. Met halfvolle en magere varianten zuivel krijgt u niet te veel verzadigd vet binnen. Als u een lactose-intolerantie heeft of liever geen zuivel gebruikt, kunt u sojaproducten nemen.

## **Brood, graanproducten en aardappelen**

Vervang bewerkte (geraffineerde) graanproducten door onbewerkte volkoren producten. Geraffineerde granen zijn granen waarvan de zemelen zijn verwijderd, voordat er een product mee wordt gemaakt. Hierdoor gaan veel vezels en voedingsstoffen verloren. Wit brood, witte rijst en gewone pasta zijn bijvoorbeeld producten gemaakt van geraffineerde granen. Kies daarom bij voorkeur altijd voor volkoren producten. Deze producten helpen u om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer. Vezels bevorderen de stoelgang en geven een verzadigd gevoel.

## **Dranken**

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter per dag. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken (bijvoorbeeld vruchtensap of frisdranken). Deze dranken kunnen leiden tot gewichtstoename en dit hangt samen met een verhoogde kans op diabetes. Als alternatief wordt water aangeraden.

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag vanwege het verhoogde risico op chronische ziekten.

Bij koffie is het relevant op welke manier deze is bereid: het filter kan namelijk de cholesterol verhogende stoffen cafestol en kahweol in koffie wegvangen. Vervang daarom ongefilterde koffie door gefilterde koffie.

Drie tot vier koppen groene en zwarte thee per dag verlagen het risico op een beroerte, doordat ze zorgen voor een verlaagde bloeddruk. Dit geldt niet voor kruidenthee en rooibos.

## Wat heeft u dagelijks nodig?

Gebruik de hoeveelheden als richtlijn, dan krijgt u alle voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen die u nodig heeft. Een persoonlijk advies gaat altijd in overleg met de diëtist.

	19–50 jaar		51–69 jaar		70 jaar en ouder	
	Man	Vrouw	Man	Vrouw	Man	Vrouw
Groente	250 gram		250 gram		250 gram	
Fruit	2 stuks (200 gram)		2 stuks (200 gram)		2 stuks (200 gram)	
Volkoren boterhammen	6–8 sneetjes	4–5 sneetjes	6–7 sneetjes	3–4 sneetjes	4–6 sneetjes	3–4 sneetjes
Volkoren graan–producten (zoals rijst, pasta, couscous) of aardappelen	4–5 opschelepels (240–300 gram)		4 opschelepels (240 gram)	3–4 opschelepels (180–240 gram)	4 opschelepels (240 gram)	3 opschelepels (180 gram)
Vis, vlees, ei, peulvruchten (zie tabel hieronder)	1 portie		1 portie		1 portie	
Ongezouten noten	25 gram		25 gram	15 gram	15 gram	
Zuivel	2–3 porties (300–450 ml)		3 porties (450 ml)	3–4 porties (450–600 ml)	4 porties (600 ml)	
Kaas	40 gram		40 gram		40 gram	
Smeer- en bereidingsvetten	65 gram	40 gram	65 gram	40 gram	55 gram	35 gram
Vocht	1,5–2 liter		1,5–2 liter		1,5–2 liter	

## Dierlijk en plantaardige producten

Binnen dit vak is variëren de boodschap! Deze hoeveelheden gelden voor zowel mannen als vrouwen. Kies elke week bijvoorbeeld:

	19–50 jaar	51–69 jaar	70 jaar en ouder
Vlees*	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer	Max. 500 gram per week en 100 gram per keer
Vis	1 portie per week (100 gram)	1 portie per week (100 gram)	1 portie per week (100 gram)
Peulvruchten	2–3 opscheplepels per week (135 gram)	2–3 opscheplepels per week (135 gram)	2–3 opscheplepels per week (135 gram)
Ei	2–3 eieren per week	2–3 eieren per week	2–3 eieren per week

© Voedingscentrum – eerlijk over eten

\* Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten waarvan maximaal drie keer rood vlees. Dit is al het vlees dat komt van runderen, schapen, geiten en varkens.

Een goed dagmenu bestaat uit 3 maaltijden en niet meer dan 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit). Sla geen hoofdmaaltijd over om te voorkomen dat u meer extra's gaat eten.

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk om niet te veel te eten en voldoende te bewegen. Beweeg zoveel mogelijk, ten minste 30 minuten per dag. Let op een goede 'energiebalans'. Dat wil zeggen dat de energie die het lichaam uit de voeding krijgt in evenwicht is met de energie die u verbruikt.

Snacks, koek, gebak, snoep en sauzen staan niet in de Schijf van Vijf omdat deze veel calorieën bevatten en vaak veel (verzadigd) vet , toegevoegde suikers en/of zout. Wilt u toch van deze producten gebruik maken, kies dan elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins tussendoor buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters.

Een dagkeuze is iets kleins: Een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Grote eters, zoals tieners in de groei, kunnen maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties.

Een weekkeuze is wat groter: Een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

## **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Voedingscentrum

### **Stichting Voedingscentrum Nederland**

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

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

Bent u op zoek naar een boek, brochure of folder over voeding dan kunt u terecht in de webshop van het Voedingscentrum op bovenstaande website.

De Maag Lever Darm Stichting zet zich in voor de bestrijding van ziekten van het hele spijsverteringskanaal en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten.

Vraag meer informatie aan bij:

**Maag Lever Darm Stichting**

Postbus 430

3430 AK Nieuwegein

**T** 030 60 55 881

**F** 030 60 49 871

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

[voorlichting@mls.nl](mailto:voorlichting@mls.nl)

**Afdeling Diëtetiek**

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

[dietetiek@ikazia.nl](mailto:dietetiek@ikazia.nl)

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

Deze tekst is gemaakt door afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam (2017) aan de hand van de volgende brochures:

- Brochure 'Schijf van Vijf', Voedingscentrum (2016)
- Brochure 'Functionele maagklachten', Maag Lever Darm Stichting (sept 2016)
- Brochure 'Maagzweer', Maag Lever Darm Stichting (jan 2016)
- Middenribsbreuk, Maag Lever Darm Stichting (2016).



**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Voedingsadvies bij Maagklachten  
800381-NL / 2017-01