

Klachten door maagzuurremmers



Steeds vaker melden mensen zich bij de huisarts met maag(zuur)klachten zoals misselijkheid, brandend maagzuur, een opgeblazen gevoel of refluxen. Deze klachten worden veroorzaakt door (een combinatie van) stress, overmatig gebruik van alcohol en koffie of te veel-/snel-/vet eten. Om maagklachten te verminderen, schrijven huisartsen regelmatig maagzuurremmers voor. Maar niet iedereen heeft hier baat bij. Het innemen van maagzuurremmers kan zelfs voor meer klachten zorgen.

Functies van het maagzuur

Maagzuur doodt (schadelijke) bacteriën, schimmels en gisten. Daarnaast zorgt maagzuur voor de opname van vitamine B12, doordat maagzuur de 'intrinsieke factor' bevat. Dit stofje is nodig voor de opname van vitamine B12 in de darm. Ook splitst maagzuur mineraalverbindingen die aan aminozuren gebonden zijn. En tenslotte is maagzuur nodig voor het 'voorverteren' van eiwitten tot aminozuren. Is er te weinig maagzuur en worden eiwitten niet 'voorverteerd' tot aminozuren, dan gaan eiwitten rotten in de darmen. Dit geeft stinkwinden en ontlasting die naar rotte eieren ruikt.

Minder maagzuur door maagzuurremmers

Maagzuur heeft een pH-waarde van tussen de 1,35 en 3,50. Door maagzuurremmers neemt de hoeveelheid maagzuur af. Hierdoor stijgt de pH-waarde boven de drie en kunnen schadelijke bacteriën beter overleven. Dit resulteert in een overgroei aan schadelijke bacteriën in de darm, wat weer zorgt voor een disbalans die vele (vage/darm-) klachten kan geven.

Een verhoogde pH-waarde in de maag zorgt ook voor een minder goede vertering en opname van koolhydraten, eiwitten en vetten. Als deze macronutriënten niet goed worden verteerd en opgenomen, heeft dit tevens een negatief effect op de opname van micronutriënten zoals vitaminen en mineralen. Hierdoor ontstaan er tekorten in het lichaam die weer (vage) klachten kunnen geven.

Brandend maagzuur, gasvorming, veel boeren, misselijkheid, een zwaar/vol gevoel na het eten, een slechte adem/

lichaamsgeur of vermoeidheid zijn passende klachten bij een maagzuurtekort.

Maagzuurproductie onderzoeken

Je kunt zelf onderzoeken of je te weinig maagzuur hebt. Neem een eetlepel citroensap of meng een eetlepel appelciderazijn met een beetje water en drink dit bij maagzuurklachten of na het eten. Helpt dit? Dan heb je waarschijnlijk te weinig maagzuur. Zowel appelciderazijn als citroensap ondersteunen de spijsvertering. Je kunt ook een afgestreken theelepel natriumbicarbonaat in een beetje water oplossen en op een nuchtere maag drinken. Als je genoeg maagzuur hebt, wordt het bicarbonaat omgezet in gas en ga je na een paar minuten boeren. Je kunt meer water drinken om dit effect te verminderen. Merk je geen effect? Dan heb je vermoedelijk een maagzuurtekort.

Je kunt je maagzuurproductie verbeteren door bovenstaande maatregelen te nemen en je voedingspatroon te veranderen met behulp van een natuurdietist. Dat scheelt weer een ritje naar de huisarts en je darmen zullen je ook dankbaar zijn!

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Niet iedereen heeft baat bij het gebruik van maagzuurremmers. Het kan zelfs voor meer klachten zorgen.