



# Maagzuurremmers

*Ook met minder medicijnen minder zuur*

Brandend maagzuur, zure oprispingen, een opgeblazen gevoel. Vaak nemen deze klachten al af als u uw voeding en leefgewoonten aanpast. Zijn de klachten ernstig of blijven ze terugkomen, dan kan de arts een maagzuurremmer voorschrijven. Sommige mensen gebruiken dit al jaren. Dat is niet altijd nodig.

## Hoe ontstaan maagklachten?

Alles wat u eet en drinkt, gaat via de slokdarm naar de maag. Een klepje tussen de slokdarm en de maag zorgt ervoor dat het voedsel dat in de maag zit, niet weer terug de slokdarm ingaat. De maag produceert maagzuur om het voedsel te verteren. Om de maag te beschermen tegen dit scherpe maagzuur is de maag bekleed met een slijmvlies.

Maagklachten ontstaan vaak door te veel maagzuur: dat irriteert de maag. Snel, veel of vet eten zorgen ervoor dat de maag extra maagzuur aanmaakt. Ook scherpe kruiden, citrusvruchten, veel koffie en alcohol zorgen voor meer maagzuur en kunnen bovendien het maagslijmvlies irriteren.

Het maagslijmvlies kan ook geïrriteerd of beschadigd raken door sommige medicijnen. Het gaat dan vooral om pijnstillers als Aspirine (acetylsalicylzuur) en de zogeheten NSAID's (ibuprofen, naproxen, diclofenac). Paracetamol geeft geen maag- en darmklachten.

Bij sommige mensen het sluit het klepje tussen de maag en de slokdarm niet goed. Hierdoor stromen het voedsel en het maagzuur weer terug in de slokdarm en raakt de slokdarm geïrriteerd.

Maagklachten kunnen ook het gevolg zijn van een bacterie, de *Helicobacter pylori*. Deze kan een ontsteking van het maagslijmvlies veroorzaken.

## Voeding en leefwijze

Maagklachten kunnen afnemen als u uw voeding en leefwijze aanpast.

Een paar tips:

- Eet niet te haastig
- Eet niet te vet
- Eet geen grote porties tegelijk
- Eet niet de laatste drie uur voor u naar bed gaat
- Vermijd zo veel mogelijk scherpe kruiden en citrusvruchten
- Wees matig met koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik
- Rook niet
- Doe aan lichaamsbeweging



### H2-antagonisten

<i>Werkzame stof</i>	<i>Verkrijgbaar onder de naam</i>
cimetidine	Tagamet
ranitidine	Zantac
famotidine	Pepcidin
nizatidine	Axid

## Medicijnen voor maagklachten

Soms hebt u toch medicijnen nodig om uw klachten te verhelpen. Bij lichte maagklachten kunnen middelen helpen die het maagzuur binden en daardoor neutraliseren (de zogeheten zuurbinders of antacida). Deze middelen werken direct, maar kort. Sommige van deze middelen kunt u zonder recept bij de drogist of apotheker kopen.

Bij ernstiger klachten kan de arts een medicijn voorschrijven dat de aanmaak van maagzuur remt. Er zijn twee soorten maagzuurremmers: *H2-antagonisten en protonpompremmers*.

*H2-antagonisten* worden voorgeschreven bij lichte tot matige maagklachten en bij een maagzweer. Na 9 -12 uur zijn ze uitgewerkt. Bijwerkingen kunnen zijn: diarree, hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn en huiduitslag.

*Protonpompremmers* worden voorgeschreven bij een maagzweer en bij ernstige en/of langdurige vormen van brandend maagzuur die niet weggaan met behandeling met H2-antagonisten of vaak terugkomen. Ze werken 24 uur. Als bijwerkingen kunnen optreden: diarree, sufheid, slaperigheid, hoofdpijn, buikpijn en misselijkheid.

### *Protonpompremmers*

<i>Werkzame stof</i>	<i>Verkrijgbaar onder de naam</i>
omeprazol	Losec, Omeprazol
pantoprazol	Pantozol
lansoprazol	Prezal
esomeprazol	Nexium
rabeprazol	Pariet

## Losec of omeprazol?

De maagzuurremmer omeprazol (merknaam: Losec) is het medicijn waaraan in Nederland al jaren het meeste geld uitgegeven wordt. Sinds het octrooi op Losec verlopen is, mogen ook andere fabrikanten dit middel op de markt brengen, onder de naam omeprazol. Dit is de naam van de werkzame stof die in het geneesmiddel zit. Deze middelen zijn goedkoper dan het origineel (Losec). Of een medicijn een eigen naam heeft of gewoon heet naar de naam van de werkzame stof die erin zit, dat maakt niets uit. Ze hebben dezelfde werkzame stof, en werken dus hetzelfde. Een enkele uitzondering daar gelaten.

Artsen schrijven zoveel mogelijk de naam van de werkzame stof op het recept. De apotheker kan u dan het goedkoopste medicijn meegeven. Zo kunnen vele miljoenen worden bespaard.

### Stoppen met medicijnen

Het is meestal niet nodig om medicijnen tegen maagklachten langdurig te gebruiken. Overleg daarom met uw huisarts hoe u na een aantal weken het gebruik kunt minderen, of er uiteindelijk helemaal mee kunt stoppen.

Stoppen met maagzuurremmers is niet altijd gemakkelijk, zeker als u deze medicijnen al lang gebruikt. Als u stopt met uw medicijnen, gaat uw maag tijdelijk -de eerste twee tot drie weken na het stoppen- juist extra maagzuur maken. Met als gevolg dat uw maagklachten terug kunnen komen. Veel mensen grijpen dan weer naar hun 'vertrouwde' medicijn. Om dit te voorkomen, kunt u uw zuurremmers het best geleidelijk afbouwen. Bijvoorbeeld de eerste drie weken een halve dosis, daarna om de dag. Eventueel kunt u tijdelijk een lichter medicijn, (een zuurbinder) erbij gebruiken.

Als u al lang last heeft van maagklachten, zou het kunnen dat een bacterie -de *Helicobacter Pylori*- de boosdoener is. Overleg met uw huisarts of het zinnig is dit te laten testen. Als de bacterie inderdaad wordt aangetroffen, dan kan deze goed 'uitgeroeid' worden door medicijnen.



## Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met uw arts of apotheker. Zij kunnen u in uw persoonlijke situatie het beste advies geven.

## Colofon

### *Uitgave*

DGV, Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik met medewerking van Zorgverzekeraars Nederland (ZN) en het College voor zorgverzekeringen (CVZ).

Met dank aan de apothekers A.P. Hielema en K. de Leest van de apothekersorganisatie KNMP en de huisartsen R.P.H. Beijaert en J.A.M. van Balen van het Nederlands Huisartsen Genootschap NHG.

### *Tekst*

Erik van Rijn, DGV

### *Vormgeving*

Dickhoff Design

### *Druk*

Stimio Communicatie Projecten

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten ontleend worden.

Eerste druk augustus 2003

Copyright © DGV, Nederlands instituut voor verantwoord medicijngebruik

### *Bestellen*

DGV, tel: 030-291 62 16 of  
e-mail: [post@dgvinfo.nl](mailto:post@dgvinfo.nl)



DGV NEDERLANDS INSTITUUT VOOR  
VERANTWOORD MEDICIJNGEBRUIK