

Conservatieve maatregelen bij maaglast en/of refluxpathologie

Voeding:

- Meerdere kleine porties per dag zijn te verkiezen boven grote porties.
- Goed kauwen op elke hap.
- Voldoende drinken.
- Vezelrijke voeding.
- Vermijden koffie, alcohol, fruitsap en bruisende dranken.
- Geen vette maaltijden 's avonds.
- Laat 3u tussen de laatste maaltijd en het slapengaan.
- Mijden van ajuin, look, citrusvruchten, pikante kruiden en chocolade.

Algemene maatregelen:

- Rookstop.
- Overgewicht vermijden.
- Stress vermijden.
- Vermijden van ontstekingsremmers (type NSAID, bv. Brufen®, Spidifen®, etc. – vraag na bij je huisarts en/of apotheek).
- Vermijden van het dragen van te strakke kledij.
- Hoofdeinde van het bed 15 cm hoger plaatsen.
- Door de knieën buigen om iets op te rapen.

Gastro-enterologen Imeldaziekenhuis

Dr. Peter Bossuyt
Dr. Michiel Bronswijk
Dr. Saskia Carton
Dr. Paul Christiaens
Dr. Pieter-Jan Cuyle
Dr. Veerle Moons
Dr. Lieven Pouillon