



# VOEDINGSADVIES BIJ MAAG- & DARMKLACHTEN

## INLEIDING

Gezond leven kan helpen om maagklachten minder te maken. Dit is bij alle maagklachten belangrijk. Ook als u maagmedicijnen gebruikt of gaat gebruiken.

### 1. VOEDINGSADVIEZEN BIJ MAAGKLACHTEN:

- Eet gezond: eet voeding met veel vezels, eet niet te veel en niet te vet.
- Drink genoeg: minstens 1,5 liter per dag. Bijvoorbeeld water en thee.
- Eet of drink niets waar u klachten van krijgt. Bijvoorbeeld alcohol, pepermint, vet eten, eten met veel kruiden, ui, chocola, zure dranken (vb. fruitsappen) of bruisende dranken (vb. frisdrank).

Stop niet met verschillende producten tegelijk. Probeer steeds een tijdje 1 product niet te nemen. Zo merkt u of uw klachten daardoor minder worden.

- Verspreid uw maaltijden over de dag. Eet 3 hoofdmaaltijden per dag: ontbijt, lunch en avondeten. Eet daarnaast maximaal 4 keer iets kleins. Of eet 6 keer per dag een kleine maaltijd. Sommige mensen met maagklachten voelen zich dan duidelijk beter.
- Eet rustig en kauw goed. Neem de tijd om rustig te eten en goed te kauwen. Goed kauwen helpt uw lichaam om belangrijke stoffen uit de voeding te halen.
- Eet niet vlak voor u gaat slapen. Heeft u last van brandend maagzuur? Dan kunt u beter niet eten net voor u gaat slapen. U heeft meer kans op maagzuur als u met een volle maag gaat liggen.

### 2. ANDERE ADVIEZEN

U kunt nog meer doen om uw maagklachten te verminderen:

- Stop met roken als u rookt. Dat kan moeilijk zijn. Maak een afspraak met uw huisarts als u hulp nodig heeft.
- Drink geen of weinig alcohol. Geen alcohol is het beste voor uw gezondheid.
- Als u te zwaar bent, probeer dan af te vallen. Dit helpt vaak om de klachten minder te maken.
- Beweeg regelmatig.
- Slaap genoeg.
- Als u last heeft van stress, probeer dit te verminderen. Praat erover met anderen. Maak een afspraak met uw huisarts als u hulp nodig heeft.
- Heeft u vooral klachten als u in bed ligt? Misschien helpt het als uw hoofd hoger ligt. Leg bijvoor-

# VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018



Heeft u nog vragen ? Contacteer uw huisarts of een diëtist