Behandeling

Behandeling van functionele maagklachten

Soms kunnen we bij maagklachten geen afwijkingen vinden. We spreken dan van functionele maagklachten of functionele dyspepsie.

Hieronder geven we adviezen bij veelvoorkomende functionele maagklachten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/functionele-maagklachten). De website van Thuisarts.nl (https://www.thuisarts.nl/keuzehulp/maagklachten) geeft ook goede uitleg over de werking van de maag, de oorzaak van maagklachten en adviezen wat u kunt doen om klachten te verminderen.

Meer informatie? Kijk op de website van de Maag Lever Darm Stichting. (https://www.mlds.nl/ziekten/functionele-maagklachten/)

Adviezen bij functionele maagklachten

Pijnlijk of branderig gevoel in de maagstreek

Algemene adviezen

Omdat de oorzaak van functionele maagklachten niet bekend is, is het moeilijk om deze klachten gericht te behandelen. Aanpassingen in uw voeding kunnen mogelijk de klachten verminderen. Een gespecialiseerd diëtiste kan helpen bij een persoonlijk voedingsadvies. Soms kan de behandelaar medicijnen voorschrijven tegen de pijn of medicijnen die de spieren in de maag kunnen stimuleren.

Er zijn een aantal algemene tips en adviezen die kunnen helpen bij maagklachten:

- Eet op vaste tijden.
- Kauw het eten goed.
- Vermijd erg grote of vette maaltijden, en verdeel deze in kleinere porties over de dag.
- Eet niet te laat ’s avonds.
- Wees voorzichtig met voedingsmiddelen als koffie, sterke thee, chocolade, pepermunt, koolzuur, sterk gekruid of vet eten; deze kunnen de klachten verergeren.
- Rook niet.
- Drink geen alcohol.
- Vermijd stress.

Met brandend maagzuur of zuurbranden bedoelen we het te vaak terugstromen van zure maaginhoud in de slokdarm. De medische term voor dit terugstromen is reflux.

Bijna iedereen heeft wel eens last van brandend maagzuur of een oprisping. Bijvoorbeeld na een grote maaltijd. Er stroomt dan zure maaginhoud terug de slokdarm in. De medische term hiervoor is reflux. Ook bij functionele maagklachten

(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/functionele-maagklachten) kan dit voorkomen. Het kan geen kwaad, maar als u er regelmatig last heeft is het verstandig om dit te bespreken met de huisarts.

Tips en adviezen bij klachten van brandend maagzuur

Het is lastig om de klachten volledig te laten verdwijnen. Niet alle behandelingen hebben bij iedereen hetzelfde effect. Voedingsadviezen en leefregels kunnen de klachten vaak verminderen.

Bij klachten van brandend maagzuur mag u in principe alles eten en drinken. Sommige mensen ervaren dat bepaalde voedingsmiddelen de klachten kunnen verergeren. Begeleiding door een diëtiste kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen.

Onderstaande adviezen kunnen de klachten verminderen:

- Probeer zware maaltijden en vette voeding te vermijden. Neem liever lichte maaltijden verspreid over de dag.
- Eet vezelrijk en gevarieerd.
- Vermijd pepermunt, koffie, sterke thee, chocola, scherpe kruiden, frisdrank, en vruchtensap van onder andere citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel.
- Nicotine en alcohol kunnen het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag verslappen, waardoor de kans op maagzuur toeneemt. Het is daarom verstandig om niet te roken en geen alcohol te gebruiken.
- Voorkom verstopping (obstipatie). Bij verstopping is de doorstroom van het maagdarmstelsel minder, waardoor maagklachten kunnen verergeren.
- Tenminste 3 uur voor het slapen gaan niet meer eten. Ga na het eten niet direct plat liggen want dan kan het maagsap makkelijker terugstromen in de slokdarm.

Soms besluit uw behandelaar om medicijnen voor te schrijven.

Op de website van de Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/ziekten/brandend-maagzuur/) vindt u informatie over de oorzaken van brandend maagzuur en tips en adviezen die de klachten mogelijk kunnen verminderen.

Snel een vol gevoel

Een opgeblazen gevoel kan worden veroorzaakt doordat de maag ook echt vol zit. Maar bij functionele maagklachten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/functionele-maagklachten) kan het ook zijn dat de maag wat lui is.

Een luie maag komt door een storing in de beweging van de maag. we noemen dit ook wel een vertraagde maagontlediging. Bij een luie maag trekt de maagspier te weinig of te onregelmatig samen. Het voedsel wordt hierdoor niet goed fijngemalen en blijft langer in de maag dan normaal. Bij veel mensen is de oorzaak van een luie maag niet bekend. Stress en spanningen kunnen de klachten beïnvloeden.

Tips en adviezen bij klachten van een vol gevoel

Omdat niet altijd duidelijk is waardoor functionele maagklachten worden veroorzaakt, is het niet mogelijk om gericht te behandelen. Van bepaalde voedingsmiddelen is bekend dat ze maagklachten kunnen veroorzaken of verergeren. Vermijd de producten waar u last van krijgt zoveel mogelijk, maar probeer wel gevarieerd te blijven eten, zodat er geen tekorten ontstaan. Begeleiding door een diëtist kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen.

Er zijn een aantal algemene tips en adviezen die kunnen helpen:

- Eet op vaste tijden.
- Kauw het eten goed.
- Vermijd erg grote of vette maaltijden, en verdeel deze in kleinere porties over de dag.
- Eet niet te laat ’s avonds.
- Wees voorzichtig met voedingsmiddelen als koffie, sterke thee, chocolade, pepermunt, koolzuur, sterk gekruid of vet eten; deze kunnen de klachten verergeren.
- Rook niet.
- Drink geen alcohol.
- Vermijd stress.

Op de website van de Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/ziekten/functionele-maagklachten/)vindt u meer tips en

adviezen die de klachten mogelijk kunnen verlichten.

Ongecontroleerd boeren

Mensen met functionele maagklachten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/functionele-maagklachten) kunnen klachten van opboeren ervaren.

Wanneer er veel lucht/gas in de maag zit, zet de maag uit. Door het uitzetten van de maagwand gaat er een seintje naar de hersenen. Door dit seintje zal de sluitspier tussen de slokdarm en de maag gaan ontspannen. De lucht in de maag ontsnapt dan via de slokdarm en de mond.

Lucht of gas in de maag ontstaat onder andere door het inslikken van lucht bijvoorbeeld tijdens eten, drinken of praten. Het is normaal om wel eens een boer te laten om de lucht kwijt te raken. Boeren komt vaker voor in combinatie met brandend maagzuur (zuurbranden en oprispingen) of functionele maagklachten. Naast boeren komen dan ook vaak klachten voor zoals een opgeblazen gevoel, misselijkheid en bovenbuikpijn.

Tips en adviezen bij opboeren

Het is lastig om de klachten volledig te laten verdwijnen. Niet alle behandelingen hebben bij iedereen hetzelfde effect. Onderstaande tips en adviezen kunnen de klachten verminderen. In sommige gevallen kan een logopedist helpen de klachten te verminderen.

- In periodes van stress of spanningen slikt u vaak meer lucht in. Het is daarom belangrijk om spanning en stress te vermijden.
- Neem de tijd voor een maaltijd en kauw goed.
- Gebruik geen kauwgom.
- Zorg voor een gevarieerde en gezonde voeding.
- Sommige voedingsmiddelen kunnen extra lucht in de maag veroorzaken. Dit zijn bijvoorbeeld koolzuurhoudende frisdranken, bier, ui, koolsoorten, prei, paprika, peulvruchten, knoflook, grote hoeveelheden (onrijp) fruit, grote hoeveelheden suiker en/of vet en scherpe kruiden of specerijen.

Op de website van de Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/klachten/boeren/) vindt u meer informatie over ongecontroleerd boeren tips en adviezen die de klachten mogelijk kunnen verminderen.

Misselijkheid

Misselijkheid is een klacht die vaak voorkomt bij functionele maagklachten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/functionele-maagklachten). Het is een vervelend gevoel in de maag en heeft veel mogelijke oorzaken. In veel gevallen is misselijkheid niet ernstig en gaat het vanzelf weer over. Sommige mensen zijn constant of regelmatig misselijk.

Tips en adviezen bij misselijkheid

Het is lastig om de klachten volledig te laten verdwijnen. Niet alle behandelingen hebben bij iedereen hetzelfde effect. Vermijd de producten waar je last van krijgt zoveel mogelijk, maar probeer wel gevarieerd te blijven eten, zodat er geen tekorten ontstaan. Begeleiding door een diëtiste kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen.

Onderstaande tips en adviezen kunnen de klachten verminderen.

- Het is belangrijk om te blijven eten. Een lege maag kan namelijk de klachten van misselijkheid verergeren.
- Verdeel de maaltijden over de dag. Eet liever meerdere, kleine maaltijden, in plaats van 3 grote maaltijden per dag.
- Vet en vezels kunnen de maagontlediging remmen. Wees daarom voorzichtig met vette en vezelrijke producten.
- Probeer stress zoveel mogelijk te vermijden en zorg voor voldoende ontspanning, bijvoorbeeld door sporten en andere vormen van lichaamsbeweging.

Op de website van de Maag Lever Darm Stichting (https://www.mlds.nl/ziekten/functionele-maagklachten/) vindt u meer tips en adviezen die de klachten mogelijk kunnen verlichten.

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis