

Te veel of te weinig maagzuur?

Brandend maagzuur, degene die er weleens of vaak last van heeft weet dat het echt een vervelend probleem is. Het doet pijn, het voelt ongemakkelijk, je slaapt er slecht door, echt vervelend dus!

Maar is het wel een teveel of juist een tekort aan maagzuur? En wat kun je er zelf aan doen? We gaan er dieper op in.

Maagzuur, te veel of te weinig? En het gebruik van maagzuurremmers.

Maagzuur is een veel voorkomende klacht. Ook in mijn praktijk komt dit vaak aan de orde. Vaak worden er dan in meer of mindere mate maagzuurremmers gebruikt die je bijna overal vrij kunt kopen. Dat je het vrij kunt kopen wil natuurlijk niet zeggen dat het onschuldig is!

Een vervelende klacht waar je zo snel mogelijk vanaf wilt. Ook Marieke kwam met deze vraag bij. Mijn antwoord dat het goed mogelijk dat ze een maagzuur te kort had in plaats van teveel verbaasde haar natuurlijk omdat je hier erg weinig over hoort of leest.

Last van brandend maagzuur?
Wist je dat het een symptoom van
uitdroging kan zijn!



Praktijk voor natuurgeneeskunde.
www.reflex-zwolle.nl

Maagzuur weetjes en ervaring:

- Helpt bij een goede opname van vitamines en mineralen.
- Helpt bij opname vitamine B12.
- Helpt bij opname van ijzer.
- Maagzuurproductie neemt af bij langdurig stress en het ouder worden.
- Medicatie kan invloed hebben op maagzuur productie.
- Een gevoeligheid voor gluten en of suikers kan invloed hebben op je maagzuur productie. In mijn praktijk heb ik veelvuldig gemerkt dat bij een goed voeding patroon klachten sterk verminderen en vaak geheel afnemen.
- Door splitsing van eiwitmoleculen uit je voeding zorgt het voor een betere opname hiervan in je bloed. Dit is de zogenaamde voorvertering van eiwitten tot aminozuren.
- Maagzuur is noodzakelijk voor het afbreken van eiwitten, koolhydraten en vetten.
- Onschadelijk maken van alle ongewenste bacteriën en schimmels.

Wat doet een maagzuurremmer:

- Ze remmen de productie van maagzuur. Is er een tekort aan maagzuur dan wordt het nog verder terug gebracht! Dit kan diverse gezondheidsproblemen geven op lange(re) termijn.
- Houdt goed in de gaten dat er geen vitamine en / of mineralen tekort ontstaat bij langdurig gebruik van maagzuurremmers.
- Worden veel gebruikt door ouderen terwijl hier de maagzuurproductie al afneemt!
- Eerst werd het ingezet bij maagzweren waarbij het de productie van maagzuur bepaald werd en de maagzweer met antibiotica behandeld kon worden. Goede tijdelijke oplossing.
- Wordt nu ingezet bij een grote diversiteit aan bijvoorbeeld maag, slokdarm klachten, zuurbranden, opgeblazen gevoel, maagslijmvlies ontsteking.
- Vaak symptoombestrijding en geen oplossing voor het daadwerkelijke probleem.

Te veel of te weinig maagzuur?

Tekort aan maagzuur kan:

- Problemen geven in het spijsverteringskanaal.
- Voeding verlaat je maag later als deze niet de gewenste zuurtegraad heeft. Dit duurt langer als er te weinig maagzuur aanwezig is. Hierdoor kan de voedselbrij gaan gisten en rotten waardoor gassen ontstaan die bijvoorbeeld een opgeblazen gevoel geven of zure oprispingen met branderig gevoel.
- Als er te weinig basen worden aangemaakt gaat de voedselbrij te zuur naar de twaalfvingerige darm. Hierdoor kun je misselijkheid, buikpijn of diarree geven.
- In de dunne darm kan bij een tekort of gebrek aan maagzuur schadelijke bacteriën een kans tot groei geven. Een ongezonde darmflora tot gevolg! Een goede darmflora is immers de basis voor je gezondheid en kan vele klachten en ziektebeelden brengen!
- Je lever moet extra hard werken om de stoffen die hierbij vrij komen te verwerken.

Te veel of te weinig maagzuur.

Welke klachten ervaar je nu bij een tekort en welke bij een teveel aan maagzuur. Het is best lastig als je de symptomen ziet en erover gaat lezen. Er zijn veel overeenkomsten wat het juist moeilijker maakt. Er zijn echter ook uitzonderingen.

Te veel maagzuur geeft vaak de volgende symptomen: maagpijn, zure smaak, brandend maagzuur als je ligt, warmte aanvallen, sterke(re)transpiratie, veel boeren, diarree.

Een tekort aan maagzuur geeft vaak de volgende symptomen: veel boeren, opgeblazen gevoel na het eten, meer gasvorming, je spijsvertering is verstoord, slechte of sterke lichaamsgeur, slechte adem, misselijk gevoel, minder of weinig tot geen transpiratie, je ervaart snel(ler) maagpijn klachten, overgeven, geestelijke en / of lichamelijke vermoeidheid, brandend maagzuur, je wordt moeilijk wakker.

Wat kun je doen bij brandend maagzuur:

- Voeding waar betaïne in zit ondersteunen de aanmaak van maagzuur. Dit zijn bijvoorbeeld bieten, spinazie, broccoli, peulvruchten.
- Verminder je aantal eetmomenten op een dag. Hierdoor is je maag beter in staat maagzuur te produceren.
- Maak gebruik van kurkuma, oftewel geelwortel als kruid in je maaltijden. Dit ondersteunt het herstellen van je maagslijmvlies.

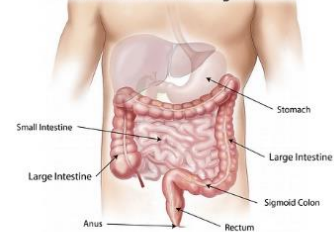


Te veel of te weinig maagzuur?

- Eet pure en volwaardige, vrij van toegevoegde suikers, vrij van schadelijke e-nummers, gluten-lactose en koolhydraat bewuste voeding. Zoals voeding uit het programma RefleX Natuurlijk (w)eten.
 - Laat je testen voor welke voeding jij gevoelig bent en (tijdelijk) beter niet kunt eten. Mail mij gerust hoe een meting in zijn werk gaat.
 - Ga aan de slag met je allergieën. Bij een allergie verbruikt je immuunsysteem histamine. Dit kan remmend werken op de maagzuurproductie. Ook het gebruik van antihistaminica kan remmend werken op maagzuurproductie. Kun je allergieën oplossen kan je lichaam de histamine weer gebruiken voor maagzuurproductie.
 - Gebruik de goede vetten en herstel zo je vetzuurbalans. Vooral de omega 3 vetzuur komt vaak een tekort voor. De verhouding omega 3 en 6 is in ons westerse voeding patroon vaak altijd verstoord. Veel omega 6 en weinig omega 3. Door de disbalans wordt de omega 6 linolzuur omgezet in een stof genaamd PGE2 (prostaglandine E2. Hierdoor wordt de maagzuurproductie geremd. De inname van omega 6 moet verminderd en van omega 3 verhoogd. Eet meer vissoorten, zeewier, zeekraal en minder chips, koekjes en plantaardige oliën (m.u.v. olijfolie en kokosolie). Overweeg om een supplement krilolie te nemen.
 - Soms kan het gebruik van Sole, of een beetje Keltisch zout, verlichting geven omdat de chloride naar je maagzuur gaat.
 - Drink niet tijdens of direct na het eten.
 - Gebruik je maaltijden niet te koud. Dit kost te veel energie voor je lichaam.
 - Natuurlijk je eten goed kauwen en in rust eten. Neem de tijd!
-
- Heb je overgewicht? Laat je begeleiden tot een gezond(er) gewicht.
 - Kijk eens goed naar je medicatie gebruik, naar je pijnstillers gebruik. Overleg met je arts of je hier verandering / vermindering in kunt aanbrengen. Ga niet op eigen houtje met medicatie veranderingen bezig! Wil je supplementen inzetten tegen maagzuur overleg met je arts of dit past bij je medicatie.
 - Gember werkt ondersteunend voor je spijsvertering en ondersteunt tegen misselijkheid klachten. Gebruik het bij de bereiding in je maaltijden of drink het als thee.
 - Is er veel stress kijk dan waar je een voor jou goede hulp kunt vinden.
 - Buitenlucht, wandelen en fietsen is goed voor de broodnodige ontspanning en stress reductie.
 - Heb je ineens veel last van brandend maagzuur neem dan een lepel havervlokken.
 - Begin de dag met een glas water met een uitgeperste halve citroen.
 - Zorg dat je voldoende water drinkt. Brandend maagzuur kan een symptoom zijn van uitdroging!
 - Heb je veel en vaak terugvloeiend maagzuur in je slokdarm? Ga dan (uiteraard) naar je huisarts om schade aan je slokdarm te voorkomen.



Wat kun je zelf doen bij brandend maagzuur?



www.reflex-zwolle.nl

Te veel of te weinig maagzuur?



Wil je meer informatie of kan ik je helpen met natuurgeneeskundige zorg naar je gezondheid te kijken?
Laat het me weten, ik help je graag.

Vriendelijke groet,

Celien van Dalen,
Natuurgeneeskundig therapeut.

www.reflex-zwolle.nl
info@reflex-zwolle.nl
06-53945165

