

Tips bij slokdarmontsteking (van onze gastro-enterologen te Herentals) (versie 2023-2026)

In verband met de houding

- het hoofdeinde van het bed 10 tot 15 cm hoger plaatsen (sommige bedden kunnen dit automatisch, eventueel blokjes onder de poten, liefst niet met kussens rechtstreeks onder het hoofd maar eerder onder de matras)
- beter op de buik of linkerzijde slapen dan op de rug of rechterzijde
- niet gaan liggen na het eten

In verband met de druk op buik

- geen strakke kleding dragen
- afslanken in geval van zwaarlijvigheid
- zo weinig mogelijk tillen, persen (bv bij de ontlasting) of krachtig hoesten

In verband met het eten

- geen grote volumes, maar verschillende kleine maaltijden
- weinig lucht houdende spijsen en dranken : sponscake, chocoladeschuim, slagroom, alle soorten "soufflé", alle soorten gas houdende dranken
- vetten zo veel mogelijk vermijden : geen varkensvlees, schapenvlees, vet rundvlees, sardienen, paling, haring, volle melk, vette kaas, room, gebakken of gefrituurde gerechten, bonen, spruiten, uien, bananen, noten, mayonaise, ...
- geen prikkelende spijsen en dranken : koffie, citrusvruchten (en -sappen), kruiden, chocolade, pepermunt ...
- vroegtijdig de avondmaaltijd gebruiken
- in de loop van de avond geen borrelhapjes eten of alcohol drinken

In verband met genot-en geneesmiddelen :

- Niet roken
- Geen alcoholische dranken
- Geen nsaid's (=pijnstillers zoals Brufen, Voltaren, Diclofenac)

SUCCES !

Wanneer PPI's (=proton pomp inhibitoren of zuurremmers) innemen op de dag ?

De KNO arts heeft liever dat zuur-remmers 's avonds genomen worden dan 's morgens : hij wil absoluut dat er geen reflux is tijdens het slapen. De schade wordt clandestien aangebracht en de patiënt beseft het niet ... laat staan dat hij er iets voor wil laten ... De helft van de refluxpatiënten weet het zelf niet maar klaagt wel van keelpijn, slijmen, heesheid of hoest ! De gastro-enteroloog daarentegen zal altijd aanraden de inname 's morgens te doen gezien de zuurproductie het hoogst is 's morgens en hij subjectieve maagbrand voor de patiënt overdag wil voorkomen.

In beide gevallen sowieso liefst nuchter omdat de opname en werking veel beter is bij nuchtere magen ...