

Dieet- en levensstijladvies bij klachten van gastro-oesofageale reflux

Gastro-oesofageale reflux wordt gekenmerkt door overmatige zure oprispingen met maagvocht vanuit de maag in de slokdarm.

Hygiënische maatregelen

- Vooroverbuigen vermijden
- Heffen van zwaardere objecten vermijden
- (Te) strakke kledij vermijden
- Hoofdeinde van het bed 15-20cm ophogen

Dieetmaatregelen

- Drie uitgebreide maaltijden vermijden, maar eerder verschillende kleine porties verspreiden over de dag (5-6 per dag)
- Copieuze maaltijden (laat) 's avonds vermijden
- Goed kauwen
- Drinken tijdens de maaltijd vermijden, maar eerder drinken tussen de maaltijden
- Verder vermijden van
 - o alcohol en bruisende dranken (bruiswater, limonades, bier, schuimwijn...)
 - o vetrijke voedingsmiddelen (gefrituurde zaken, sauzen...)
 - o zwarte / straffe koffie (eventueel vervangen door kruidenthee)
 - o chocolade en appelsiensap
 - o tabak
- Maaltijden rijk aan eiwitten en basische voedingsmiddelen verhogen de tonus van de slokdarmsfincter; zodoende zijn voedingsmiddelen zoals platte kaas, yoghurt en melk wel aan te raden
- Bepaalde medicamenten kunnen de maaglediging vertragen en/of de slokdarmsfincter ontspannen: het is aldus nuttig dit met uw arts te bespreken

Boodschappenlijstje (niet exhaustief)

- Water, kruidenthee, eventueel frisdrank (light) zonder bruis
- Alle groenten en fruit (zowel rauw, gekookt, natuur als in blik/bokaal)
- Grijs of volkoren brood, baguette, pistolets of sandwiches, crackers...
- Havermout of andere ontbijtgranen, bij voorkeur rijk aan vezels en arm aan vet (<5%) en suikers
- Aardappelen, pasta, rijst, griesmeel, taboulé, linzen, rode bonen...
- Halfvolle melk of karnemelk
- Harde of zachte kazen, (<20% vet)
- Yoghurt
- Verse of diepgevroren vis, visconserven in eigen nat, schaaldieren
- Eieren

- Magere vleesproducten
 - Rundvlees: entrecote, tournedos, ossenhaas, borststuk, rundvleessteak, gehakt, biefstuk, stoofvlees
 - Varkensvlees: varkenshaas, gebraden of karbonade, kotelet, ontvette karbonade
 - Lamsvlees: lamszadel
 - Kalfsvlees: kalfsschnitzel, kalfsgebraad, kalfskotelet, kalfskarbonade, kalfsschenkel, osso buco, kalfslever

- Gekookte ham, rauwe ham, gerookte ham, filet d'Anvers, paardenfilet... zonder zwoerd
- Room (<15%vet)
- Lichte sauzen (dressing, vetarme mayonaise...)
- Magere smeer- en bakboter
- Koude oliën (vb. voor salades): koolzaad-, lijnzaad-, noten-, olijfolie...