

## **Maagzuurremmers ongunstig voor darmflora**

COMBI VITAAL | 17 februari 2015

Onderzoek toont aan dat maagzuurremmers een negatieve invloed hebben op de darmflora. Bij gezonde mensen die 28 dagen lang maagzuurremmers gebruiken, wordt het risico op Clostridium infecties vergroot. Dit kan klachten met zich meebrengen zoals diarree, misselijkheid, buikpijn, krampen en soms koorts.

Steeds meer mensen hebben last van maagklachten. Het ontstaan van maagklachten is meestal een combinatie van factoren zoals te veel-, te vet- of te snel eten, overmatig gebruik van koffie en alcohol en stress, spanningen en angsten. Dit uit zich in klachten als brandend maagzuur, misselijkheid, refluxklachten en een opgeblazen gevoel rondom de maagstreek.

### **Meer klachten bij gebruik van maagzuurremmers**

Huisartsen schrijven massaal maagzuurremmers voor om de klachten te verminderen, terwijl niet iedereen baat heeft bij maagzuurremmers. Het kan zelfs voor meer klachten zorgen. De functie van maagzuur is het doden van (schadelijke) bacteriën. Maagzuurremmers zorgen ervoor dat de hoeveelheid van het maagzuur afneemt, waardoor de pH-waarde van het maagzuur stijgt boven de 3. Hierdoor kunnen bacteriën beter overleven en op die manier voor een overgroei zorgen wat zich weer uit in een disbalans in de darmen.

Ook zorgt een verhoogde pH-waarde in de maag voor een minder goede vertering en opname van macro-nutriënten zoals koolhydraten, eiwitten en vetten. Wanneer de macro-nutriënten niet goed verteerd en opgenomen kunnen worden, heeft dit ook een negatief effect op de micro-nutriënten zoals vitamines en mineralen. Deze stoffen worden dan minder goed opgenomen waardoor er tekorten in het lichaam kunnen ontstaan. Dit kan weer resulteren in allerlei andere (vage) klachten.

### **Maagzuurremmers verhogen risico op Clostridium infectie**

Onderzoek toont aan dat maagzuurremmers een negatieve invloed hebben op de darmflora. Bij gezonde mensen die 28 dagen lang maagzuurremmers gebruiken, wordt het risico op Clostridium infecties vergroot (1). Clostridium difficile is bij ieder gezond mens aanwezig in de darm. Het is een bacterie die onder bepaalde omstandigheden uitbreekt en een overgroei kan veroorzaken in de darmen. Dit kan klachten met zich meebrengen zoals diarree, misselijkheid, buikpijn, krampen en soms koorts.

Het gebruik van maagzuurremmers verlaagt ook de rijkdom aan soorten bacteriën in de darmen. Het is mogelijk dat het verlies van bacteriesoorten te maken heeft met de overgroei van Clostridium difficile bij Clostridium infecties.

Iedereen draagt de bacterie Clostridium difficile in de darmen. Bij gezonde personen is het risico op overwoekering van de bacterie lager, omdat er voldoende gunstige bacteriën aanwezig zijn. Een gezonde darmflora zorgt er weer voor dat de overgroei van Clostridium en andere schadelijke darmbacteriën wordt tegengehouden.

### **Wat te doen bij maagzuurklachten?**

Mensen met maagklachten doen er goed aan om hun dieet en eetgewoonten onder de loep te nemen. Daarnaast is het ook belangrijk om de stress, spanningen en angsten te verminderen. Suppletie met probiotica beschermt tegen Clostridium infecties doordat het zorgt voor een goede aanvoer van gunstige bacteriën (2). Hierdoor worden ongunstige bacteriën geremd in hun overwoekering. Suppleer niet zomaar met elk soort probioticum. Het is belangrijk om probiotica te

slikken die goed bij jou passen. Mail me gerust als je behoefte hebt aan begeleiding bij maagklachten en het vinden van het juiste supplement, wie weet kunnen we de maagzuurremmers voor zijn!

### Tips bij maagklachten

- 1) Neem de tijd om te eten.
- 2) Kauw je eten goed (zo'n 40 tot 60 keer per hap).
- 3) Laat alcohol, koffie, zwarte thee, chocolademelk, suiker, scherpe kruiden en specerijen staan.
- 4) Wees voorzichtig met het eten van citrusvruchten zoals sinaasappels, mandarijnen en citroen.
- 5) Vermijd koemelk en tarwe (vooral als je bloedgroep O hebt), want dat kan het maagslijmvlies irriteren.
- 6) Controleer of er een glutenallergie is (vooral als je bloedgroep A hebt), want allergieën kunnen de aanmaak van maagzuur bevorderen.
- 7) Ontdek of er voedingsmiddelen of voedselcombinaties zijn die je niet goed verdraagt. Voedingsmiddelen die bijvoorbeeld rijk zijn aan biogene aminen of voedselcombinaties zoals een 'gewone' boterham met kaas kunnen ook maagzuurproblemen geven.
- 8) Let op de biogene amine histamine; deze kan een rol spelen bij allergische klachten en bij het stimuleren van de aanmaak van maagzuur.
- 9) Zorg ervoor dat je geen gebakken vetten eet. Als kooktechniek kun je het beste koken, stomen, blancheren, stoven of je eten in de oven bereiden. Probeer ook eens eten te bereiden op de vetarme 'ouderwetse' manier, zoals in de Römertopf, of op de 'nieuwerwetse' manier zoals in de Tajine. Het is vooral handig om vlees volgens deze vetarme kooktechnieken te bereiden, omdat veel mensen (met bloedgroep A) slecht vlees kunnen verteren.
- 10) Voeg Kuzu toe aan je eten. Dit bindmiddel kun je kopen in de natuurwinkel en heeft een verzachtende werking op de maag- en darmslijmvlies.
- 11) Drink geen ijskoude dranken, vooral niet in combinatie met het eten.
- 12) Wees (voornamelijk in de winter) voorzichtig met rauwe groenten en eet geen fruit bij of net na de maaltijd. Om maagklachten zoveel mogelijk te voorkomen, kun je fruit het beste een half uur voor de lunch of het avondeten nemen.
- 13) Als je te weinig maagzuur hebt, kun je voor de maaltijd verdunde appelazijn, citroensap of Molkosan nemen om de vertering te verbeteren. Je kunt ook zuigen op kleine ronde umesu balletjes. Je kunt ze kopen in de natuurwinkel.
- 14) Drink speciale thee met maagkruiden zoals:
  - Goudsbloem (Calendulae Flores)
  - Kamille (Chamomillae Flores)
  - Cat's Claw (Uncaria Tomentosa)
  - Engelwortel (Angelicae Radix)
  - Zoethoutwortel (Liquiritiae Radix)
  - Fenegriekzaad (Foenugraeci Semen)
  - Duizendblad (Millefolii Herba)
  - Hopbellen (Humulus Lupulus Flores)

### Literatuur/Links:

1) Seto CT, Jeraldo P et al. Prolonged use of a proton pump inhibitor reduces microbial diversity: implications for *Clostridium difficile* susceptibility. *Microbiome*. 2014 Nov 25;2:42

2) Issa I, Moucari R. Probiotics for antibiotic-associated diarrhea: Do we have a verdict? World J Gastroenterol. 2014 Dec 21;20(47):17788-17795