

Natuurlijke hulp bij maagzuur (pyrosis), maagzweer (ulcus) maagwandontsteking (gastritis)



Factoren als een jachtige en stressvolle westerse levensstijl, het gebruik van prikkelende substanties en het nuttigen van een verarmde voeding, kunnen ondermeer een negatieve impact uitoefenen op de maag. Voor sommigen kunnen de klachten zich beperken tot zure of branderige oprispingen, anderen lijden aan een diffuse ontsteking van het maagslijmvlies of gastritis, terwijl men bij een ulcus of maagzweer meer plaatselijk een erosie in de maagwand vaststelt. Reguliere medicijnen kunnen veel verlichting brengen, maar pakken niet echt de oorzaak aan. Welke natuurlijke maatregelen kunnen we nemen ter preventie en ter ondersteuning?

Omschrijving

In normale omstandigheden is het maag- en darmslijmvlies, ondermeer door de productie van een oppervlakkige, bedekkende slijmlaag, voldoende beschermd tegen de inwerking van de spijsverteringszappen en enzymen, die worden afgescheiden tijdens de vertering van het ingenomen voedsel. Zo heerst er in de maag normaal gezien een zuurgraad van pH 2 (wat zeer zuur is), maar is de maagwand toch bestand tegen het sterke maagzuur en het eiwitplitsende pepsine door de aanmaak van een beschermende slijmlaag. Wanneer die bescherming onvoldoende is en/of als er teveel spijsverteringszappen worden afgescheiden (bv. door stress, door te prikkelende voeding), dan kan het maag- of duodenumlijmvlies aangevreten worden. Indien het epitheel en het onderliggende bindweefsel, en dit soms tot het onderliggende spierweefsel toe, lokaal geërodeerd zijn tot een interne "open wonde", dan spreken we van een maagzweer (ulcus ventriculi), of verderop, van een duodenumzweer (ulcus duodeni). Rondom de zweer zijn de weefsels doorgaans opgezwollen en geïrriteerd. Indien de aantasting van het slijmvlies eerder diffuus is, zonder het optreden van echte kraters, dan spreken we van een gastritis of maagwandontsteking. Zonder dat er al van een duidelijke maagwandontsteking of maagzweer sprake is, klagen sommige mensen van zure, branderige oprispingen (pyrosis, gastrooesophagale reflux).

Klachten

De hoofdklacht bij een ulcus of gastritis is doorgaans een brandende tot knagende pijn, variërend van mild tot uitgesproken. In veel gevallen treedt de pijn op ongeveer 45 minuten tot 1 uur na het eten. Of vaak ook 's nachts wanneer de maag leeg is, waarbij de patiënt wakker wordt van de pijn. De pijn gaat vaak over door te eten, een groot glas water te drinken, een glas melk te drinken, een zuurremmer in te nemen of door te braken. Andere klachten bij maagaandoeningen kunnen zijn: zure oprispingen, een verstikkend gevoel, hoofdpijn, misselijkheid en braken.

Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken en bevorderende factoren voor het ontwikkelen van een maagzweer, duodenumzweer of gastritis. Vooral stress kan een belangrijke rol spelen, zowel op fysiek vlak (operatie, ongeval) als op psychisch niveau (werksituaties, ruzies, relatieproblemen, spanningen, tijdsdruk). De laatste jaren wordt maaglijden ook vaak aan de bacterie *Helicobacter pylori* toegeschreven, alhoewel de rol daarvan nog steeds niet zo duidelijk is. Volgens sommige wetenschappers is deze bacterie een echte verwekker van maagaandoeningen, voor anderen is ze eerder een gevolg van het verstoorde maagmilieu. Er zijn alvast veel symptoomloze dragers. Uiteraard spelen ook verkeerde eetgewoonten een rol in het ontstaan van maaglijden. Vooral een overmaat aan alcohol, sterk gekruide spijzen, koolzuurhoudende dranken en geraffineerd, vezelloos voedsel spelen een rol. Ook erfelijkheid speelt een rol; zo komen maagzweren 2 maal meer voor bij Afro-amerikanen en Latino's dan bij het Kaukasische ras. Verder is ook roken een sterk bevorderende factor en mag er niet vergeten worden dat maag- en duodenumzweren of gastritis soms het gevolg zijn van medicijnen. Vooral aspirines, NSAID's (niet-steroidale ontstekingswerende geneesmiddelen zoals ibuprofen, diclofenac ...) en corticoiden kunnen aan de basis liggen. Ten slotte ziet men vaak een verband tussen maaglijden en een verstoorde darmflora.

Verwikkelingen

Belangrijk om weten is het feit dat maag- en duodenumzweren kunnen bloeden. Chronisch, en vaak ongemerkt, bloedverlies kan leiden tot bloedarmoede met zwakte. Een acute massieve maagbloeding kan levensbedreigend zijn. Ook een zeer gevaarlijke tot levensbedreigende verwikkeling van een maag- of duodenumzweer is de perforatie van de maag of darmwand.

Algemene adviezen:

- Voldoende drinken om de maagsappen te verdunnen

- Ⓛ Niet roken om de maagwand niet overmatig te prikkelen tot afscheiding van maagsappen
- Ⓛ **Ontspanningstechnieken:** stress en negatieve gevoelens moeten zoveel mogelijk vermeden worden en omgepoold worden door bijvoorbeeld **relaxerende massage, yoga, ademhalingstechnieken, autogene training**
- Ⓛ **Ontstekingswerende medicijnen zo veel mogelijk vermijden:** aspirine, NSAID's (ibuprofen, ketoprofen, naproxen, diclofenac, indometacine...), corticoiden...
- Ⓛ **Zorg voor een regelmatige stoelgang:** neem maatregelen bij constipatie

Ondersteunende voedingsadviezen

In veel gevallen mag men een gunstig effect verwachten van **een grondige aanpassing van de voeding**. Vooral het weglaten van **prikkelende, geraffineerde en industrieel bewerkte voeding met als boosdoeners ondermeer verkeerde vetten en suiker, ten gunste van een natuurlijke en volwaardige voeding**, zal zijn vruchten afwerpen.

Af te raden

- Ⓛ **Frisdranken en alle andere koolzuurhoudende dranken**
- Ⓛ **Alcohol en koffie:** het verband met maaglijden is aangetoond
- Ⓛ **Te warme dranken:** drink liever lauwarme dranken
- Ⓛ **Te sterk gekruid voedsel en te sterk gezouten voedsel:** zij stimuleren de maagzuursecretie
- Ⓛ **Alle bronnen van suiker zoals snoep, gebak, ijs, chocolade:** zij stimuleren de maagzuursecretie
- Ⓛ **Witmeelproducten:** zij mankere de vezels die maagzuur kunnen helpen neutraliseren
- Ⓛ **Alle "slechte vetten" die bijdragen tot ontsteking:**

- **alle vetten die verkregen werden door persen bij hoge temperatuur en/of die een raffinageproces ondergaan hebben:** vooral terug te vinden in supermarktoeliën, margarine, mayonaise, dressing, bereide vleeswaren en ettelijke verwerkte voedingsmiddelen zoals pizza, hamburgers, chips, koek, gebak

- **alle vetten die gehard of gehydrogeneerd werden:** vooral terug te vinden in margarine en veel verwerkte voedingswaren

- **alle meervoudig onverzadigde vetten die een verhoging ondergaan hebben** en daardoor aanleiding geven tot de productie van transvetzuren

- Ⓛ **Alle gebakken en gefrituurde voeding**
- Ⓛ **Een overmaat van omega-6-vetzuren**, komende van ondermeer maïs-, soja-, zonnebloem- en saffloerolie
- Ⓛ **Melk:** ondanks de aanvankelijke neutralisatie van het maagzuur door calcium, is er vaak nadien een overprikkeling van de maag, ondermeer door de moeilijk te verteren caseïnes
- Ⓛ **Alle verwerkte vleeswaren:** worst, charcuterie, paté, vleessalade...
- Ⓛ **Overmaat verzadigde vetten**
- Ⓛ **Overmaat rood vlees**

Aan te raden

- Ⓛ **Meerdere kleine maaltijden per dag** nemen in plaats van 3 grote
- Ⓛ **Eet in alle rust en kauw heel grondig**
- Ⓛ **Rekening houden met de voedselcombinaties en daarbij vooral geconcentreerde koolhydraten (granen, aardappelen) en eiwitten gescheiden houden**
- Ⓛ **Voeding rijk aan oplosbare, niet irriterende vezels zoals pectine, ter neutralisatie overmatige maagzuursecretie:**
 - **gepureerde groenten, gestoomde broccoli, gestoomde wortelen**
 - **zachte fruitsoorten (banaan, avocado...), geweekte fruitsoorten**
 - **goed gekookte granen** als quinoa, gierst en volle rijst

Flor•Essence®

Vitaliseert je leven

Helpt bij het afbreken en verwijderen van giftige stoffen • levert belangrijke voedingsstoffen • ondersteunt de spijsvertering • is een krachtige antioxidant • draagt bij tot regeneratie



In de wereld van vandaag moet het menselijk lichaam meer dan ooit ongunstige (chemische) stoffen verwerken.

Door de toenemende vervuiling en stress zijn de meesten onder ons lichamelijk minstens 15 jaar ouder dan hun chronologische leeftijd. Uit onderzoek blijkt dat Flor•Essence

het meest doeltreffende middel is om uw biologische leeftijd te verlagen. Het is een buitengewoon heilzame kruidenformule getrokken uit acht verschillende kruiden (grote klis, schapezuring, rode iep, Russische rabarber, witte waterkers, bruinalg, gezegende distel en rode klaverbloesem) en werd reeds 100 jaar geleden door de Ojibwa Indianen gebruikt. Flor•Essence® is een alles in één product en het gaat te werk waar het nodig is.

Verkrijgbaar in de betere natuurvoedingswinkel of apotheek.

Hoe toxisch is uw lichaam?

Doe de test op ojibwa.be



OJIBWA | DE ROECK
YOUR HEALTH, OUR MISSION

Dankzij Flor•Essence wordt uw lichaam gezuiverd en gevoed en zo komt het weer in evenwicht

www.ojibwa-deroeck.com
of bel +32 (0)52 48 43 00

- Ⓛ **Donkergroene bladgroenten:** zijn helend en zuiverend door het hoge chlorofylgehalte, helend op het maagslijmvlies door het vitamine K-gehalte
- Ⓛ **Ter verbetering van de darmflora:** zuurkool, gefermenteerde groenten, kefir, rechtsdraaiende yoghurt
- Ⓛ **De “goede vetten”:**
 - enkel gebruik maken van **koudgeperste, niet geraffineerde oliën**
 - het accent leggen op **omega-3-vetzuren** via lijnzaad- en koolzaadolie, vette vis, walnoten, groene groenten
- Ⓛ **Amandel-, haver-, rijst- en sojamelk** als vervangers voor koemelk

Voedingssupplementen

De volgende maatregelen helpen op een natuurlijke manier een overmaat maagzuur te neutraliseren bij brandend maagzuur:

- Ⓛ **Zure melkwei,** verdund in water en gedronken als tafelwater, is een uitstekende buffer van maagzuur!
- Ⓛ **Medicinale houtskool**
- Ⓛ **Gezuiverde klei**

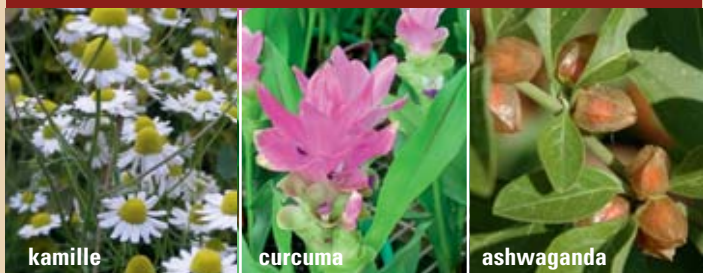
Onder begeleiding van een arts of therapeut kunnen bij maagwandontsteking en maagzweren ter ondersteuning van de genezing of indien mogelijk als alternatief voor medicijnen, de volgende voedingssupplementen in overweging genomen worden:

- Ⓛ **L-Glutamine:** dit aminozuur, vooral ingenomen op de lege maag en in combinatie met vitamine C en vitamine B6 voor een betere opname, is belangrijk voor het herstel van de maagslijmvliescellen
- Ⓛ **Cabagine of vitamine U (U staat voor “ulcus”):** bevordert het herstel van de slijmvliezen
- Ⓛ **Astaxanthine (een carotenoïde):** dit sterke antioxidans beschermt het maagslijmvlies en remt de ontwikkeling van *Helicobacter pylori*
- Ⓛ **Glutathion:** dit krachtige antioxidans vermindert ontstekingsverschijnselen en ondersteunt de lever
- Ⓛ **Pectine:** deze oplosbare vezels, waarvan we hoger de groente- en fruitbronnen opsomden, kunnen een beschermende laag leggen op de slijmvliezen
- Ⓛ **Vitamine E:** onder de vorm van d-alfatocoferol, of beter nog gemengde tocoferolen, bevorderen het herstel van de slijmvliezen en verminderen maagzuur en -pijn
- Ⓛ **Vitamine A-complex of carotenoïden:** beschermen en versterken de slijmvliescellen van maag en darmen; bevorderen het herstel
- Ⓛ **Lactobacillus acidophilus:** deze probiotica zorgen vooral voor een gezonde flora in de dunne darm, wat de vertering en de opname van voedingsstoffen ondersteunt
- Ⓛ **Vitamine C (gebufferde vorm!) en bioflavonoïden:** bevorderen het herstel van de slijmvliezen en helpen beschermen tegen infectie. Bijzondere bioflavonoiden die kunnen ingezet worden zijn quercetine en oligomere procyaniden (bijvoorbeeld uit wijnpitten)
- Ⓛ **Vitamine K:** belangrijk voor gezonde slijmvliezen en bevordert de absorptie van nutriënten; helpt beschermen tegen maagbloeding
- Ⓛ **Zink:** bevordert de genezing van maagzweren
- Ⓛ **Vitamine B-complex:** bevordert de spijsvertering, enzymenproductie en ondersteunen het herstel
- Ⓛ **Enzymen:** spijsverteringsbevorderende enzymen (zoals bromelaine uit ananas en papaïne uit papaja) tijdens de maaltijden om de spijsvertering te ondersteunen; ontstekingswerende enzymen buiten de maaltijden om de ontsteking te verminderen en onverteerde voedselresten in de dikke darm op te ruimen

Fytotherapie

Er zijn heel wat kruiden die een verlichting kunnen geven bij maaglijden. Indien de beste keuze wordt gemaakt, naargelang het individuele geval, dan kan er heel wat verwacht worden.

- Ⓛ **Koolsap (*Brassica oleracea*):** vers geperst koolsap, eventueel voor de helft verdund met plat water, is op twee manieren gunstig voor de maag. Ze is rijk aan mineralen als calcium en magnesium, die overdreven maagzuur neutraliseren, en ze is een bron van vitamine U of cabagine, belangrijk voor een gezond maagslijmvlies. Men kan alle koolsoorten gebruiken, maar vooral broccolisap is interessant. Een volgehouden koolsapkuur kan soms maagzweren genezen.
- Ⓛ **Aardappelsap (*Solanum tuberosum*):** vers geperst en eventueel voor de helft verdund met water; is rijk aan mineralen als calcium en magnesium, die overdreven maagzuur neutraliseren
- Ⓛ **Zoethoutwortel (*Glycyrrhiza glabra*):** is een plant met een interessante ontstekingswerende werking op de maag. Een negatief punt is het feit dat ze de bloeddruk kan verhogen en de kaliumspiegel kan verlagen. Ze wordt dan ook afgeraden bij hoge bloeddruk, oedemen, te lage kaliumspiegel en spierzwakte. Bij gebruik ervan wordt aangeraden de inname te combineren met een zoutarm dieet, met een kaliumrijk dieet (veel fruit en groenten, bv. abrikozen, bananen, salades...), de duur van zes weken inname niet overschrijden zonder medisch advies en de dagelijkse dosis van 5 g wortelpoeder of 3 mg glycyrrhizine/kg lichaamsgewicht niet te overschrijden. Er bestaat wel gedeglycyrrhiniseerd (van glycyrrhizine ontdane) zoethout of DGL, dat veiliger kan toegepast worden, maar wel minder effectief is.
- Ⓛ **Echte Kamille (*Matricaria recutita*) en Roomse kamille (*Anthemis nobilis*)** zijn ontstekingswerend op het maagslijmvlies
- Ⓛ **Aloe vera-juice (Sap van het merg van Aloe vera of Aloe ferox):** verzacht en versterkt het maagslijmvlies door de bijzondere slijmstoffen
- Ⓛ **Echte heemst (*Althaea officinalis*), Psylliumzaad/Vlozaad (*Plantago afra*, *Plantago ovata*), Lijnzaad (*Linum usitatissimum*), IJslands mos (*Cetraria islandica*), Haverslijm (*Avena sativa*) en Rode iepespint (*Ulmus rubra*):** zijn rijk aan slijmstoffen, die het ontstoken maagslijmvlies verzachten. De slijmstoffen dienen wel voor de inname al gevormd te zijn, door vooraf gedurende enkele tot 8 uren het kruid in lauw water te laten staan
- Ⓛ **Tarwegras (*Triticum vulgare*), Gerstegras (*Hordeum vulgare*), Spirulina (*Spirulina platensis*), Chlorella (*Chlorella pyrenoidosa*):** zijn rijke bronnen van chlorofyl en antioxidanten, die het maagslijmvlies beschermen
- Ⓛ **Javaanse kurkuma (*Curcuma xanthorrhiza/longa*), Katsklauw (*Uncaria tomentosa*), Bupleurum (*Bupleurum falcatum*) en Kruidnagel (*Syzygium aromaticum*):** oefenen een ontstekingswerende werking uit op de maag
- Ⓛ **Vijgknoppen (*Ficus carica* knoppen glycerinemaceraat), Sint Janskruid (*Hypericum perforatum*), Citroenmelisse (*Melissa officinalis*), Kava Kava (*Piper methysticum*), Rhodiola (*Rhodiola rosea*), Ashwaganda (*Withania somnifera*):** kunnen ingezet worden als vooral een stressfactor oorzaak is van maaglijden



kamille

curcuma

ashwaganda