

Informatie bij langdurig gebruik van maagzuurremmers

Wat zijn maagzuurremmers?

Maagzuurremmers (bijv. Omeprazol, Pantozol) kunnen worden gegeven bij maagklachten als de maag tijdelijk te veel zuur aanmaakt. Maagzuurremmers worden ook gebruikt om de maag te beschermen tegen bepaalde geneesmiddelen zoals sommige pijnstillers of bloedverdunners.

Hoe lang moet ik een maagzuurremmer gebruiken?

Een maagzuurremmer werkt vaak snel en goed. Vaak hoeft u het maar enkele weken te slikken (2 tot 8 weken). Meestal zijn de klachten dan verdwenen en dan is het ook verstandig om met de maagzuurremmer te stoppen. Als u de maagzuurremmer gebruikt als 'maagbeschermer' dan kunt u hiermee stoppen zodra het maag-onvriendelijke geneesmiddel is gestopt.

Nadelen van langdurig gebruik

Het is niet verstandig om een maagzuurremmer langer te gebruiken dan nodig is. (Onnodig) lang gebruik heeft namelijk ook nadelen, zoals een verhoogde kans op botbreuken (door botontkalking) en long- of darminfecties.

Reden van langdurig gebruik

Gebruikt u al heel lang een maagzuurremmer? Dan is het belangrijk om te weten wat de **medische reden is voor het gebruik van de maagzuurremmer**. Dit kunt u navragen bij uw huisarts of apotheker. Als de maagzuurremmer als 'maagbeschermer' werd gebruikt, en u gebruikt het maag-onvriendelijke middel niet meer, dan kunt u direct beginnen met afbouwen van de maagzuurremmer. Als de maagzuurremmer tegen te veel zuur wordt gebruikt, kan uw huisarts besluiten om een 'Helicobacter test' uit te voeren. U levert wat ontlasting in bij het ziekenhuis om te onderzoeken of een maagbacterie de maagklachten kan veroorzaken: de Helicobacter pylori bacterie. Omdat maagzuurremmers de test verstoren, moet u daar eerst 14 dagen mee stoppen. Als het stoppen niet mogelijk is, kan uw huisarts tijdelijk een ander medicijn voorschrijven die de test niet verstoort. Laat de test zien dat de Helicobacter bacterie in uw maag zit? Dan krijgt u medicijnen om deze bacterie te bestrijden. Zit er geen Helicobacter bacterie (meer) in uw maag? Dan is het verstandig om de maagzuurremmers geleidelijk afbouwen.

Afbouwen van maagzuurremmer

Als er geen medische reden is voor langdurig gebruik van een maagzuurremmer is het verstandig om deze geleidelijk af te bouwen. Doe dit als volgt:

- Gebruik 2 weken lang de helft van uw dagelijkse dosis maagzuurremmer
- Gebruik daarna 2 weken lang om de dag de maagzuurremmer
- Daarna stopt u met de maagzuurremmer.

Klachten bij afbouwen van maagzuurremmer

Komen de klachten terug? Dit is heel normaal. Als u stopt met de maagzuurremmer komt het maagzuur terug. Er hoort maagzuur in uw maag te zitten, maar uw maag is er niet meer aan gewend. Dit kan weer een paar dagen maagklachten geven. Na een paar dagen voelen de meeste mensen zich weer goed. Toch worden veel mensen in die paar dagen onzeker omdat het lijkt of de oude klachten weer terugkomen. Ze denken de medicijnen weer nodig te hebben en niet meer zonder te kunnen. Probeer de eerste 2-4 weken dus vol te houden! Als u toch weer maagklachten krijgt, neem dan geen zuurremmer maar een zuurbinder (bijvoorbeeld Antagel, Maalox of Gaviscon).

Leefstijladvies bij stoppen met maagzuurremmers

Een gezonde leefstijl kan helpen wanneer u de medicijnen gaat afbouwen.

- Rook niet en eet niet te veel of te vet. Neem zo min mogelijk voedsel en drank dat u niet goed verdraagt.
- Als u te zwaar bent, kan afvallen helpen. Een gewichtsvermindering van 10% (bijvoorbeeld 9 kilo bij iemand die 90 kilo weegt) kan al helpen.
- Heeft u last van spanningen, bespreek het met iemand die u vertrouwt, met uw huisarts, maatschappelijk werk of psycholoog. Als die klachten minder zijn kan dat ook voorkomen dat maagklachten terugkomen.
- Als u heeft gemerkt dat het helpt om met uw hoofdeinde van uw bed omhoog te slapen, houd dat dan vol. Leg een paar extra kussens onder uw hoofd, nek en schouders of zet uw hoofdeinde in een hoge stand of op klossen van 15-25 cm.
- Hoesten en verstopping kunnen de druk in uw buik verhogen en daardoor kunnen maagklachten terugkomen. Ga naar uw huisarts als u langdurig hoest. Pak verstopping aan met vezelrijke voeding, voldoende drinken en dagelijks een extra half uur bewegen (fietsen, wandelen, rennen, roeien, zwemmen).
- Als u geneesmiddelen gebruikt die als bijwerking maagklachten kunnen geven, bespreek dan met uw huisarts nog eens of u daarvan minder kunt nemen of ermee kunt stoppen. Eventueel kunt u op een ander medicijn overstappen. Ook zelfzorgmiddelen die u zonder recept kunt kopen kunnen maagklachten geven, bijvoorbeeld pijnstillers zoals ibuprofen, diclofenac of naproxen.

Probeer na het stoppen met maagmedicijnen vooral om uw gezonde leefstijl vast te houden.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u weet waarom u niet kunt afbouwen met maagzuurremmers, de huisarts hoort dan graag even de reden hiervan (bijvoorbeeld als dat ooit tegen u gezegd is door een arts)
- Als u de maagzuurremmers heeft afgebouwd en de klachten niet minder worden of terugkomen.