

Suppletieadvies Reflux

Beknopte beschrijving

Wanneer de zure inhoud van de maag terugvloeit in de slokdarm heet dit gastro-oesofageale reflux. Kortweg wordt dit ook wel reflux, brandend maagzuur of zuurbranden genoemd. Symptomen bestaan onder andere uit een brandend gevoel achter het borstbeen, oprispingen, misselijkheid of een opgeblazen gevoel en moeite met slikken. Bij gezonde mensen komt reflux soms voor zonder veel klachten. Wanneer het vaker optreedt met klachten kan er sprake zijn van gastro-oesofageale refluxziekte (GERD). De oorzaak van reflux is een niet goed functionerende sluitspier tussen maag en slokdarm. Overgewicht, zwangerschap, zware maaltijden, oplopende leeftijd, roken, alcohol en bepaalde voedingsmiddelen kunnen de klachten uitlokken of verergeren.

Nutriënten

Advies dagdosering

Zoethoutextract (*Glycyrrhiza glabra*)

150 mg

Vermindert symptomen van reflux. Herstelt de mucosa.

Remt ontstekingsreacties.

Gember (*Zingiber officinale*)

500 – 1.000 mg

Vermindert symptomen van reflux en misselijkheid.

Stimuleert de maaglediging. Beschermt de mucosa.

Melatonine

3 mg

Versterkt de samentrekking van de sluitspier tussen maag en slokdarm.

30 minuten voor het slapen.