

Tips om maagzuur te verminderen of te voorkomen

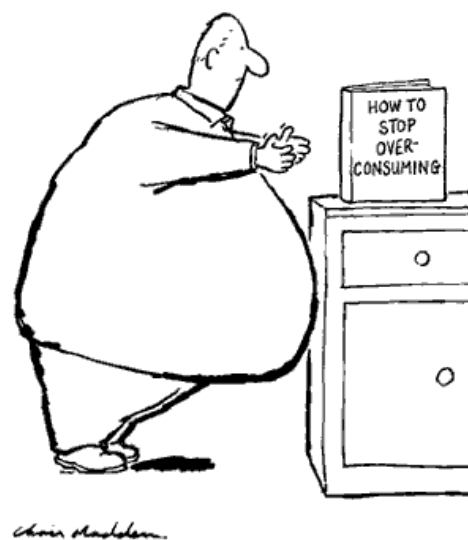
Eetgewoontes

- Neem liefst kleine porties i.p.v. grote maaltijden.
- Eet zo min mogelijk vette voedingswaren, vooral s'avonds.
- Vermijd: vet, specerijen, uien, look, tomaten, citrusvruchten, chocolade, volle melk, munt.
- Probeer zo weinig mogelijk bruisende dranken, alcohol, fruitsap, cola en koffie (zelfs caféïnevrij) te drinken.



Persoonlijke gewoontes

- Stop met roken (of verminder).
- Vermijd overgewicht.
- Draag geen spannende kleding.
- Buig niet voorover, maar ga door de knieën.



Slaapgewoontes

- Ga niet onmiddellijk na een maaltijd liggen. Neem uw avondmaaltijd minstens 3 uur vóór u gaat slapen.
- Verhoog het hoofdeinde van uw bed met +/- 15 cm. Gebruik hiervoor echter geen kussens, dit verhoogt de druk op uw maag. Gebruik boeken of houten blokken.

