

# Adviezen bij reflux

bij kinderen

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

# informatie



# Inleiding

Uw kind heeft waarschijnlijk last van reflux. In deze folder leest u meer over deze aandoening en wat u kunt doen zodat uw kind er zo min mogelijk last van heeft.

## Wat is reflux?

Reflux is het terugstromen van maaginhoud in de slokdarm. Bij baby's komt reflux vrij vaak voor. Dat komt meestal doordat de sluitspier tussen de slokdarm en de maag bij baby's soms nog niet helemaal ontwikkeld is. In de loop van het eerste levensjaar zal de sluitspier zich verder ontwikkelen. Meestal verminderen en verdwijnen de klachten hierdoor.

Er zijn twee vormen van reflux:

- **Gewone reflux.** Bij gewone reflux spugen kinderen regelmatig.
- **Verborgene reflux.** Bij verborgene reflux komt maaginhoud ook omhoog maar uw kind spuugt het niet uit. Maaginhoud komt dan bijvoorbeeld tot in de keel en zakt dan weer terug naar beneden. Sommige kinderen 'herkauwen' hun voeding op die manier.

## De gevolgen van reflux

Zodra de voeding wordt doorgeslikt komt het in de slokdarm terecht. De slokdarm is een gespierde buis tussen de mondholte en de maag. In de wand van de slokdarm zitten spieren die het voedsel actief naar de maag transporteren. Op de overgang van de slokdarm naar de maag zit een sluitspier (sfincter). Deze sluitspier moet ervoor zorgen dat maaginhoud niet terugstroomt de slokdarm in.

Zodra voeding in de maag komt, wordt het vermengd met maagsap. Maagsap bevat 'agressief' zoutzuur, wat nodig is voor de vertering van de voeding. De maag zelf heeft een dikke slijmvlieslaag die de maagwand beschermt tegen dit zoutzuur.

De slokdarm heeft echter niet zo'n dikke beschermlaag. Als maaginhoud in de slokdarm komt, kan de slokdarm beschadigd raken door het maagsap. Hierdoor kan op den duur een slokdarmontsteking ontstaan. Dit kan ook pijnlijk zijn.

## **De algemene adviezen bij reflux**

- Geef kleinere porties eten en wat vaker op een dag. Advies voor de oudere kinderen: Vermijd grote compacte maaltijden(stamppot) en erg vet eten (patat) omdat deze maaltijden lang in de maag blijven. Het maagsap stroomt dan eerder in de slokdarm terug. Kies liever kleine maaltijden verspreid over de dag.

Bij flesvoeding kan het indikken van de voeding helpen. Dit kunt u doen door gebruik van bijvoorbeeld johannesbroodpitmeel (bijvoorbeeld Nutriton).

Vloeibare voeding stroomt makkelijker terug in de slokdarm. Voor oudere kinderen is het advies om bij het drinken altijd wat te eten en het drinken te beperken tot de noodzakelijke hoeveelheid. Hoeveel een kind moet drinken per dag, is afhankelijk per leeftijd.

1-4 jaar	1,1 liter
4-10 jaar	1,2 liter
10-13 jaar	1,5 liter
13-16 jaar	1,6 liter

- Voorkom verstopping. Bij verstopping is de druk in de buikholte groter. Er komt dan sneller maagsap in de slokdarm. Een verstopping is te voorkomen of te verminderen door gezond en vezelrijk te eten, voldoende te drinken en regelmatig te bewegen. De diëtist kan hierover informatie geven.
- Wees voorzichtig met de volgende producten omdat deze de klachten kunnen verergeren: pepermunt, chocola, scherpe kruiden, koolzuurhoudende dranken en vruchtensap van bijv. citrusfruit zoals citroen, grapefruit, mandarijn en sinaasappel. De meeste fruitsoorten zijn erg zuur, daarom is het advies de eerste hapjes van een baby uit groenten te laten bestaan.
- Een gezond lichaamsgewicht is ook belangrijk. Kinderen met overgewicht hebben minder ruimte in de buikholte waardoor de druk in de buik groter is dan normaal. Door de verhoogde druk kan de maaginhoud makkelijker in de slokdarm stromen. Als afvallen gewenst is doe dit dan geleidelijk. De diëtist kan u daarbij helpen.
- Soms beslist de kinderarts om medicijnen voor te schrijven: Er zijn twee soorten die gegeven kunnen worden. Medicijnen die het transport van voeding door de slokdarm en maag versnellen. Deze medicijnen worden ook wel prokinetica genoemd. Door gebruik van prokinetica komt de voeding sneller in de dunne darm terecht en kan het niet terugstromen in de slokdarm.

Of medicijnen die het maagzuur minder zuur maken. Deze medicijnen worden ook wel maagzuurremmers genoemd. Maagzuurremmers behandelen niet de reflux zelf. Maagzuurremmers zorgen er alleen voor dat maagzuur minder zuur is. De maaginhoud kan dus nog steeds omhoog komen in de slokdarm. Doordat de maaginhoud minder zuur is, zal de slokdarmwand niet beschadigd raken. Maagzuurremmers worden vooral voorgeschreven om een slokdarmbeschadiging te behandelen of te voorkomen.


- Houding in bed. Er is veel discussie over de juiste houding van een baby in bed. Het kan helpen om het hoofdeinde van het bedje te verhogen zodat uw baby iets schuin komt te liggen. (hiervoor zijn ook anti-refluxkussens te koop). Een baby na de voeding niet meteen laten liggen kan ook helpen.
- Voor oudere kinderen: Ook zij kunnen na het eten beter niet gaan liggen of druk spelen. Als hij/zij met een volle maag gaat liggen, kan de inhoud van de maag in liggende houding of met bukken makkelijker terugstromen in de slokdarm.
- Zorg dat uw kind geen knellende kleding heeft ter hoogte van de maag.

## **Aanvullend advies:**

# Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met:

*Sticker contactgegevens*



Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:  
[www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
augustus 2019  
pavo 1156