

## BRANDEND MAAGZUUR BEHANDELPLAN

We noemen het regelmatig terugstromen van de zure maaginhoud in de slokdarm brandend maagzuur of reflux. Bij mensen die hier last van hebben, staat het sluitspiertje vaker open dan bij anderen. Hierdoor stroomt het maagzuur vaker de slokdarm in. De afgelopen jaren is het aantal mensen met brandend maagzuurklachten sterk toegenomen. **De oorzaak is in veel gevallen verzurende voeding, waardoor het lichaam verzuurt.** Maagzuurklachten kunnen optreden na het drinken van alcohol, koffie, te veel en te vet eten, te gekruid eten, roken of na het gebruik van sommige medicijnen. Spanning en stress zijn ook van invloed op de maag. Ook zwangere vrouwen hebben dikwijls last van zuurbranden door een verhoogde druk op de buik.



Vaak wordt gedacht dat er sprake is van een teveel aan maagzuur, maar wat veel mensen niet weten is dat er meestal sprake is van te weinig maagzuur. Te weinig maagzuur ontstaat o.a. als gevolg van stress, (chronische) vermoeidheid, ouderdom en een te kort aan voedingsstoffen (o.a. B1 en zink). Door weinig zuur in de maag verloopt de vertering van voedsel niet afdoende. Wanneer eiwitten onvoldoende worden verteerd, kan er een overgroei van ongunstige bacteriën in de darm ontstaan wat kan leiden tot een opgeblazen gevoel. Hierdoor verhoogt de druk in de maag, waardoor de bovenste sluitspier van de maag een klein beetje opent en maagzuur in de slokdarm kan komen wat dus het brandende maagzuur veroorzaakt.

Door het drinken van basisch water met een hoge pH (~9,5), stijgt als gevolg hiervan de pH van de maag. Wanneer de pH van de maag tot boven de 4,5 stijgt, zal de maag via de maagwandcellen zoutzuur aanmaken om de pH weer omlaag te brengen tot aan de evenwichtstoestand, pH 4,3. Daarbij wordt het overtollige maagzuur op directe wijze geneutraliseerd en komt via de maagwandcellen natriumbicarbonaat vrij die de verzuring van het lichaam structureel tegengaat.

### SYMPTOMEN

De volgende symptomen kunnen wijzen op brandend maagzuur:

- De meest bekende klacht is zuurbranden, een brandend, pijnlijk gevoel achter het borstbeen.
- Oprispingen waarbij een beetje maagzuur via de slokdarm omhoog komt
- Keel- en hoestklachten doordat de maaginhoud tot in de keelholte omhoog komt
- Slikklachten
- Opboeren
- Het gevoel constant een brok in de keel te hebben

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening brandend maagzuur. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van brandend maagzuur in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren.*

### BEHANDELADVIES

Het is tegenwoordig goed mogelijk om structureel de zuurgraad van de maag optimaal te houden. De beste preventieve en stabiliserende behandeling van brandend maagzuur is dan ook om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door het lichaam te ontzuren.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (twee maanden) verbeteringen zult ervaren en er veel minder blaasontstekingen ontstaan. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller nemen de klachten af. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring en daardoor de blaasontstekingen niet weer terugkomen, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan ook aanvullende producten gebruiken om de kans op nieuwe klachten te voorkomen.

## BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het bestrijden van brandend maagzuur. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met veel gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdrogisterij of online te bestellen.

### AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ BRANDEND MAAGZUUR

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 5 glazen water per dag	3 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	3 koppen thee per dag	1 á 2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren

*Bij brandend maagzuur en reflux dient u rekening te houden met een beginfase van twee weken en een hoofdfase van twee maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen significante verbeteringen worden ervaren, dient u de hoofdfase nog eens twee maanden door te zetten.*

### AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag bij het ontbijt	Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens erg goed voor de darmfunctie
<b>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	1 tablet na iedere maaltijd	Bevat natriumbicarbonaat, kaliumbicarbonaat en zink

### KOSTEN

Wat kost het behandelen van brandend maagzuur met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

*Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.*

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,49 per dag	€0,27 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,50 per dag	€0,50 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€0,99</b>	<b>€0,77</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Basische voedingsextracten</b>	€39,95	30	€1,33 per dag
<b>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	€24,95	30	€0,83 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw brandend maagzuur door uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogist bij u in de buurt beschikbaar.

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) • [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)

### Vragen of advies in uw specifieke situatie?

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur  
NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)