

**A. Raadgevingen bij maagontsteking(gastritis).**

1. Schakel alle prikkelende stoffen uit.
  - a) zeer koude of zeer warme voedingsmiddelen vermijden.(hete soep, ijsroom, ijsgekoelde dranken...)
  - b) prikkelende voedingsmiddelen vermijden:
    - kruiden: peper, azijn, mosterd, pickles, paprika, curry, citroen
    - sterke koffie en sterke thee
    - alcoholische dranken(aperitieven, wijnen, sterke dranken, bier...)
    - vezelrijke voedingsmiddelen, grijs brood, rauwe groenten, rauw fruit
    - vers brood
    - gashoudende dranken
  - c) te hard gebakken of moeilijk te kauwen voedsel vermijden.
2. Vetten vermijden: vet vlees, vette vis, mayonaise, sauzen, frituurbereidingen, snoep en gebak
3. Zout en gezouten voedingsmiddelen vermijden
4. Absolute rookstop
5. Kleine, talrijke, lichte maaltijden gebruiken. Spreid ze over de dag(tot zes maal daags).
6. Eet langzaam en rustig. Goed en voldoende kauwen. Zorg voor een gezond gebit.  
Raadpleeg indien nodig uw tandarts.
7. Vermijd alle maagvriendelijke medicamenten zoals pijnstillers, ontstekingswerende medicamenten enz... Bij twijfel hierover raadpleeg je huisarts.

**B. Raadgevingen bij terugvloei van de maaginhoud naar de slokdarm**(gastro-oesofagale reflux) met "maagzuur" al of niet uitgelokt door een maagbreuk(hernia).

1. Vermageren bij overgewicht.
2. Hoogstand van het hoofdeinde van het bed met +/- 18 cm.
3. Draag geen spannende kleding zoals corset, gaine of lumbostaat.
4. Zo min mogelijk een voorovergebogen houding aannemen(b.v. bij werken in de tuin, huishoudelijk werk...).
5. Rookstop
6. Overvloedige maaltijden zijn verboden. Neem bij voorkeur 5 tot 6 kleine maaltijden per dag.  
Drink niet tijdens de maaltijden maar erna. 's Avonds voor het slapengaan niet te veel drinken.
7. Alcohol, bier, koffie, thee en cola vermijden. Geen bruisende dranken gebruiken.
8. Chocolade en vette spijsen zijn te mijden. Eet dus zo weinig mogelijk vetten en neem liever ontvette melkprodukten(magere yoghurt of magere platte kaas).
9. Wind je niet op, wordt niet boos, vermijd angst. Indien je hiermee problemen hebt, kan een gesprek of(indien nodig) eenkalmerend geneesmiddel soms helpen.  
Stress vermijden is soms gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het vraagt vaak een verandering van levenswijze.
10. Je mag rusten, maar of dit de genezing in de hand werkt is niet zeker.  
Wenst u meer uitleg, beschikt u graag over recepten en menu's, of wilt u een dieet dat voor u samengesteld wordt, raadpleeg dan uw huisarts voor een verwijzing naar een diëtist(e)