

## Wat kan je doen tegen Maagzuur:

### De tips op een rijtje:

#### Vermijd:

- Koffie, cola, zwarte thee, alcohol en suiker
- Volle vette kazen en rijke romige voedingsmiddelen
- Gefrituurd en vet voedsel
- Olierijke en pittige voedingsmiddelen (zoals curry's)
- Geconcentreerde vruchtensappen (met name sinaasappel, citroen, grapefruit en rauwe tomaat)
- Minimaliseer de inname van witte meelproducten zoals wit brood en croissants

#### Gebruik:

- Volkoren, onbewerkte producten (liefst geen tarwe)
- Gestoomde of kort gekookte groenten en fruit (makkelijk verteerbaar)
- Kip en vis
- Vervang koemelk door plantaardige melk
- Kruidenthee op basis van venkel of zoethout (vermindert maagzuur) of kamille, meadowsweet of verse munt (kalmeren de darm)
- Verse gember en kool werken kalmerend voor de darm
- Magere yoghurt producten met levende yoghurtculturen

#### Behulpzaam:

- Zoethout supplement helpt en beschermt de overgang tussen slokdarm en maag. Kauw 1-2 tabletten 20 minuten voor een maaltijd
- Pepermunt, gentiaan, venkel en kamille voor na de maaltijd kalmeren

#### Tips:

- Kauw voldoende en vermijd het drinken van water bij het eten want dit verdunt het maagzuur en dat heb je nodig om voedsel te kunnen verteren
- Vermijd het eten van grote hoeveelheden, eet liever vaker kleine porties. Hoe groter de maaltijd, hoe groter de last voor je spijsvertering. Kleine maaltijden zijn ook belangrijk wanneer je gestrest bent want stress verhoogt je maagzuur.
- Neem de tijd voor je maaltijd
- Als je gestrest bent; doe aan yoga, meditatie etc. Beweeg voldoende maar ga niet extreem sporten na een maaltijd. Een wandeling van 10-15 min na een maaltijd bevordert de spijsvertering
- Drink pepermunt, venkel, kamille of groene thee na een maaltijd
- Het scheiden van eiwitten en koolhydraten kan ook helpen