

Gastritis / maagontsteking: symptomen & hoe genezen

kwiekleven.nl/info/gastritis-maagontsteking/

March 24, 2021



Vandaag leggen we uit wat een maagontsteking precies inhoudt, hoe lang die duurt en wat je eraan kan doen.

Wat is gastritis?

Gastritis betreft een **ontsteking van het maagslijmvlies**. Als gastritis plots optreedt, dan is het een acute ontsteking. Dit kan voorvallen na het gebruik van alcohol, pijnstillers of aspirines. Ook zure reflux kan een acute maagontsteking veroorzaken. Als gastritis langer duurt, spreken we van een chronische maagontsteking. Dit is vaak te wijten aan de bacterie H. Pylori die ontstekingen in de maagwand veroorzaakt. Daarnaast kunnen auto-immuunziekten aan de basis liggen van chronische gastritis.^[1]

Hoe lang duurt een maagontsteking?

Acute gastritis duurt ongeveer 2-10 dagen. Als chronische gastritis niet wordt behandeld, kan dit weken tot jaren duren.

Hoe voelt een maagontsteking?

Niemand die het weet. Gastritis is vaak asymptomatisch en geeft weinig klachten. Mogelijke symptomen van een maagontsteking zijn:

- Frequente maagklachten zoals misselijkheid
- Een gezwollen en pijnlijke buik
- Indigestie en braken

- Een brandend of knagend gevoel tussen maaltijden of 's nachts
- Een verminderde eetlust
- Donkere, bijna zwarte, stoelgang

Oorzaken van maagontstekingen

- **Geneesmiddelen:** aspirines, NSAID's zoals ibuprofen of naproxen, steroïden, kaliumsupplementen, ijzertabletten en chemotherapie.
- **Infecties:** meestal is H. Pylori de oorzaak, maar ook tuberculose, syfilis, virale infecties, schimmels, parasieten en wormen kunnen gastritis veroorzaken.
- **Het inslikken van vergif of objecten:** bijtend zuur, zware sterkedrank en vreemde voorwerpen.
- **Na medische of chirurgische ingrepen:** behandelingen of operaties aan de maag kunnen ontstekingen veroorzaken.
- **Stress:** ernstige stress na infecties of operaties veroorzaakt regelmatig acute gastritis.

Onderzoek en behandeling van gastritis

Endoscopie: met behulp van een dunne buis wordt via je mond in de slokdarm, maag en dunne darm gekeken. Als de arts afwijkingen spot, zal die een biopsie nemen en laten onderzoeken in een lab.

Test op H. Pylori: een bloed-, adem- of ontlastingstest gaat de aanwezigheid van H. Pylori na.

Eens de oorzaak van gastritis bevestigd is, kan de juiste behandeling worden gesteld. Een infectie wordt doorgaans behandeld via medicatie. In andere gevallen, zoals medicatie- of alcoholgebruik, wordt de oorzaak weggenomen.^[2] Indien een maagontsteking onbehandeld blijft, kan dit leiden tot maagzweren.

Een maagontsteking voorkomen

- Stop met roken; roken heeft namelijk een belastende invloed op je maag.
- Eet rustig en regelmatig, en kauw goed op je eten.
- Vermijd vette, sterk gekruid, pikante en zure voeding.
- Vermijd koolzuurhoudende dranken, koffie en alcohol.
- Zorg voor een gezond gewicht; dit kan je klachten helpen verminderen.
- Probeer stress te beperken want dit heeft een tol op je maag.^[3]

Dieet bij een maagontsteking

- Bij een maagontsteking dien je irriterend voedsel te vermijden. Licht verteerbaar voedsel kan helpen om je maag rust te geven:
- Bonen en peulvruchten (naargelang van de tolerantie)
- Eieren, eiwitten of ei-vervangproducten (niet gebakken)
- Zeevruchten, schelpdieren (niet gefrituurd)

- Honing
- Zuurarme groenten (komkommer, witte aardappel, wortelen)
- Suikerarm fruit met een laag zuurgehalte (pompoen, bosbessen, aardbeien, appels)
- Milde, zoutarme kaas
- Haver, gerst
- Pepermunt, gember, kurkuma
- Magere, gewone yoghurt
- Probiotica-rijke voeding (zuurkool, kimchi, kombucha)
- Rijst
- Mager gevogelte zonder vel (kip, kalkoen)
- Volkoren brood en pasta^[4]

Bronnen

1. ↑ 11 februari 2020, [Gastritis](#)

2. ↑ 15 juli 2019, [Gastritis Symptoms, Causes, Diet, Home Remedies, Treatment, and Cure](#)

3. ↑ 22 december 2020, [Maagontsteking_\(gastritis\)_en_maagzweer](#)

4. ↑ 24 januari 2020, [What to Eat if You Have Gastritis](#)