
STILLE REFLUX & BRANDEND MAAGZUUR, VAARWEL

Het XXL-kookboek — 200 maagzuurarme comfortrecepten, inclusief een
maaltijdplan voor 30 dagen

Inhoudsopgave

VOORWOORD.....	8
HOOFDSTUK 1: Stille reflux en brandend maagzuur begrijpen.....	10
Oorzaken en triggers: maagzuur, pepsine, leefstijl en timing.....	13
Medicatie en voeding: hoe de combinatie verstandig kan werken.....	17
HOOFDSTUK 2: Voeding bij reflux — de belangrijkste principes.....	19
Portiegroottes, timing van maaltijden en refluxvriendelijke avondmaaltijden.....	22
Mealpreppen en onderweg eten: refluxvriendelijk in het dagelijks leven.....	26
HOOFDSTUK 3: Je boodschappenlijst en onmisbare keukenvoorraad.....	29
Een refluxvriendelijke voorraadkast: basisproducten, kruiden en oliën.....	29
Milde bereidingswijzen: stomen, stoven en bakken in de oven.....	32
HOOFDSTUK 4: Het 30-daagse voedingsplan.....	38
Vorbereiding: wekelijkse routine, boodschappenstrategie en een goede start in de keuken.	38
Boodschappenlijsten.....	44
HOOFDSTUK 5: Ontbijt & een milde start.....	50
1. Romige comfort-havermout met banaan.....	51
2. Overnight oats met peer en vanille.....	52
3. Warme gierstbowl met appel en kaneel.....	53
4. Havermoutbowl met blauwe bessen en amandel.....	54
5. Kokos-rijstpap voor het ontbijt.....	55
6. Ontbijtquinoa met pompoen en ahornsiroop.....	56
7. Zachte gebakken havermout met peer.....	57
8. Havermout-chia bowl met amandelpasta.....	58
9. Ontbijtpap van tarwegries met honing en perzik.....	59
10. Milde bowl met zoete-aardappelpuree.....	60
11. Zacht roerei met courgette.....	61
12. Ontbijtomelet met spinazie en ricotta.....	62
13. Gebakken eieren met romige aardappelen.....	63
14. Milde eiermuffins met kruiden.....	64
15. Ontbijtovenschotel met hüttenkäse en ei.....	65
16. Ontbijttoast met zacht ei en avocado.....	66
17. Hartige havermout met gepocheerd ei.....	67
18. Eiergerecht uit de pan met courgette en kruiden.....	68
19. Zacht roerei met kruiden en spinazie.....	69
20. Ontbijtbowl met zoete aardappel en hüttenkäse.....	70
21. Roerei met spinazie en hüttenkäse.....	71
22. Zachte ontbijtsmoothie met banaan en havermout.....	72
23. Smoothie met blauwe bessen en amandeldrink.....	73
24. Ontbijtsmoothie met peer en vanille.....	74

25. Ochtendsmoothie met mango en kokos.....	75
26. Energiesmoothie met banaan en haverdrink.....	76
27. Milde smoothie met perzik en yoghurt.....	77
28. Warme ontbijtdrank met vanille en amandel.....	78
29. Milde ontbijtsmoothie met pompoen en havermout.....	79
30. Ontbijtsmoothie met appel, kaneel en havermout.....	80

HOOFDSTUK 6: Soepen & lichte maaltijden.....81

31. Romige courgette-aardappelsoep.....	82
32. Milde romige wortel-gembersoep.....	83
33. Zoete-aardappelsoep met kokos.....	84
34. Romige comfortsoep met bloemkool.....	85
35. Romige spinazie-aardappelsoep.....	86
36. Romige pompoen-havermoutsoep.....	87
37. Romige prei-aardappelsoep.....	88
38. Romige comfortsoep met erwten.....	89
39. Comfortbouillon met kip en groenten.....	90
40. Milde kippenbouillon met kruiden.....	91
41. Milde bouillon met tofu en groenten.....	92
42. Milde stoofschotel met kalkoen en groenten.....	93
43. Zachte stoofschotel met linzen en groenten.....	94
44. Lichte stoofschotel met rijst en spinazie.....	95
45. Romige bowl uit de pan met courgette en aardappel.....	96
46. Milde kip met gestoomde groenten.....	97
47. Bloemkoolrijst met kokos.....	98

HOOFDSTUK 7: Salades & bowls.....99

48. Bowl met zilvervliesrijst en geroosterde groenten.....	100
49. Comfortbowl met romige gierst.....	101
50. Comfortbowl met quinoa en spinazie.....	102
51. Zachte bowl met gerst en groenten.....	103
52. Comfortbowl met rijst en avocado.....	104
53. Romige aardappelsalade met dille.....	105
54. Warme bowl met aardappel en spinazie.....	106
55. Milde linsensalade met geroosterde groenten.....	107
56. Comfortsalade met witte bonen en kruiden.....	108
57. Zachte bowl met zoete aardappel en kikkererwten.....	109
58. Caesarsalade met courgette en witte bonen.....	110
59. Niçoisesalade met sperziebonen.....	111
60. Gemengde groene salade met pompoenpitten en milde kruidenolie.....	112
61. Salade met avocado en komkommer en dille-yoghurtdressing.....	113
62. Groene salade met peer en amandel en honing-yoghurtdressing.....	114
63. Milde salade met botersla en hüttenkäse.....	115
64. Koolsalade van paksoi met Parmezaandressing.....	116
65. Knapperige boerenkoolbowl met maanzaaddressing.....	117

HOOFDSTUK 8: Hoofdgerechten: vis & vlees.....118

66. Geroosterde kip met kruiden en wortelgroenten.....	119
67. Romige pan met kip en champignons.....	120
68. Milde kip-groentepastei.....	121
69. Langzaam gestoofde kalkoen met herfstgroenten.....	122
70. Romige pan met kip en spinazie.....	123
71. Milde comfort-ovenshotel met kip en rijst.....	124
72. Kip uit de oven met flespompoen.....	125
73. Cottage pie met mager rundvlees en groenten.....	126
74. Kalkoengehaktballetjes in romige kruidensaus.....	127
75. Boerenstoofpot met kip en gerst.....	128
76. Geroosterde kalkoenfilet met appel en tijm.....	129
77. Romige stoofpot met kip en prei.....	130
78. Kip met kruiden, jonge erwten en kleine worteltjes.....	131
79. Gebakken kip met zoete aardappel en salie.....	132
80. Comfortgerecht uit de pan met mager rundvlees en pompoen.....	133
81. Zalm uit de oven met kruiden en romige dillesaus.....	134
82. Gestoomde kabeljauw met spinazie en kruidenboter.....	135
83. Milde vispastei met romige aardappeltopping.....	136
84. Schelvis uit de oven met courgette en kruiden.....	137
85. Romige pan met zalm en prei.....	138
86. Gestoomde witte vis met lentegroenten.....	139
87. Kabeljauw uit de oven met pompoenpuree.....	140
88. Milde ovenshotel met tonijn en aardappel.....	141
89. Zacht gepocheerde zalm met kruiden en rijst.....	142
90. Vis uit de oven met romige spinaziesaus.....	143
91. Zachte romige vissoep met groenten.....	144
92. Milde ovenshotel met zalm en zoete aardappel.....	145
93. Gestoomde vis met gember en baby-paksoi.....	146
94. Forel uit de oven met kruiden en geroosterde groenten.....	147
95. Romige pan met kabeljauw en bloemkool.....	148
96. Romige puree van pastinaak en aardappel.....	149
97. Geroosterde rode biet met tijm.....	150
98. Warme jonge erwten en kleine worteltjes.....	151
99. Zacht gestoofde venkel met dille.....	152
100. Romige gierst met tuinkruiden.....	153
101. Ovenshotel met spinazie en ricotta zonder knoflook.....	154

HOOFDSTUK 9: Hoofdgerechten: vegetarisch & vegan.....155

102. Milde shepherd's pie met linzen.....	156
103. Romige stoofschotel met kikkererwten en spinazie.....	157
104. Zachte comfortstoofpot met kokos en linzen.....	158
105. Gestoofde kikkererwten met groenten en kruiden.....	159
106. Goudgele stoofschotel met pompoen en rode linzen.....	160
107. Comfortgerecht uit de pan met tofu, groenten en rijst.....	161
108. Romige pan met witte bonen en spinazie.....	162
109. Boerenstoofpot met linzen en zoete aardappel.....	163

110. Milde stoofschotel met kikkererwten en bloemkool.....	164
111. Klassieke groentepastei.....	165
112. Ovenschotel met courgette en aardappel.....	166
113. Ovenschotel met geroosterde groenten en gierst.....	167
114. Romige comfort-ovenschotel met broccoli en rijst.....	168
115. Rustieke ovenschotel met zoete aardappel en spinazie.....	169
116. Landelijke ovenschotel met aubergine en aardappel.....	170
117. Milde ovenschotel met quinoa en groenten.....	171
118. Groente-ovenschotel met romige bloemkool.....	172
119. Groente-ovenschotel met spinazie en ricotta.....	173
120. Romige stroganoff met champignons.....	174
121. Groente-ovenschotel met romige bloemkool-Alfredosaus.....	175
122. Romige risotto van gerst en wilde paddenstoelen.....	176
123. Romige groente-ovenschotel met artisjok en kruiden.....	177
124. Romige pan met venkel, witte bonen en kruiden.....	178
125. Ovenschotel met geroosterde bloemkool en amandelroom.....	179

HOOFDSTUK 10: Pasta, rijst & aardappelen.....180

126. Romige pasta met courgette en kruiden.....	181
127. Pasta uit de pan met groenten en haverroom.....	182
128. Pasta met romige pompoensaus.....	183
129. Pasta met groenten en kruidenboter.....	184
130. Linguine met romige flespompoen-Alfredosaus.....	185
131. Orecchiette met romige erwtensaus en kruiden.....	186
132. Rigatoni met romige bloemkoolsaus.....	187
133. Romige orzo uit de pan met venkel en witte bonen.....	188
134. Rijstpilav met lentegroenten.....	189
135. Comfortgerecht met pompoen, kokos en rijst.....	190
136. Mediterrane kruidenrijst met kikkererwten.....	191
137. Romige rijstovenschotel met spinazie en ricotta.....	192
138. Goudgele rijst uit de pan met kurkuma en groenten.....	193
139. Milde rijst met groenten in paellastijl.....	194
140. Klassieke romige aardappelgratin.....	195
141. Rustieke ovenschotel met aardappel en prei.....	196
142. Romige aardappelpuree met boter en kruiden.....	197
143. Krokante krieltjes uit de oven.....	198
144. Warme aardappelsalade op Duitse wijze met kruiden.....	199
145. Gevulde gepofte aardappelen met hüttenkäse en kruiden.....	200

HOOFDSTUK 11: Brood, snacks & kleine tussendoortjes.....201

146. Romige avocadospread met kruiden.....	202
147. Milde dip met hüttenkäse.....	203
148. Knoflookvrije spread van witte bonen.....	204
149. Kikkererwtenspread met kruiden.....	205
150. Zachte ricotta-spinaziespread.....	206
151. Banaan-amandelspread.....	207

152. Aardappelpartjes uit de oven met kruiden.....	208
153. Courgettechips uit de oven.....	209
154. Zoete-aardappelfriet uit de oven.....	210
155. Krokante havercrackers.....	211
156. Rijstcrackers met kruiden.....	212
157. Groentekoekjes uit de oven.....	213
158. Energiehapjes met banaan en havermout.....	214
159. Yoghurt-snackbekers met blauwe bessen.....	215
160. Rijstwafel met avocado.....	216
161. Milde granolaclusters.....	217
162. Snackballetjes met amandel en dadel.....	218
163. Havermoutcakejes met appel en kaneel.....	219
164. Zacht snackbrood met peer en amandel.....	220
165. Mild pompoenbrood met honing.....	221

HOOFDSTUK 12: Desserts (refluxvriendelijk).....222

166. Chia-pudding met honing en vanille.....	223
167. Romige banaan-kokosbowl.....	224
168. Gebakken pompoencustard met kaneel.....	225
169. Dessert met geroosterde pruimen en vanilleyoghurt.....	226
170. Warme appel-perzikcompote.....	227
171. Chia-pudding met kokos en mango.....	228
172. Klassieke havermoutkoekjes met honing.....	229
173. Theecake met peer en amandel.....	230
174. Appel-yoghurtcake.....	231
175. Romige cake met blauwe bessen.....	232
176. Haver-wortelkoekjes met vanille.....	233
177. Klassieke shortbreadkoekjes.....	234
178. Zachte energieblokjes met dadel en amandel.....	235
179. Comfortcrumble met abrikoos en havermout.....	236
180. Kokosrijstdessert met gestoofde mango.....	237
181. Gebakken custard met appel en havermout.....	238
182. Yoghurtparfait met honing en vanille.....	239
183. Zachte energieblokjes met dadel en amandel.....	240

HOOFDSTUK 13: Dranken & thee.....241

184. Ontspannende kamillethee.....	242
185. Verzachtende gemberthee.....	243
186. Venkelthee voor de spijsvertering.....	244
187. Kalmerende citroenmelissethee.....	245
188. Milde muntthee voor de spijsvertering.....	246
189. Lavendelthee voor het slapengaan.....	247
190. Koffiedrank van geroosterde gerst.....	248
191. Koffie-alternatief van cichoreiwortel.....	249
192. Warme graankoffie met amandel.....	250
193. Warme carobedrank met amandel.....	251

194. Ochtenddrank van geroosterde paardenbloemwortel.....	252
195. Warme latte met tijgernotendrink.....	253
196. Goudgele kurkumamelk.....	254
197. Kamilledrank met honing en haver.....	255
198. Warme comfortdrank met haver.....	256
199. Warme gember-honingdrank.....	257
200. Kamille-haverlatte.....	258
HOOFDSTUK 14: Veelgestelde vragen (FAQ).....	259
Als je koffie opnieuw wilt introduceren.....	259
Alternatieven voor koffie.....	260
Tomaat, citrus en chocolade — moet ik die altijd vermijden?.....	260
Bonus: hulpmiddelen voor succes op de lange termijn (praktische sjablonen). 265	
Tracker voor symptomen & triggers.....	265
MATEN EN OMREKENINGEN.....	271

VOORWOORD

Het moeilijkste is vaak niet de diagnose. Het is bedenken wat je morgenochtend moet eten... en de dag daarna.

Veel mensen die last hebben van stille reflux of brandend maagzuur komen op een punt waarop eten ingewikkeld begint te voelen. De ene maaltijd gaat prima, terwijl de volgende klachten veroorzaakt. Online adviezen spreken elkaar tegen. Sommige lijsten lijken te zeggen dat je de helft van de supermarkt moet vermijden. Andere beloven snelle oplossingen die in het dagelijks leven zelden standhouden.

Koken begint daardoor steeds meer op giswerk te lijken.

Dit kookboek neemt die onzekerheid weg en helpt je om dagelijkse maaltijden weer voorspelbaar, ontspannen en praktisch te maken.

Het doel is eenvoudig: je een ruime keuze aan maaltijden bieden die goed passen in het dagelijks leven, terwijl de zuurbelasting laag blijft en de spijsvertering zo comfortabel mogelijk wordt gehouden. Maar minstens zo belangrijk als de recepten zelf, is de manier waarop je ze gebruikt. Een kookboek helpt immers alleen als het op een natuurlijke manier in je dagelijkse routine past.

Elk recept in dit boek is zo samengesteld dat het gemakkelijk te volgen én eenvoudig opnieuw te maken is. Je hebt geen ingewikkelde kooktechnieken of moeilijk verkrijgbare ingrediënten nodig. De meeste gerechten zijn gebaseerd op vertrouwde voedingsmiddelen die op een mildere manier worden bereid.

Om het dagelijkse koken eenvoudiger te maken, bevat elk recept duidelijke en praktische informatie:

- **Aantal porties**, zodat je precies weet hoeveel het recept oplevert
- **Voedingswaarden per portie**, zodat je weet wat er op je bord ligt
- **Eenvoudige ingrediëntenlijsten** met alledaagse producten
- **Snelle bereidingsstappen** voor koken zonder onnodige stress

Weten hoe groot een portie is, is belangrijker dan veel mensen beseffen. Grote porties kunnen refluxklachten soms verergeren, zelfs wanneer de ingrediënten op zichzelf goed worden verdragen. Duidelijke portiegroottes helpen je comfortabel te eten zonder voortdurend te hoeven twifelen over de juiste hoeveelheid.

De voedingswaarden zijn opgenomen voor extra transparantie. Sommige lezers houden graag hun eiwit-, calorie- of vetinname bij, vooral wanneer zij hun voedingspatroon om gezondheidsredenen aanpassen. Anderen vinden het simpelweg prettig om deze informatie bij de hand te hebben bij het plannen van maaltijden.

Je zult ook merken dat veel recepten flexibel zijn. Eten met reflux betekent niet dat je voor ieder gezinslid een compleet andere maaltijd hoeft te bereiden. In veel gevallen zijn kleine aanpassingen al voldoende.

Door het hele boek heen vind je praktische ideeën voor vervangingen, zoals:

- Alternatieve ingrediënten wanneer een bepaald voedingsmiddel niet goed bij je past
- Mogelijkheden voor zuivelvrije of lichtere varianten van gerechten
- Ingrediënten die je kunt vervangen om de zuurgraad te verlagen zonder in te leveren op smaak

Wat iemand goed verdraagt, verschilt van persoon tot persoon. Wat voor de ene lezer uitstekend werkt, kan voor een ander anders aanvoelen. Dankzij de suggesties voor vervangende ingrediënten kun je gerechten aanpassen zonder de basis van het recept te veranderen.

Een ander handig onderdeel is de **ruime keuze aan gerechten met passende portiegroottes**. Op sommige dagen heb je misschien zin in een volledige avondmaaltijd. Op andere dagen voelen lichtere gerechten of kleinere porties prettiger aan. De recepten zijn zo opgebouwd dat je ze eenvoudig kunt combineren en afwisselen op basis van hoe je je voelt.

Als je kookt voor gezinsleden die geen refluxvriendelijk voedingspatroon volgen, kunnen veel recepten ook gemakkelijk voor hen worden aangepast zonder dat je twee aparte maaltijden hoeft te bereiden. Een saus, topping of extra kruiding kan vaak gewoon apart aan tafel worden toegevoegd.

Een kookboek hoort stress te verminderen, niet meer regels toe te voegen. Zie dit boek daarom als een praktische gereedschapskist. Pak het erbij op drukke doordeweekse dagen, rustige weekenden of wanneer je gewoon behoefte hebt aan een maaltijd die prettig en bevredigend aanvoelt.

Met duidelijke porties, flexibele recepten en handige vervangingsmogelijkheden kun je met meer vertrouwen koken en hoef je veel minder uit te proberen op goed geluk. Na verloop van tijd wordt de keuken weer een rustige, vertrouwde plek in plaats van een bron van onzekerheid.

HOOFDSTUK 1: Stille reflux en brandend maagzuur begrijpen

Veel mensen beginnen hun voedingspatroon al aan te passen voordat ze volledig begrijpen wat er in hun lichaam gebeurt. Een zere keel die maar niet overgaat. Een hese stem na een normaal gesprek. Een droge hoest die maandenlang blijft aanhouden. Of dat bekende branderige gevoel dat na bepaalde maaltijden vanuit de borst omhoogkomt.

In het begin lijken deze klachten vaak niets met elkaar te maken te hebben. De ene arts denkt misschien aan allergieën, een andere vermoedt stress en weer iemand anders noemt reflux als mogelijke oorzaak. Uiteindelijk beginnen de puzzelstukjes op hun plaats te vallen.

Voordat je verandert wat en hoe je eet, helpt het om te begrijpen wat stille reflux en brandend maagzuur precies zijn, waarom ze ontstaan en waarom het tijdstip waarop je eet en je leefgewoonten zo'n groot verschil kunnen maken.

In dit hoofdstuk worden de basisprincipes op een duidelijke en praktische manier uitgelegd.

Stille reflux (LPR) en 'klassieke' reflux (GERD)

Reflux betekent simpelweg dat maaginhoud omhoogkomt in plaats van te blijven waar die hoort. Normaal gesproken gaat voedsel via de slokdarm naar de maag. Onderaan de slokdarm bevindt zich een kleine kringspier die voorkomt dat de maaginhoud weer omhoogstroomt.

Wanneer deze sluitspier ontspant of verzwakt, kan maaginhoud terug omhoogkomen.

Er zijn twee belangrijke vormen van reflux waar vaak over wordt gesproken:

- GERD (gastro-oesofageale refluxziekte)
- LPR (laryngofaryngeale reflux), vaak stille reflux genoemd

Bij beide vormen komt maaginhoud omhoog, maar ze beïnvloeden het lichaam op verschillende manieren.

GERD: de 'klassieke' vorm van reflux

GERD is de vorm die de meeste mensen herkennen. Deze treft meestal het **onderste deel van de slokdarm** en veroorzaakt vaak het typische branderige gevoel in de borst dat bekendstaat als brandend maagzuur.

Veelvoorkomende kenmerken van GERD zijn:

- Een branderig gevoel in de borst na het eten
- Een zure smaak in de mond
- Het terugstromen van voedsel of vloeistof

- Klachten die erger worden wanneer je gaat liggen

De symptomen van GERD zijn meestal duidelijk merkbaar en vaak rechtstreeks aan maaltijden te koppelen.

LPR: stille reflux

Stille reflux, oftewel **LPR**, gedraagt zich anders.

In plaats van voornamelijk in het onderste deel van de slokdarm te blijven, kan de maaginhoud **verder omhoog tot in de keel** komen en soms zelfs het strottenhoofd of de achterkant van de neus bereiken.

Dit gebied is veel gevoeliger dan de slokdarm. Zelfs kleine hoeveelheden reflux kunnen hier irritatie veroorzaken.

Wat LPR zo verwarrend maakt, is dat **veel mensen helemaal geen brandend maagzuur ervaren**. De klachten doen zich eerder voor in de keel, stem of luchtwegen dan in de borst.

Daardoor proberen mensen soms maanden of zelfs jaren een ander probleem te behandelen dan de werkelijke oorzaak.

Kenmerk	GERD (klassieke reflux)	LPR (stille reflux)
Belangrijkste getroffen gebied	Onderste slokdarm	Keel, strottenhoofd en bovenste luchtwegen
Typische klacht	Brandend maagzuur	Keelirritatie of heesheid
Zure smaak in de mond	Vaak	Minder vaak
Branderig gevoel in de borst	Regelmatig	Vaak afwezig
Klachten na maaltijden	Vaak direct	Kunnen pas uren later optreden

Een ander belangrijk verschil heeft te maken met **gevoeligheid**.

De slokdarm heeft enige bescherming tegen maagzuur. De keel en stembanden hebben die bescherming veel minder. Zelfs een kleine hoeveelheid reflux die dit gebied bereikt, kan daarom irritatie veroorzaken.

Dat verklaart waarom mensen met stille reflux soms sterke klachten ervaren, zelfs wanneer de blootstelling aan maagzuur relatief gering is.

Het verklaart ook waarom **voeding en eetgewoonten vaak een belangrijke rol spelen bij het beheersen van de klachten**.

Typische klachten: keel, stem, hoest, druk en een branderig gevoel

Stille reflux kan frustrerend zijn omdat de klachten vaak geen duidelijke relatie met de spijsvertering lijken te hebben. Veel mensen merken eerst problemen met hun keel, stem of ademhaling. Sommige klachten zijn dagelijks aanwezig, terwijl andere komen en gaan.

Toch zijn er een aantal veelvoorkomende patronen.

1. Keelklachten: De keel is vaak een van de eerste plekken waar stille reflux merkbaar wordt. Veelvoorkomende signalen zijn:

- Voortdurend de keel schrapen
- Het gevoel dat er slijm in de keel zit
- Het gevoel dat er iets in de keel vastzit
- Droogheid of irritatie

Dit gevoel wordt soms '**globusgevoel**' genoemd. Daarmee wordt simpelweg het gevoel bedoeld dat er een brok of knoop in de keel zit. Het is onaangenaam, maar op zichzelf niet gevaarlijk.

Veel mensen proberen gedurende de dag herhaaldelijk hun keel te schrapen, maar dit kan de irritatie juist verergeren.

2. Veranderingen in de stem: De stembanden zijn bijzonder gevoelig. Wanneer reflux dit gebied bereikt, kan dat invloed hebben op hoe de stem klinkt en aanvoelt. Typische stemklachten zijn:

- Heesheid
- Een ruwe of gespannen stem
- Vermoeide stem na het praten
- Moeite om krachtig of luid te spreken

Sommige mensen merken dat hun stem '**'s ochtends het slechtst is**', vooral nadat ze de hele nacht hebben gelegen. Bij anderen wordt de stem juist zwakker na lange gesprekken of vergaderingen.

3. Chronische hoest: Een aanhoudende hoest is een andere veelvoorkomende klacht bij stille reflux. Anders dan een hoest door verkoudheid of een infectie:

- Kan deze maandenlang aanhouden
- Treedt deze op zonder andere ziekteverschijnselen
- Wordt deze vaak erger na maaltijden
- Kan deze ontstaan of verergeren bij het liggen

Soms is de hoest droog. In andere gevallen voelt het alsof de keel voortdurend geïrriteerd is.

Dit komt doordat reflux de **bovenste luchtwegen** kan irriteren en zo een beschermende hoestreflex kan uitlokken.

4. Druk of een branderig gevoel: Hoewel stille reflux niet altijd klassiek brandend maagzuur veroorzaakt, ervaren sommige mensen toch een licht branderig of drukkend gevoel. Dit kan zich uiten als:

- Een licht branderig gevoel in de keel
- Druk op de borst
- Een warm gevoel achter het borstbeen
- Ongemak na grote maaltijden

De intensiteit hiervan verschilt sterk van persoon tot persoon.

Een typisch klachtenpatroon

Veel mensen met stille reflux merken meerdere van deze signalen tegelijkertijd.

Bijvoorbeeld:

- Heesheid in de ochtend
- Regelmatig de keel schrapen gedurende de dag
- Een droge hoest in de avond
- Af en toe ongemak op de borst na een maaltijd

Omdat deze klachten vooral de keel treffen en niet de maag, worden ze soms aangezien voor:

- Allergieën
- Postnasale drip
- Overbelasting van de stem
- Aandoeningen die chronische hoest veroorzaken

Die verwarring komt vaak voor en is goed te begrijpen.

Veelvoorkomende klachten bij stille reflux

- | | |
|--|--|
| • Heesheid | • Het gevoel van een brok in de keel |
| • Voortdurend de keel schrapen | • Een licht branderig gevoel of irritatie in de keel |
| • Aanhoudende droge hoest | • Vermoeide stem |
| • Het gevoel dat er slijm in de keel zit | • Moeite met slikken |

Niet iedereen ervaart al deze **klachten**. Het klachtenpatroon kan van persoon tot persoon zelfs behoorlijk verschillen.

Oorzaken en triggers: maagzuur, pepsine, leefstijl en timing

Reflux ontstaat meestal niet door één enkele oorzaak. Vaak spelen meerdere factoren tegelijk een rol.

Als je deze factoren begrijpt, wordt het veel eenvoudiger om klachten op de lange termijn beter te beheersen.

1. Maagzuur: De maag maakt van nature zuur aan om voedsel af te breken en bescherming te bieden tegen bacteriën. Dat is volkomen normaal en noodzakelijk.

Problemen ontstaan wanneer maaginhoud omhoogkomt in gebieden die niet zijn gemaakt om met zuur in aanraking te komen. Zelfs een kleine hoeveelheid kan gevoelig weefsel irriteren. Maar maagzuur is slechts een deel van het verhaal.

2. De rol van pepsine: Een stof die binnen refluxonderzoek steeds meer aandacht krijgt, is **pepsine**. Pepsine is een spijsverteringsenzym dat in de maag wordt aangemaakt. Het helpt eiwitten uit voeding af te breken.

Bij reflux kan pepsine samen met de maaginhoud omhoogkomen. Wanneer het de keel of luchtwegen bereikt, kan het zich aan weefsel hechten en inactief blijven totdat het opnieuw met zuur in aanraking komt.

Dat betekent dat irritatie kan aanhouden, zelfs nadat het oorspronkelijke refluxmoment voorbij is. Sommige onderzoekers vermoeden dat pepsine een belangrijke rol speelt bij klachten van stille reflux, omdat de keel en stembanden er bijzonder gevoelig voor zijn.

Dit is een van de redenen waarom **het verminderen van zure voedingsmiddelen en dranken kan helpen**. Zuur kan pepsine dat zich in het keelweefsel heeft afgezet opnieuw activeren.

3. De onderste slokdarmsluitspier: Onderaan de slokdarm bevindt zich een kleine spierkring die de **onderste slokdarmsfincter (LES)** wordt genoemd. Deze heeft een eenvoudige taak:

- Opengaan wanneer voedsel naar beneden gaat
- Sluiten om te voorkomen dat maaginhoud weer omhoogkomt

Wanneer deze sluitspier te vaak ontspant of niet goed sluit, neemt de kans op reflux toe. Verschillende factoren kunnen de werking ervan beïnvloeden.

4. Leefstijlfactoren: Dagelijkse gewoonten kunnen een grote invloed hebben op refluxklachten. Veelvoorkomende factoren zijn onder andere:

- Grote maaltijden
- Laat op de avond eten
- Kort na het eten gaan liggen
- Overgewicht
- Strakke kleding rond de buik
- Stress en onvoldoende slaap

Geen van deze factoren betekent automatisch dat reflux zal optreden, maar ze kunnen de kans erop wel vergroten. Grote maaltijden rekken de maag bijvoorbeeld uit en verhogen de druk in de buik. Hierdoor kan maaginhoud gemakkelijker omhoog worden gedrukt.

Kort voor het slapen gaan eten kan een vergelijkbaar effect hebben.

5. Het tijdstip van eten: Timing kan net zo belangrijk zijn als wat je eet. Een maaltijd die tijdens de lunch geen enkel probleem geeft, kan laat op de avond toch klachten veroorzaken, simpelweg door de houding van het lichaam.

De spijsvertering werkt het prettigst wanneer de maag voldoende tijd krijgt om zich te legen voordat je gaat liggen.

Veel mensen merken dat hun klachten verminderen wanneer ze:

- Eerder op de avond eten
- Zware maaltijden laat op de avond vermijden

- Enkele uren laten tussen de laatste maaltijd en het slapengaan

Deze aanpassingen lijken misschien eenvoudig, maar kunnen een merkbaar verschil maken.

Veelvoorkomende triggerpatronen

Bepaalde voedingsmiddelen en gewoonten kunnen de druk in de maag verhogen of irritatie bevorderen. Veel mensen noemen onder andere de volgende triggers:

- Sterk zure voedingsmiddelen
- Gefrituurde of vetrijke maaltijden
- Chocolade
- Alcohol
- Koolzuurhoudende dranken
- Zeer grote porties
- Laat op de avond eten

Niet iedere trigger heeft bij iedereen hetzelfde effect. Wat iemand goed verdraagt, kan sterk verschillen. Daarom kunnen een gestructureerde maaltijdplanning en het observeren van je eigen reacties later waardevolle hulpmiddelen zijn.

Diagnose en medisch onderzoek

Wanneer klachten zoals voortdurend de keel schrapen, heesheid, hoesten of een branderig gevoel regelmatig terugkomen, proberen veel mensen het probleem eerst zelf op te lossen. Dat is begrijpelijk. Maar als de klachten weken of maanden aanhouden, is het verstandig om medisch onderzoek te laten doen.

Stille reflux en klassieke reflux kunnen lijken op verschillende andere aandoeningen. Een medisch onderzoek kan helpen om duidelijk te krijgen wat er werkelijk aan de hand is en andere oorzaken uit te sluiten.

In de meeste gevallen begint dit met een **gesprek met een arts**. Dat kan een huisarts, gastro-enteroloog of keel-neus-oorarts (KNO-arts) zijn. De arts zal meestal vragen naar:

- Je klachten en hoelang je die al hebt
- Op welke momenten van de dag de klachten optreden
- Of bepaalde voedingsmiddelen of gewoonten de klachten verergeren
- Je slaappatroon en het tijdstip waarop je eet
- Eventuele medicijnen die je al gebruikt

Deze informatie kan al belangrijke aanwijzingen geven. Stille reflux volgt vaak herkenbare patronen, zoals **heesheid in de ochtend, irritatie van de keel gedurende de dag of klachten na maaltijden**.

Een eenvoudig onderzoek van de keel

Wanneer stille reflux wordt vermoed, kan een KNO-arts de keel en het strottenhoofd onderzoeken. Dit gebeurt vaak met een **kleine flexibele camera** die voorzichtig via de neus wordt ingebracht. Het onderzoek duurt meestal slechts enkele minuten.

De arts let onder andere op:

- Roodheid of zwelling rond de stembanden
- Irritatie van het slijmvlies in de keel
- Overmatige slijmvorming
- Veranderingen in het weefsel van het strottenhoofd

Deze bevindingen bewijzen op zichzelf niet dat er sprake is van reflux, maar ze kunnen de diagnose wel ondersteunen.

Onderzoeken die soms bij reflux worden gebruikt

Niet iedere patiënt heeft uitgebreid onderzoek nodig. Bij veel mensen wordt de diagnose gesteld op basis van de klachten en medische voorgeschiedenis. Wanneer de klachten echter onduidelijk of aanhoudend zijn, kunnen aanvullende onderzoeken nuttig zijn.

Veelgebruikte diagnostische onderzoeken zijn:

Onderzoek	Wat het onderzoekt
<i>pH-meting</i>	Meet gedurende 24 uur de blootstelling aan zuur in de slokdarm
<i>Impedantiemeting</i>	Spoort zowel zure als niet-zure reflux van maaginhoud op
<i>Endoscopie</i>	Hiermee kan de arts het slijmvlies van de slokdarm en maag bekijken
<i>Laryngoscopie</i>	Visueel onderzoek van de keel en stembanden

Deze onderzoeken klinken misschien technisch, maar het zijn routineprocedures in veel ziekenhuizen en gespecialiseerde klinieken in Europa.

Wanneer medisch advies inwinnen?

Veel mensen wachten lange tijd voordat ze met hun klachten naar een arts gaan. Dat komt vaak voor, omdat de klachten mild of moeilijk te plaatsen kunnen lijken.

Het is vooral verstandig om medisch advies in te winnen wanneer je last hebt van:

- Aanhoudende heesheid die langer dan enkele weken duurt
- Chronische hoest zonder duidelijke oorzaak
- Moeite met slikken
- Regelmatige irritatie of een branderig gevoel in de keel
- Klachten die je slaap of dagelijks leven verstoren

Een medisch onderzoek betekent niet automatisch dat er iets ernstigs aan de hand is. Meestal zorgt het vooral voor **duidelijkheid en richting**, waardoor de volgende stappen veel eenvoudiger worden.

Zodra de oorzaak beter in kaart is gebracht, richt de behandeling zich meestal op een combinatie van medische begeleiding en praktische aanpassingen in het dagelijks leven.

Medicatie en voeding: hoe de combinatie verstandig kan werken

Wanneer mensen voor het eerst horen dat reflux een rol speelt, gaat de volgende vraag vaak over medicatie. Sommigen verwachten een snelle oplossing met medicijnen, terwijl anderen medicatie juist liever helemaal vermijden.

In de praktijk ligt de meest verstandige aanpak meestal ergens tussen beide in.

Medicatie kan irritatie verminderen en het weefsel de kans geven om te herstellen. Tegelijkertijd hebben **dagelijkse gewoonten en voedingskeuzes veel invloed op hoe vaak reflux optreedt**. Wanneer beide aspecten samen worden aangepakt, zijn de resultaten vaak beter.

Veelgebruikte medicijnen bij reflux

Afhankelijk van de klachten en de ernst ervan kan een arts verschillende soorten medicatie voorschrijven of adviseren.

Type medicatie	Werking
Protonpompremmers (PPI's)	Verminderen de aanmaak van maagzuur
H2-blokkers	Verlagen de hoeveelheid maagzuur gedurende enkele uren
Alginaatpreparaten	Vormen een beschermende barrière die helpt voorkomen dat maaginhoud omhoogkomt
Antacida	Neutraliseren maagzuur tijdelijk

PPI's behoren tot de meest gebruikte behandelingen. Ze verminderen de productie van maagzuur, waardoor geïrriteerd weefsel de kans krijgt om te herstellen.

Ze voorkomen reflux zelf echter niet altijd. Maaginhoud kan nog steeds omhoogkomen, ook wanneer er minder zuur aanwezig is. Daarom blijven leefstijl en voeding belangrijk.

De rol van voeding

Voedingskeuzes beïnvloeden verschillende factoren die bij reflux een rol spelen:

- Hoeveel maagzuur de maag produceert
- Hoe snel de maag zich leegt
- De druk in de maag na een maaltijd
- Irritatie van het keelweefsel wanneer reflux optreedt

Sommige voedingsmiddelen veroorzaken bij veel mensen sneller klachten, terwijl andere doorgaans beter worden verdragen.

Hier kan een gestructureerde maaltijdplanning helpen. In plaats van voortdurend te moeten raden welke voedingsmiddelen klachten kunnen veroorzaken, kan een consequente aanpak irritatie verminderen en het spijsverteringsstelsel meer rust geven.

Waarom de combinatie werkt

Medicatie en voeding richten zich op verschillende onderdelen van het probleem.

Medicatie kan helpen door:

- De blootstelling aan maagzuur te verminderen
- Ontstoken of geïrriteerd weefsel de kans te geven te herstellen
- Klachten tijdens periodes van verergering onder controle te houden

Voeding en dagelijkse gewoonten kunnen helpen door:

- Het aantal refluxmomenten te verminderen
- De druk in de maag na maaltijden te verlagen
- Irritatie van gevoelig keelweefsel te beperken

Wanneer beide worden gecombineerd, merken veel mensen een duidelijkere verbetering.

Een praktische benadering

Het doel is niet om voor altijd afhankelijk te zijn van medicatie, maar ook niet om medicijnen te vermijden wanneer ze kunnen helpen. Zie behandeling liever als **tijdelijke ondersteuning in combinatie met gewoonten voor de lange termijn** die de keel en het spijsverteringsstelsel helpen beschermen.

Sommige mensen hebben medicatie slechts gedurende een beperkte periode nodig. Anderen gebruiken deze langer onder begeleiding van een arts.

Het belangrijkste is dat je een routine opbouwt waarmee de klachten beheersbaar blijven en je weer comfortabel kunt eten.

In de volgende hoofdstukken staat de praktische kant van dit proces centraal. We beginnen met de manier waarop dagelijkse voedingskeuzes kunnen bijdragen aan een rustiger spijsverteringsstelsel.

HOOFDSTUK 2: Voeding bij reflux – de belangrijkste principes

Zodra duidelijk is dat reflux een rol speelt bij de klachten, wordt voeding al snel een belangrijk aandachtspunt. Veel mensen beginnen meteen met verschillende diëten te experimenteren. Sommigen schrappen volledige voedingsgroepen. Anderen volgen lange lijsten met beperkingen die ze online tegenkomen.

Die aanpak leidt vaak tot frustratie.

De werkelijkheid is eenvoudiger: een refluxvriendelijk voedingspatroon draait niet om perfectie of extreme regels. Het gaat om **het verminderen van irritatie, het verlagen van de druk in de maag en het geven van tijd aan gevoelig weefsel om te herstellen**. Een rustige, gestructureerde manier van eten werkt meestal veel beter dan voortdurend proberen te raden welk voedingsmiddel als volgende klachten zou kunnen veroorzaken.

De volgende principes vormen de basis.

Zuurarm eten: basisregels die echt kunnen helpen

Het doel van een zuurarm voedingspatroon is om voedingsmiddelen en gewoonten te beperken die irritatie in de keel, slokdarm en maag kunnen versterken.

Dat betekent niet dat je smaak of variatie moet opgeven. Het houdt simpelweg in dat dagelijkse maaltijden meer worden opgebouwd rond voedingsmiddelen die **van nature milder zijn voor de spijsvertering**.

Veel mensen merken verbetering wanneer ze een paar eenvoudige gewoonten consequent toepassen, in plaats van ingewikkelde strategieën te volgen.

1. Kies vooral voor van nature milde voedingsmiddelen: Zuurarm eten draait vaak om voedingsmiddelen die de maag relatief gemakkelijk kan verwerken.

Voorbeelden zijn:

- Havermout en volkoren granen
- Rijst, aardappelen en milde pastagerechten
- Mager gevogelte en vis
- Eieren
- De meeste groenten
- Milde fruitsoorten zoals bananen, peren en meloen

Deze voedingsmiddelen veroorzaken doorgaans minder irritatie en worden vaak goed verdragen.

2. Beperk sterk zure voedingsmiddelen: Sommige voedingsmiddelen bevatten van nature veel zuur. Andere kunnen de maag stimuleren om meer zuur aan te maken.

Voorbeelden die vaak als problematisch worden ervaren, zijn:

- Citrusvruchten
- Tomaten en tomatensauzen
- Dressings met veel azijn
- Sterke chili- of pittige sauzen

Dit betekent niet dat iedereen deze voedingsmiddelen voor altijd moet vermijden. Maar tijdens periodes waarin de keel geïrriteerd is, kan het verminderen ervan helpen om het spijsverteringsstelsel meer rust te geven.

3. Kies voor milde bereidingswijzen: De manier waarop voedsel wordt bereid, is bijna net zo belangrijk als de ingrediënten zelf.

Bereidingsmethoden die doorgaans vriendelijker zijn voor de spijsvertering zijn:

- Stomen
- Bakken in de oven
- Voorzichtig bakken in de pan
- Stoven

Met deze bereidingswijzen blijven maaltijden lichter en zijn ze vaak gemakkelijker te verdragen dan sterk gefrituurde of zeer vette gerechten.

4. Houd de hoeveelheid vet gematigd: Vet is niet de vijand, maar zeer zware maaltijden kunnen ervoor zorgen dat de maag zich langzamer leegt en de druk in de maag toeneemt.

Een praktische aanpak is om:

- Gezonde oliën met mate te gebruiken
- Zeer vette of vettige maaltijden te vermijden
- Vet te combineren met groenten en granen

Dat helpt om de spijsvertering soepeler te laten verlopen.

5. Eet langzaam en rustig: Snel eten of eten onder stress kan refluxklachten versterken. Bij gehaaste maaltijden slikken mensen vaak ongemerkt meer lucht in en eten ze sneller te veel.

Een rustiger tempo geeft de maag de kans om voedsel comfortabeler te verwerken. Een paar eenvoudige gewoonten kunnen helpen:

- Ga zitten tijdens het eten
- Kauw goed
- Vermijd multitasken tijdens de maaltijd

Deze kleine veranderingen kunnen de belasting van de spijsvertering merkbaar verminderen.

Zuurarm eten werkt het beste wanneer het **een vaste routine** wordt en niet slechts een tijdelijk experiment blijft.

Veelvoorkomende triggerproducten — en beter verdragen alternatieven

Bepaalde voedingsmiddelen veroorzaken vaker refluxklachten dan andere. Daar zijn verschillende redenen voor.

Sommige voedingsmiddelen kunnen de sluitspier tussen maag en slokdarm ontspannen. Andere stimuleren de productie van maagzuur of vertragen de spijsvertering. Weer andere irriteren gevoelig keelweefsel rechtstreeks.

Toch zijn triggerproducten niet voor iedereen hetzelfde. De tolerantie verschilt van persoon tot persoon. De ene persoon kan een bepaald voedingsmiddel zonder problemen eten, terwijl iemand anders er snel klachten van krijgt.

Toch komen bepaalde categorieën steeds opnieuw terug in refluxonderzoek en in ervaringen van patiënten. Veel mensen merken klachten na het gebruik van:

- Sauzen op basis van tomaat
- Citrusvruchten en citrussappen
- Chocolade
- Gefrituurd voedsel
- Zeer vetrijke maaltijden
- Koolzuurhoudende dranken
- Alcohol
- Sterke specerijen zoals chili

Deze voedingsmiddelen kunnen de druk in de maag verhogen, de productie van maagzuur stimuleren of weefsel irriteren dat door reflux al gevoelig is geworden.

Wanneer mensen voor het eerst horen over mogelijke triggers, schrappen ze soms alles tegelijk. Daardoor kunnen maaltijden eentonig worden en wordt het voedingspatroon moeilijk vol te houden. Een praktischere aanpak is om **problematische voedingsmiddelen te vervangen door smakelijke alternatieven**.

Veel traditionele gerechten kunnen bijvoorbeeld eenvoudig worden aangepast.

Voorbeelden van praktische vervangingen

Veelvoorkomende trigger	Milder alternatief
Pastasaus op basis van tomaat	Romige groentesaus van bijvoorbeeld pompoen of courgette met kruiden
Dressing met citrus	Olijfolie met milde kruiden
Chocoladedesserts	Vanillepudding of gebakken fruit
Gefrituurde aardappelen	Aardappelen uit de oven
Pittige chilisaus	Milde kruidensaus

Met deze aanpassingen blijven maaltijden smakelijk, terwijl de kans op irritatie kleiner wordt.

Ook bij veelvoorkomende triggers blijft de reactie van het lichaam persoonlijk. Twee punten zijn daarbij belangrijk om te onthouden:

- De **hoeveelheid** kan net zo belangrijk zijn als het voedingsmiddel zelf
- Klachten kunnen pas **uren na het eten** optreden

Daarom werkt geleidelijk observeren vaak beter dan het volgen van strikte regels. Sommige mensen kunnen bepaalde voedingsmiddelen later weer in kleine hoeveelheden toevoegen zonder problemen. Anderen voelen zich beter wanneer ze deze op langere termijn blijven vermijden.

Beide benaderingen zijn prima zolang ze helpen om klachten beheersbaar te houden.

Milde kruiden kunnen nog steeds veel smaak geven

Een refluxvriendelijk voedingspatroon hoeft absoluut niet flauw te zijn. Veel kruiden en milde smaakmakers kunnen prima worden gebruikt, zoals:

- Basilicum
- Peterselie
- Dille
- Tijm
- Milde bereidingen met knoflook
- Lichte groentebouillon

Deze ingrediënten geven gerechten smaak zonder veel zuurgraad toe te voegen.

Ook wanneer je sterke triggers vermijdt, kan koken smakelijk, gevarieerd en creatief blijven.

Portiegroottes, timing van maaltijden en refluxvriendelijke avondmaaltijden

Wat je eet is belangrijk, maar **hoeveel je eet en op welk moment** kan een nog grotere invloed hebben op refluxklachten.

Veel refluxklachten ontstaan door **druk in de maag**, vooral na grote maaltijden of late avondmaaltijden. Wanneer de maag te vol raakt, kunnen maagzuur en spijsverteringsenzymen gemakkelijker omhoogkomen.

De maag is gemaakt om uit te zetten, maar daar zit een grens aan. Wanneer een maaltijd te groot is:

- neemt de druk in de maag toe
- verloopt de spijsvertering langzamer
- komt er meer druk op de sluitspier van de slokdarm te staan

Deze combinatie vergroot de kans op reflux.

Een praktische strategie is om **matig grote maaltijden verspreid over de dag** te eten in plaats van twee of drie zeer zware maaltijden. Veel mensen met reflux voelen zich beter bij een eenvoudige structuur zoals deze:

Tijdstip	Type maaltijd
Ochtend	Evenwichtig ontbijt
Late ochtend	Lichte snack
Middag	Hoofdmaaltijd
Namiddag	Kleine snack
Avond	Lichte avondmaaltijd

Dit patroon helpt om extreme honger te voorkomen zonder de maag te overbelasten.

Hoe ziet een comfortabele portie eruit?

Portiecontrole betekent niet dat je piepkleine hoeveelheden hoeft te eten. Het gaat er vooral om dat je stopt voordat je maag onaangenaam vol aanvoelt.

Handige visuele richtlijnen zijn:

- **Eiwitten:** een portie ter grootte van je handpalm
- **Koolhydraten:** een portie ter grootte van je vuist
- **Groenten:** twee handen vol
- **Vetten:** 1-2 theelepels

Deze hoeveelheden helpen om maaltijden verzadigend te houden zonder de spijsvertering te zwaar te belasten.

Ook het eettempo is belangrijk

Snel eten zorgt ervoor dat je meer lucht inslikt en maakt het gemakkelijker om ongemerkt te veel te eten. Een rustiger tempo geeft de maag de tijd om signalen van verzadiging door te geven.

Eenvoudige gewoonten die kunnen helpen:

- Leg je vork tussen de happen door even neer
- Kauw goed
- Vermijd eten wanneer je gestrest of sterk afgeleid bent
- Neem ongeveer 15-20 minuten de tijd voor een maaltijd

Deze kleine aanpassingen kunnen een opgeblazen gevoel en druk in de maag verminderen.

Het belang van het tijdstip van de avondmaaltijd

Laat op de avond eten is een van de meest voorkomende triggers van reflux. Wanneer je kort na het eten gaat liggen, kan de zwaartekracht niet langer helpen om de maaginhoud

beneden te houden. Daardoor neemt de kans op nachtelijke reflux en irritatie van de keel toe.

Een handige vuistregel: **eet je avondmaaltijd minstens 2-3 uur voordat je gaat liggen.**

Bijvoorbeeld:

- Avondmaaltijd om 18.30 uur
- Naar bed rond 21.30-22.30 uur

Zo krijgt de maag voldoende tijd om met de spijsvertering te beginnen voordat je gaat slapen.

Wat maakt een avondmaaltijd refluxvriendelijk?

Avondmaaltijden kunnen het beste **lichter en eenvoudiger** zijn dan de lunch.

Goede opties voor het avondeten zijn bijvoorbeeld:

- Groentesoepen
- Rijst- of aardappelgerechten met een milde eiwitbron
- Gestoomde groenten met vis of tofu
- Warme kommen met granen en groenten

Zware, vetrijke of zeer grote maaltijden blijven doorgaans langer in de maag en kunnen het risico op reflux vergroten.

Handige gewoonten voor de avond

Een paar kleine routines kunnen helpen om je 's nachts comfortabeler te voelen:

- Vermijd zware desserts laat op de avond
- Kies kruidenthee in plaats van cafeïnehoudende dranken
- Blijf na het avondeten minstens 20-30 minuten rechtop zitten
- Vermijd strakke kleding rond de buik

Deze aanpassingen lijken misschien eenvoudig, maar samen kunnen ze de druk op het spijsverteringsstelsel verminderen.

Het beheersen van reflux werkt het beste wanneer je gewoonten **het grootste deel van de tijd consequent toepast**, niet wanneer je elke dag perfect probeert te zijn.

Dranken: wat vaak goed gaat en wat regelmatig klachten veroorzaakt

Voeding is slechts de helft van het verhaal bij reflux. Ook dranken kunnen veel invloed hebben op klachten, soms zelfs meer dan eten. Veel mensen letten goed op wat ze eten, maar staan minder stil bij wat ze gedurende de dag drinken.

Waarom dranken belangrijk zijn, is eenvoudig. Sommige dranken verhogen de zuurgraad in de maag, andere kunnen de sluitspier tussen maag en slokdarm ontspannen en weer andere zorgen door koolzuur voor extra druk. Wanneer de keel al geïrriteerd is, kunnen bepaalde dranken de klachten merkbaar verergeren.

Het goede nieuws is dat een paar kleine aanpassingen vaak al veel verschil maken.

1. Dranken die meestal goed worden verdragen: Verschillende dranken zijn doorgaans mild voor de maag en keel. Ze vormen vaak een goed uitgangspunt wanneer de klachten actief zijn.

Veelgebruikte refluxvriendelijke opties zijn:

- Plat water
- Warm water
- Milde kruidenthee
- Ongezoete haver- of amandeldrink
- Lichte groentebouillon

Voldoende drinken is belangrijk, omdat een goed gehydrateerde keel meestal minder geïrriteerd aanvoelt. Door gedurende de dag rustig kleine hoeveelheden te drinken, kun je de keel comfortabel houden.

Veel mensen merken bovendien dat **warme dranken** prettiger aanvoelen dan zeer koude dranken.

2. Kruidenthee die vaak goed wordt verdragen: Bepaalde soorten kruidenthee worden vaak gebruikt ter ondersteuning van de spijsvertering en om de keel comfortabel te houden.

Voorbeelden zijn:

- Kamillethee
- Venkelthee
- Milde gemberthee
- Rooibosthee

Deze theesoorten zijn van nature zuurarm en doorgaans mild voor het spijsverteringsstelsel. Ze zijn ook geschikt voor de avond, wanneer je cafeïne liever vermijdt.

3. Dranken die vaak klachten veroorzaken: Van sommige dranken is bekend dat ze refluxklachten bij veel mensen kunnen verergeren. Dat gebeurt op verschillende manieren: door de productie van maagzuur te stimuleren, de sluitspier van de maag te beïnvloeden of extra druk te veroorzaken.

Vaak genoemde triggers zijn:

- Koffie
- Sterke zwarte thee
- Koolzuurhoudende dranken
- Citrussappen
- Alcohol
- Energiedranken

Koolzuur kan vooral problematisch zijn doordat gas de druk in de maag verhoogt. Die druk kan maaginhoud omhoogduwen. Zure dranken, zoals sinaasappelsap of limonade, kunnen daarnaast gevoelig keelweefsel extra irriteren.

Soort drank	Vaak goed verdragen	Vaak problematisch
Water	Plat water	Bruiswater bij sommige mensen
Thee	Kamille, venkel, rooibos	Sterke zwarte thee
Plantaardige dranken	Haver- of amandeldrink	Sterk gezoete varianten
Sap	Mild, verdund sap	Citrussappen
Overige dranken	Lichte bouillon	Koffie, alcohol, energiedranken

De tolerantie verschilt van persoon tot persoon. Sommige mensen kunnen kleine hoeveelheden van bepaalde dranken zonder problemen drinken, terwijl anderen snel klachten merken.

Naast de keuze van dranken kunnen ook een paar gewoonten helpen:

- Drink rustig in kleine slokjes in plaats van snel grote hoeveelheden te drinken
- Vermijd zeer grote hoeveelheden drinken tijdens de maaltijd
- Beperk cafeïne wanneer je vaak klachten hebt
- Vermijd koolzuurhoudende dranken in de avond

Met deze kleine aanpassingen kun je irritatie verminderen zonder dat je extreme beperkingen hoeft op te leggen.

Verderop in dit boek vind je bovendien verschillende ideeën voor milde dranken die gemakkelijk passen binnen een refluxvriendelijke routine.

Mealpreppen en onderweg eten: refluxvriendelijk in het dagelijks leven

Refluxvriendelijk eten wordt een stuk eenvoudiger wanneer maaltijden vooraf worden gepland. Zonder voorbereiding grijpen mensen op drukke momenten al snel naar wat er toevallig beschikbaar is. Helaas zijn juist snelle kant-en-klaarmaaltijden vaak de producten die klachten kunnen uitlokken. Een beetje planning kan veel van die stress wegnemen.

Maaltijden voorbereiden hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Het doel is vooral om **milde, evenwichtige maaltijden gedurende de week gemakkelijk beschikbaar te maken**. Een praktische aanpak is om een paar basisonderdelen vooraf klaar te maken die je vervolgens op verschillende manieren kunt combineren. Bijvoorbeeld:

- Kook een pan rijst of granen
- Bereid geroosterde of gestoomde groenten
- Zorg dat milde eiwitbronnen klaarstaan, zoals vis, kip, eieren of tofu

Daarmee kun je met weinig moeite snel een lunch of avondmaaltijd samenstellen.

Zelfs wanneer je slechts **twee of drie maaltijden van tevoren bereidt**, kan dat de rest van de week al een stuk gemakkelijker maken.

Slimme snacks voor drukke dagen

Lange periodes zonder eten kunnen er soms toe leiden dat je later op de dag te veel eet. Door milde snacks bij de hand te houden, kun je dat helpen voorkomen.

Voorbeelden van refluxvriendelijke snacks zijn:

- Bananen
- Haverkoekjes
- Naturel yoghurt, indien goed verdragen
- Rijstwafels
- Kleine handjes noten

Deze opties geven energie zonder de maag onnodig zwaar te belasten.

Buiten de deur eten zonder stress

Restaurants en cafés horen bij het dagelijks leven, en ze volledig vermijden is voor de meeste mensen niet realistisch.

Een paar eenvoudige strategieën kunnen buiten de deur eten gemakkelijker maken:

- Kies voor gegrilde, gebakken of gestoomde gerechten
- Vraag of sauzen apart geserveerd kunnen worden
- Vermijd zeer zware of gefrituurde maaltijden
- Stop met eten voordat je je te vol voelt

Veel restaurants zijn bereid om kleine aanpassingen te maken wanneer je erom vraagt.

Onderweg en op werkdagen

Drukke werkdagen en reizen verstoren vaak het normale eetritme. Eenvoudige maaltijden die je gemakkelijk kunt meenemen, kunnen helpen om klachten beter onder controle te houden.

Handige ideeën zijn:

- Zelfgemaakte sandwiches met milde belegsoorten
- Havermout die je de avond ervoor hebt klaargemaakt
- Fruit- en haversnacks
- Eenvoudige kommen met granen die je in bakjes meeneemt

Deze maaltijden zijn gemakkelijk mee te nemen en verkleinen de kans dat je afhankelijk wordt van sterk bewerkte kant-en-klaarproducten.

Houd het haalbaar

Een refluxvriendelijke leefstijl werkt het beste wanneer die op een natuurlijke manier in je dagelijkse routine past. Perfecte maaltijdplanning is niet nodig. Zelfs kleine stappen, zoals

een paar maaltijden vooruit bereiden of milde snacks bij de hand houden, kunnen het dagelijks eten een stuk eenvoudiger maken.

Na verloop van tijd worden deze gewoonten vanzelfsprekend. In plaats van voortdurend na te denken over wat je wel of niet kunt eten, gaan maaltijden weer eenvoudig en voorspelbaar aanvoelen.