

# Stoppen met maagzuurremmers

Heeft uw arts u aangeraden te stoppen met uw maagzuurremmer? In deze folder leest u waarom stoppen belangrijk kan zijn en hoe u dit het beste kunt aanpakken.

---

## OVER WELKE GENEESMIDDELEN GAAT HET?

Maagzuurremmers verminderen de aanmaak van zuur in de maag. Ze worden vaak gebruikt voor maagzweren, slokdarmontsteking, of brandend maagzuur. Deze folder gaat over een specifieke groep maagzuurremmers: de **protonpompinhibitoren (PPI's)**.

Het gaat over:

- **Esomeprazol**
  - **Lansoprazol**
  - **Omeprazol**
  - **Pantoprazol**
  - **Rabeprazol**
- 

## WAAROM STOPPEN?

Hoewel maagzuurremmers nuttig zijn, hebben ze ook nadelen, vooral bij langdurig gebruik:

- **Mogelijke tekorten:** zoals magnesium en vitamine B12.
- **Hogere kans op darminfecties**
- **Risico op nierproblemen:** bijvoorbeeld chronische nierschade.
- **Botbreuken:** een verhoogd risico op osteoporose.
- Maagzuurremmers kunnen ook de **werking van andere medicatie** beïnvloeden.

**Let op:** Stop nooit zelf met een maagzuurremmer zonder overleg met uw arts. Soms is langdurig gebruik nodig.

## HOE KAN IK STOPPEN?

Stoppen gaat het beste geleidelijk. Bespreek met uw arts een plan dat bij u past.

- **Stap voor stap verminderen:** Bouw de dosis in kleine stappen af.
  - **Andere middelen tegen zuur:** Bij klachten kan een antacidum helpen. Dit is een medicijn dat maagzuur tijdelijk neutraliseert.
- 

## WAT KAN IK ZELF DOEN OM KLACHTEN TE VERMINDEREN?

U kunt veel doen om maagklachten te voorkomen:

- **Gezond gewicht:** Afvallen kan helpen bij refluxklachten.
  - **Slaaphouding:** Verhoog het hoofdeinde van uw bed met 10 cm.
  - **Roken:** Stoppen met roken kan refluxklachten verminderen.
  - **Eetgewoonten:**
    - Vermijd laat op de avond eten.
    - Eet kleinere porties en vermijd voedingsmiddelen die u klachten geven.
  - **Stress:** Probeer stress te verminderen. Bespreek uw situatie met uw arts als stress een rol speelt.
- 

## WAT ALS MIJN KLACHTEN METEEN TERUGKOMEN?

Sommige mensen krijgen meer last van brandend maagzuur na het stoppen. Dit heet **rebound-reflux**. Het lijkt alsof u de maagzuurremmer nog nodig heeft, maar meestal is dit tijdelijk. Uw lichaam heeft tijd nodig om de aanmaak van maagzuur opnieuw te reguleren.

Dit proces duurt meestal **2 tot 4 weken**. Probeer in die periode niet meteen weer te starten met een PPI.

---

## WAT ALS IK NIET VOLLEDIG KAN STOPPEN?

Als stoppen niet lukt, bespreek dan alternatieven met uw arts:

- **Lage dosis:** Gebruik de kleinste dosis die uw klachten onder controle houdt.
- **Zo nodig gebruik:** Neem de medicatie alleen bij klachten, en stop wanneer ze beter zijn.
- **Mildere middelen:** Probeer minder sterke maagzuurremmers (zoals antacida).