

## Maagzuur nuttig of niet?

Veel mensen hebben last van maagzuur en gebruiken daar maagzuurremmers voor. Zou maagzuur in het lichaam voorkomen als het geen functie zou hebben? Wat doet maagzuur eigenlijk in het lichaam? In deze blog worden deze vragen beantwoordt.



Maagzuur helpt bij de vertering van eiwitten, vetten en opname van mineralen en vitamines (voornamelijk B12). Wanneer de vertering niet goed verloopt heeft dit negatieve gevolgen voor de spijsvertering/stofwisseling. Eiwitten, vetten, vitamines en mineralen worden dan niet of minder goed opgenomen.

Proteïnen oftewel eiwitten zijn opgebouwd uit ketens van aminozuren. Een voorbeeld van zo'n aminozuur is tryptofaan. Dit is het aminozuur waaruit het slaaphormoon (melatonine) wordt aangemaakt. Een ander voorbeeld is tyrosine waaruit o.a. het stresshormoon adrenaline wordt gemaakt. Theoretisch kan dus maagzuurtekort leiden tot minder goed slapen of minder goed stress kunnen hanteren /eerder overprikkelt of angstig zijn. De spijsvertering loopt van mond tot kont en elk deel kun je vergelijken met een afdeling van een fabriek. Wanneer de ene afdeling niet goed functioneert, dan heeft dit gevolgen voor de volgende afdeling.

## Hoe zit dit nu met maagzuur?

De maag is een orgaan dat de vorm heeft van een zak en is verbonden met de slokdarm en met de twaalfvingerige darm/dunne darm. Cellen in de maag produceren zoutzuur (HCl) en intrinsic factor (dit is nodig om vitamine B12 op te kunnen nemen uit de voeding).



Daarnaast wordt er in de maag ook pepsine en pepsinogeen geproduceerd. Deze stoffen zijn nodig om eiwitten te splitsen. De maag bevat cellen die de slijmlaag produceren om de maagwand te beschermen tegen zijn zure inhoud. Maagzuur wordt aangemaakt in de maag. Wanneer we een maaltijd eten waarin eiwitten, vetten en/of koolhydraten voorkomen dan maakt de maag zuur aan. Door dit zuur worden de grote brokken eten gesplitst tot kleine stukjes. Op deze manier kunnen verderop in de het spijsverteringskanaal koolhydraten, vetzuren, eiwitten, mineralen en vitamines (B12) worden opgenomen; dit gebeurt voornamelijk in de dunne darm. Het opnemen van de eerder genoemde stoffen noemen we de stofwisseling. Als de voedingsstoffen opgenomen worden kunnen ze hun specifieke functie in het lichaam uitoefenen.

Mensen hebben soms last van maagzuur wat symptomen kan geven zoals: oprispingen, boeren, winderigheid en zuurbranden. De zuurtegraad in de spijsvertering is dan niet optimaal. Vaak wordt dit ervaren als teveel aanmaak van maagzuur. Deze klachten kunnen echter ook duiden op een tekort aan zuur in de rest van de spijsvertering. De maag produceert ook daadwerkelijk meer maagzuur. Maar doet dit dan om het tekort aan maagzuur in de rest van de spijsvertering te compenseren. Daarnaast kan een te hoge zuurtegraad in de maag aanwezig zijn waardoor de splitsing van oa eiwit bemoeilijkt wordt.

De organen die later in de spijsvertering aan het werk moeten gaan, zoals de 12-vingerige darm en dunne darm vragen in deze situatie vaak om meer maagzuur. Dit gebeurt om het restant van eten in de darm beter te kunnen verteren. Met als gevolg dat er meer maagzuur door de maag aangemaakt wordt.

Als het maag-darm klepje niet goed functioneert kan dit als "zuurbranden" worden ervaren. Komt dit veelvuldig voor? Dan kan het slijmvlies van de slokdarm aangetast worden. Het is daarom raadzaam om bij langdurige klachten mogelijke beschadigingen via een arts uit te laten sluiten.

Wanneer er maagzuurremmers gebruikt worden, dan wordt het maagzuur bij de maag weggevangen en dit heeft gevolgen:

1. het maagzuur komt niet bij de slokdarm, dus het symptoom zoals zuurbranden is opgelost, maar de oorzaak van de klacht is niet aangepakt.
2. Het maagzuur komt niet in de in de twaalfvingerige darm waardoor de vertering van het voedsel niet optimaal is, doordat de alvelesklier geen bicarbonaat aanmaakt om de zuurtegraad weer te minderen:

spijsverteringsproblemen zoals; winderigheid, opgeblazen buik en minder goede opname van vetten, eiwitten, koolhydraten, vitamines en mineralen kunnen dan het gevolg zijn.

3. De hoeveelheid maagzuur neemt af, waardoor er naar verloop van tijd ook vaak meer maagzuurremmers nodig zijn

### Wat kun je hier nu zelf aan doen?

Zoals eerder benoemd adviseren we je bij langdurige klachten beschadigingen uit te laten sluiten via een arts.

Met betrekking tot voedingsaanpassingen kun je zelf oppakken:

- Neem bij het begin of tijdens de maaltijden citroensap\* van een halve citroen of appelazijn. Dit helpt het eten verteren door zuur toe te voegen.
- Beperk het gebruik van toegevoegde suikers, E-nummers en kleurstoffen.
- Eet per dag 300 -500gram groenten
- Neem per dag 2-3 stuks fruit
- Neem in plaats van minimaal 1 brood -of aardappel/pasta maaltijd een gerecht van groenten met een eiwitcomponent (zoals vlees, vis, kip, ei, tempe/tofu of peulvruchten).



\*drink het met een rietje zodat je je tanden beschermd

**Heb je veel last van maagzuur klachten en heb je hulp nodig bij het samenstellen van een goed voedingspatroon? Of zoek je naar een begeleidend voedingsadvies bij de afbouw van maagzuurremmers? Dan kun je contact opnemen met ons; wij helpen je graag op weg. Soms is het nodig om ondersteunende voedingssupplementen in te zetten; ook daarover kunnen we je persoonlijk en passend advies geven.**