

## Stoppen met maagzuurremmers

*Heeft uw arts u aangeraden om te stoppen met uw maagzuurremmer?*

*Deze folder geeft u meer uitleg over het hoe en het waarom.*

### Over welke geneesmiddelen gaat het?

Er bestaan verschillende soorten geneesmiddelen die inwerken op het maagzuur. Maagzuurremmers zorgen dat de maag **minder zuur** produceert. Ze worden voorgeschreven als behandeling van een **maagzweer** of **slokdarmontsteking** maar ook bij klachten als **reflux**, zure oprispingen of brandend maagzuur.

*Deze folder behandelt een specifieke klasse van krachtige maagzuurremmers: de 'protonpompinhibitoren' (PPI's).*

Esomeprazol	Nexiam <sup>®</sup> , Esomeprazol Sandoz <sup>®</sup> , Esomeprazole Actavis <sup>®</sup> , Apotex <sup>®</sup> , EG <sup>®</sup> , Teva <sup>®</sup>
Lansoprazol	Dakar <sup>®</sup> , Lansoprazol Apotex <sup>®</sup> , Sandoz <sup>®</sup> , Krka <sup>®</sup> , Lansoprazole EG <sup>®</sup> , Mylan <sup>®</sup> , -Ratio <sup>®</sup> , Teva <sup>®</sup>
Omeprazol	Losec <sup>®</sup> , Acidcare <sup>®</sup> , Acidizol <sup>®</sup> , Sedacid <sup>®</sup> , Omeprazol Actavis <sup>®</sup> , Apotex <sup>®</sup> , Sandoz <sup>®</sup> , Teva <sup>®</sup> Omeprazole EG <sup>®</sup> , Mylan <sup>®</sup>
Pantoprazol	Pantozol <sup>®</sup> , Brandocare <sup>®</sup> , Ippracid <sup>®</sup> , Maalox Control <sup>®</sup> , Pantogastrix <sup>®</sup> , Pantomed <sup>®</sup> , Refluxine <sup>®</sup> , Yoevid <sup>®</sup> , Pantoprazol Actavis <sup>®</sup> , Apotex <sup>®</sup> , Sandoz <sup>®</sup> , Pantoprazole EG <sup>®</sup> , Mylan <sup>®</sup> , Takeda <sup>®</sup> , Teva <sup>®</sup>
Rabeprazol	Pariet <sup>®</sup>

*Opgelet: stop nooit uw maagzuurremmer zonder medisch advies! Overleg eerst met uw arts.*

*In bepaalde situaties is het nodig een maagzuurremmer te nemen, soms zelfs voor lange duur.*

### Waarom zou ik moeten stoppen?

*Elk geneesmiddel heeft voor-en nadelen. De volgende informatie kan u helpen een beslissing te nemen.*

- Ongeveer **1 persoon op 2** die maagzuurremmers neemt, heeft deze waarschijnlijk **niet (meer) nodig**. Deze geneesmiddelen worden namelijk vaak langer gebruikt dan voorzien. Ook worden ze veel gebruikt bij klachten waarvoor ze eigenlijk niet bedoeld zijn, zoals een moeizame vertering of een opgeblazen gevoel.
- Aan maagzuurremmers zijn bovendien **nadelen** verbonden, vooral bij **langdurig gebruik**:
  - o Diarree, hoofdpijn, misselijkheid, huiduitslag... zijn veel voorkomende bijwerkingen.
  - o Een tekort aan **magnesium** of **vitamine B12** zou kunnen ontstaan.
  - o Bepaalde infecties, vb. **darminfecties** zouden vaker optreden.
  - o Bepaalde **nierproblemen** zouden meer voorkomen bij gebruikers van maagzuurremmers.
  - o Mogelijk loopt men ook een hoger risico op **botbreuken**.
- **Verzwakte of (hoog)bejaarde personen zijn gevoeliger** voor deze ongewenste effecten.
- Maagzuurremmers kunnen ook **de werking van uw andere geneesmiddelen** verstoren.

### Ik probeerde te stoppen, maar mijn klachten kwamen onmiddellijk terug!

*Het lijkt dus alsof u nog steeds een maagzuurremmer nodig heeft. Dat kan, maar dat is vaak niet het geval...*

Maagzuurremmers leggen de productie van maagzuur stil. Wanneer u de inname stopt, komt het maagzuur terug, soms zelfs meer dan voordien. Dit is een **gekende bijwerking** van deze geneesmiddelen. Gelukkig is dit slechts **tijdelijk**. Uw lichaam moet de aanmaak van maagzuur weer tot een juist niveau regelen. Dit kan wel enkele weken duren.

## Hoe kan ik dan wel stoppen?

*Traag maar zeker - Om te vermijden dat u bij het stoppen last krijgt van het terugkerend maagzuur.*

- Bespreek met uw arts een **afbouwschema** dat voor u haalbaar lijkt. U kan bijvoorbeeld
  - de helft van uw oorspronkelijke dosis nemen, en daarna
  - uw maagzuurremmer slechts om de twee dagen nemen.Doe dit over een periode van **minstens 3 weken**.
- Wanneer u tijdens het afbouwen last heeft van uw maag of van reflux, kan uw arts u tijdelijk een eenvoudig middel voorschrijven om het overtollig maagzuur te neutraliseren.
- Leg vast wanneer u op **controle** komt tijdens de afbouw en na het stoppen.
- Misschien gebruikt u bepaalde geneesmiddelen die maaglast kunnen veroorzaken. Bekijk met uw arts of u uw medicatie kan aanpassen.

Probeer toch **2 tot 4 weken vol te houden** voor u opnieuw naar de maagzuurremmer grijpt. Zo krijgt uw maag de tijd om aan de nieuwe situatie te wennen.

## Wat kan ik zelf doen om mijn maagklachten te verminderen?

*Probeer te achterhalen welke factoren uw klachten kunnen uitlokken en probeer deze aan te pakken.*

- **Gewicht.** Mensen met overgewicht hebben vaker last van reflux. Enkele studies tonen aan dat afvallen de refluxklachten kan verminderen.
- **Slapen.** Bij refluxklachten kan u het hoofdeinde van het bed een tiental centimeter verhogen.
- **Roken.** Stoppen met roken kan mogelijk uw refluxklachten verminderen.
- **Voeding.** Sommige voedingsmiddelen hebben de reputatie maagklachten te veroorzaken, bv. alcohol, bruisende dranken, koffie, kruiden, citrusvruchten, tomaten, uien, vet voedsel, chocolade, ... Dit is niet voor elke persoon hetzelfde. Wanneer u merkt dat bepaalde voedingsmiddelen de klachten uitlokken, kan u deze vermijden.  
Eet 's avonds niet te laat en vermijd (te) grote maaltijden.
- **Stress.** Een jachtige levensstijl, stress, angst en verdriet... Al deze factoren kunnen ook een rol spelen. Een maagzuurremmer zal deze onderliggende problemen niet oplossen. Praat erover met uw arts.
- **Kleding.** Eventueel kan u ook strakke kleding vermijden.

## Het lukt mij niet om volledig te stoppen...

*Een volledige stop lukt helaas niet bij iedereen. Bespreek met uw arts mogelijke alternatieven:*

- Probeer af te bouwen tot de **laagst mogelijke dosis** van uw maagzuurremmer die uw klachten toch nog onder controle houdt.
- U kan ook proberen enkel medicatie te nemen tijdens **de periodes waarin u klachten ervaart: start** uw maagzuurremmer bij klachten, neem deze dagelijks tot de klachten onder controle zijn en **stop** dan weer. Studies wijzen uit dat deze methode even werkzaam is als een continue inname.
- U kan ook proberen om **minder krachtige** zuurremmende middelen te gebruiken.