

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

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.