# Stoppen met maagzuurremmers

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Via deze informatiefolder willen we u meer informatie geven over het geleidelijk aan stoppen met maagzuurremmers meer bepaald een specifieke klasse van krachtige maagzuurremmers: de 'protonpompinhibitoren' (PPI's).

Het team apotheek

# 1 Over welke geneesmiddelen gaat het?

Er bestaan verschillende soorten geneesmiddelen die inwerken op het maagzuur. Maagzuurremmers zorgen ervoor 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.

| **Actief bestanddeel** | **Specialiteit** |
|---|---|
| Esomeprazol | Nexiam, Esomeprazol (Sandoz, Actavis, Apotex, EG, Teva, Mylan) |
| Lansoprazol | Dakar, Lansoprazol (Apotex, Sandoz, Krka, EG, Mylan, Ratio, Teva) |
| Omeprazol | Losec, Acidcare, Acidizol, Sedacid, Omeprazol (AB, Apotex, Sandoz, Teva, EG, Mylan) |
| Pantoprazol | Pantozol, Brandocare, Ippracid, Maalox Control, Pantogastrix, Pantomed, Refluxine, Pantoprazol (AB, Apotex, Sandoz, 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.

# 2 Waarom zou ik moeten stoppen?

**Elk geneesmiddel heeft voor-en nadelen.**

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.

- Diarree, hoofdpijn, misselijkheid, huiduitslag... zijn veel voorkomende bijwerkingen.
- Een tekort aan magnesium of vitamine B12 zou kunnen ontstaan.
- Bepaalde infecties, bv. Clostridium difficile treden vaker op.
- Mogelijk loopt men ook een hoger risico op botbreuken.
- Bepaalde nierproblemen zouden meer voorkomen bij gebruikers van maagzuurremmers.
- Verzwakte of (hoog)bejaarde personen zijn gevoeliger voor deze ongewenste effecten.
- Maagzuurremmers kunnen ook de werking van uw andere geneesmiddelen verstoren.

## 3 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 bekende 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.

## 4 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 kunt bijvoorbeeld de dosis elke week verlagen met 50% tot u de laagst beschikbare dosering van het geneesmiddel inneemt.
  Indien u tweemaal per dag een maagzuurremmer neemt, kunt u beginnen met enkel de inname voor het ontbijt te behouden en de tweede inname te schrappen. Eenmaal op de laagste dosering gedurende één week, kunt u de behandeling stopzetten.
- Wanneer u tijdens het afbouwen **last** heeft van uw **maag of van reflux,** kunt u tijdelijk een ander geneesmiddel innemen (bv. een antacidum zoals Maalox Antacid, Gaviscon, Rennie, Riopan...) om het overtollig maagzuur te neutraliseren.
- Misschien gebruikt u bepaalde geneesmiddelen die maagproblemen kunnen veroorzaken. Bekijk met uw arts of u uw medicatie kunt aanpassen.

**Belangrijk**

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.

# 5 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 kunnen verminderen.
- **Slapen**
  Bij refluxklachten kunt 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, kunt 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.

## 6 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 kunt 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 bij een continue inname.
- U kunt ook proberen om minder krachtige zuurremmende middelen te gebruiken.

## 7 Bronnen

Informatiefiche voor de patiënt ‘stoppen met maagzuurremmers’ (https://www.farmaka.be/nl/documentatie/patient-informatie)

# Notities

# Contact

Apotheek

**t** 051 23 77 54

**e** apotheekalgemeen@azdelta.be

*Bron: apotheek, 11 maart 2019*