

Information och råd vid GERD (magsaftsreflux)

Vad är GERD?

GERD (gastric esophageal reflux disease) är en sjukdom som orsakas av ett bakåtflyde av magsaft från magsäcken till matstrupen. Detta beror i regel på ett läckage i ventilen mellan matstrupen och magsäcken. Symtomen är bröstbränna, halsbränna, magsmärta och maginnehåll som kommer upp i halsen eller munnen. GERD kan även orsaka problem som sår i matstrupen och sväljningssvårigheter.

Faktorer som kan påverka besvär från mage och tarm:

- Stress
- Rörelsemönster, motion
- Sömn
- Arbetstider
- Måltidsordning
- Kost

Behandlingar:

- Livsstilsförändringar och kost (se nedan).
- Syrahämmande läkemedel - rådgör med din läkare:
 - Magsyraneutraliserande läkemedel (tex Novalucid, Novalucol, Rennie)
 - Syraproduktionshämmande läkemedel (tex Omeprazol, Esomeprazol)
 - Alginsyra - neutraliserar syra och bildar barriär mot backflöde (tex Gaviscon, Galieve)
- Kirurgi - i speciella fall.

Måltidsrekommendationer:

- Små måltider ofta är bättre än stora måltider sällan.
- Ta tid på dig vid måltiden - ät långsamt och tugga noga.
- Undvik att äta 2-3 timmar innan du lägger dig på kvällen.
- Undvik stora måltider innan fysisk aktivitet, ffa tunga lyft och framåtböjning.
- Var försiktig med kaffe, alkoholhaltiga drycker och fruktjuice.

Allmänna råd:

- Undvik rökning!
- Var försiktig med visa läkemedel (antiinflammatoriska läkemedel som kortison, ibuprofen och acetylsalicylsyra - rådgör med din läkare).
- Kläder som sitter hårt i midjan kan förvärra besvär.
- Vid nattliga besvär kan man prova att höja huvudänden på sängen 10–15 cm.