

Overige gewoonten

- ▲ Stop met roken.
- ▲ Beperk of vermijd alcohol.
- ▲ Beperk stress.
- ▲ Buig niet voorover na de maaltijd.

Belangrijk

Voor een optimaal effect is het essentieel dat je de voedings- en leefstijladviezen gecombineerd en consequent toepast. Een **voedingsdagboek** bijhouden kan helpen om persoonlijke uitlokkende factoren te identificeren.

De meeste patiënten merken binnen ongeveer 6 weken een duidelijke verbetering van hun klachten. Hoe consequenter je deze adviezen volgt, hoe groter de kans dat je klachten zullen verminderen.

Als de klachten ondanks deze maatregelen blijven bestaan, bespreek dit dan met je arts. In sommige gevallen is aanvullende medicatie of verdere evaluatie aangewezen.

v.u.: Frank Vermassen, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – mei 2026 – Versie 01 – Art. 030189

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 50, route 501
 T +32 (0)9 332 21 71
 E infodieet@uzgent.be
www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek

Neus-, keel- en oorziekten, gelaats- en hals-heelkunde

Ingang 69, route 690
 T +32 (0)9 332 23 32 (van 8.00 tot 17.00 uur)
 E nko-gh@uzgent.be
www.uzgent.be/neus-keel-en-oorziekten

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
 C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
 T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

VOEDINGS- EN LEEFSTIJLADVIES BIJ LARYNGO-FARYNGEALE REFLUX

LPR

VOEDINGS- EN LEEFSTIJLADVIES BIJ LARYNGOFARYNGEALE REFLUX

Laryngofaryngeale reflux (LPR) ontstaat wanneer er maaginhoud, waaronder maagzuur en het enzym pepsine, terugstroomt naar de keel en het strottenhoofd. De aandoening wordt daarom soms 'keelreflux' genoemd.

LPR kan verschillende klachten veroorzaken zoals keelschrapen, heesheid, chronische hoest, slikproblemen en een gevoel alsof er iets vastzit in de keel. Zelfs kleine hoeveelheden reflux kunnen klachten uitlokken. Daarom spelen dieet- en leefstijlaanpassingen een belangrijke rol in de behandeling van LPR en zijn ze vaak minstens even belangrijk als medicatie.

Voeding

Hierna vind je een overzicht van voedingsmiddelen aan de hand van de mate waarin ze voor reflux zorgen. Probeer je voeding vooral te kiezen uit de categorieën 'Zeer laag' en 'Laag' en beperk producten uit de categorieën 'Hoog' en 'Zeer hoog'.

Samengevat betekent dit dat je best focust op een vetarm, eiwitrijk voedingspatroon (zoals vis, kipfilet en peulvruchten), met weinig snelle suikers en bewerkte producten.

Zeer lage refluxvoeding: dagelijks aanbevolen

Categorie	Voorbeeld
Groenten	Bladgroenten, broccoli, bloemkool, wortel, selder, komkommer
Fruit (niet zuur)	Banaan, meloen
Volkoren producten	Havermout, bruine rijst, volkoren brood
Magere eiwitten	Kipfilet (zonder vel), vis, eiwit
Plantaardige eiwitten	Bonen, linzen

Lage refluxvoeding: regelmatig toegestaan

Categorie	Voorbeeld
Magere eiwitten	Kalkoen (zonder vel), tofu
Magere zuivel	Magere yoghurt
Fruit	Appels, peren, bessen
Wortelgroenten	Zoete aardappel, pompoen
Overig	Champignons, gember

Matige refluxvoeding: beperken

Categorie	Voorbeeld
Zuivel	Magere kaas
Eieren	Volledige eieren (dooier)
Fruit	Perzik, druiven
Groenten	Ui (gekookt), knoflook (gekookt)

Hoge refluxvoeding: sterk beperken

Categorie	Voorbeeld
Zure producten	Tomaten, tomatensaus
Citrusfruit	Sinaasappel, citroen, pompelmoes
Vetrijke voeding	Gefrituurd, vet vlees
Volle zuivel	Room, volle kaas
Overig	Chocolade, munt, pikante voeding

Zeer hoge refluxvoeding: vermijden

Categorie	Voorbeeld
Fastfood	Pizza, hamburger
Sterk bewerkte voeding	Bewerkte vleeswaren
Gefermenteerde producten	Ingelegde groenten
Azijnproducten	Azijndressings
Suikerrijke desserts	Gebak, koekjes

Dranken

Lage refluxdranken: **aanbevolen**

- Alkalisch water (pH>8)
- Plat water
- Kruidenthee (geen muntthee)

Vervang idealiter alle dranken door water, bij voorkeur plat (alkalisch) water.

Hoge refluxdranken: **vermijden**

- Koffie
- Zwarte thee
- Koolzuurhoudende dranken
- Alcohol
- Citrus- en tomatensap

Koolzuurhoudende dranken verhogen de maagdruk en bevorderen reflux, zelfs indien ze suikervrij zijn.

Leefstijlaanpassingen

Eetgewoonten

- Eet kleine, frequente maaltijden.
- Eet niet meer vanaf 3 uur voor slapen.
- Eet rustig en kauw goed.

Slaaphouding

- Verhoog het hoofdeinde van je bed 15 tot 20 cm met blokjes onder bedpoten. Enkel kussens zijn onvoldoende.
- Slaap bij voorkeur op de linkerzij.

Gewicht en beweging

- Streef een gezond gewicht na.
- Vermijd strakke kleding rond je buik.
- Doe geen intensieve inspanning onmiddellijk na de maaltijd.