**Pantoprazol en omeprazol: dit is wat je erover moet weten**

16 mrt 2021

  

**Wie veel last heeft van brandend maagzuur, is ongetwijfeld bekend met pantoprazol of omeprazol.**

**Het zijn maagzuurremmers die voor minder maagzuur zorgen. Maar de medicijnen hebben ook negatieve bijwerkingen.**

**We leggen het in dit artikel uit.**

Pantoprazol en omeprazol zijn zogeheten protonpompremmers en worden door artsen voorgeschreven als de patiënt last heeft van maagklachten en reflux. Denk bijvoorbeeld aan veel brandend maagzuur, een maagzweer of een ontstoken slokdarm. Daarnaast beschermen deze medicijnen de maag als je van andere medicijnen maagklachten krijgt.

**Bijwerkingen**

Er zijn in de afgelopen jaren steeds meer bijwerkingen bekend over omeprazol, terwijl dit medicijn op [plek drie](https://www.zorgwijzer.nl/zorgverzekering-2021/deze-7-medicijnen-gebruiken-we-het-meest) staat van meest gebruikte medicijnen in Nederland. We noemen hieronder enkele belangrijke bijwerkingen voor zowel pantoprazol als omeprazol.

* Hoofdpijn
* Maagdarmklachten, zoals buikpijn, misselijkheid, overgeven, diarree, winderigheid en verstopping
* Last van duizeligheid, slapeloosheid of slaperigheid.
* Je kunt een tekort aan vitamine B12 krijgen. Dit merk je aan een doof gevoel in vingers en tenen, tintelingen of evenwichtsstoornissen.
* Tekort aan magnesium. Dit merk je aan spierpijn, spierkramp, duizeligheid, vermoeidheid en hartkloppingen.
* Je hebt last van zweten, haaruitval of gevoelsstoornissen.
* Dubbelzien, wazig zien, oorsuizen of een verminderd gehoor.
* Meer kan op infecties in de maag of darmen, omdat er minder maagzuur is om bacteriën te doden.
* Hartritmestoornissen.
* Ontsteking van de nieren of de lever.
* Meer kans op botbreuken en botontkalking.

**Onnodig gebruik**

[Kassa besteedde in 2017 al aandacht](https://www.bnnvara.nl/kassa/artikelen/steeds-meer-bijwerkingen-bekend-bij-maagzuurremmers) aan de bijwerkingen van omeprazol. Toen werd uit onderzoek bekend dat veelvuldig gebruik van maagzuurremmers de darmflora drastisch kan veranderen.

Volgens professor Rinse Weersma van de Maag Lever Darm Stichting, wordt osteoporose, darminfecties en nierfalen geassocieerd met maagzuurremmers.

“Het risico per individu is klein maar als je het over 2 miljoen gebruikers hebt, waarvan een deel het onnodig gebruikt, dan zijn bijwerkingen substantieel.”

Volgens hem worden protonpompremmers redelijk snel voorgeschreven of gebruikt door mensen die een beetje last hebben van maagzuur.

“Als je een goede reden hebt om dit middel te gebruiken, bij bijvoorbeeld een maagzweer of chronische klachten, dan moet je die bijwerkingen voor lief nemen.

Maar als je het medicijn zonder urgente reden gebruikt dan zijn de bijwerkingen van belang”.

Ook Rob Dijkstra, bestuursvoorzitter van het Nederlands Huisartsen Genootschap, zegt dat het belangrijk is de medicijnen niet al te lang te gebruiken.

“Er zijn veel mensen die denken dat ze de medicijnen nodig hebben en niet meer zonder te kunnen.”

Dijkstra adviseert om 2 tot 4 weken vol te houden zonder maagzuurremmers.

Mochten de klachten dan terugkomen, is het aan te raden om een zuurbinder te nemen, bijvoorbeeld Rennie.

**Verkrijgbaarheid**

Sinds 2010 is het mogelijk om de maagzuurremmers van 20 mg in de apotheek en drogisterij te kopen. Deze maagzuurremmers zijn in principe voor tijdelijk gebruik.

Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) adviseert om het niet langer dan veertien dagen te gebruiken.

Professor Weersma, Rob Dijkstra en de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP) vinden het geen goede zaak dat de medicijnen bij de drogisterij gehaald kunnen worden. De KNMP wil dat maagzuurremmers alleen op recept verkrijgbaar is. “Maagzuurremmers kennen een aantal interacties met andere geneesmiddelen, zoals ontstollingsmiddelen. Wanneer maagzuurremmers bij de drogist gekocht worden, onttrekt zich dit aan het zicht van de apotheker, die dan geen medicatiebewaking kan uitvoeren. Dat is risicovol.”

**Stoppen? Bouw rustig af**

Het is goed om te weten dat maagzuurremmers niet langer dan acht weken nodig zijn voor de behandeling van een maagzweer of lichte ontsteking van de slokdarm.

Slik je al een lange tijd maagzuurremmers en wil je ermee stoppen? Dan is het verstandig om rustig af te bouwen.

Het wordt aangeraden om een week lang de helft te nemen van wat je normaal slikt.

Slik je altijd 40 mg? Neem dan 20 mg in. De week daarna slik je de andere helft. Daarna slik je geen maagzuurremmers meer.

Let wel op: je kan te maken krijgen met een zogeheten rebound-effect. “Maagzuurremmers zorgen ervoor dat er minder zuur in de maag zit. Als je stopt komt het maagzuur terug, maar je maag is er niet meer aan gewend. Je krijgt dan tijdelijke heel veel last van maagzuur.”

Volgens Dijkstra voelen de meeste mensen zich na een paar dagen weer goed, maar zijn veel mensen onzeker omdat het dan lijkt of de oude klachten weer terugkomen.

Dat is normaal en gaat weer over.

Merk je dat je na een tijdje toch weer klachten krijgt?

Dan kun je het beste eerst even naar de huisarts.

Je zou ook een maagzuurbinder kunnen nemen, zoals een [algeldraat](https://www.apotheek.nl/medicijnen/algeldraat). Blijven de klachten alsnog?

Dan zou je af en toe een maagzuurremmer als ranitidine kunnen slikken. Dit medicijn heeft minder bijwerkingen dan pantoprazol of omeprazol. Stop er na een maand wel mee.

[In 2019 riep de Inspectie Gezondheidszorg & Jeugd (IGJ)](https://www.igj.nl/actueel/nieuws/2019/10/04/terugroepactie-groot-deel-maagzuurremmer-ranitidine) wel een groot deel van de ranitidine terug vanwege kleine hoeveelheden NDMA dat aangetroffen werd.

**Maagzuur verminderen**

Naast maagzuurremmers en maagzuurbinders, kun je zelf ook iets doen om brandend maagzuur tegen te gaan.

Eet bijvoorbeeld niet te veel vet, let op grote en zware maaltijden, ga niet meteen liggen na het eten, stop met roken en verhoog je hoofdkussenkant op je bed.

Bronnen: Kassa, Thuisarts.nl, Apotheek.nl