

GLUTENVRIJ ONNODIG BIJ DARMKLACHT

Het eten van geen of weinig gluten is in de mode. Maar vermijden is niet nodig bij gewone darmklachten. Het FODMAP-dieet wel. Ook pepermuntoliecapsules komen weer in zwang.

Arend van Wijngaarden

Lezingen

Het Martini Ziekenhuis Groningen houdt op maandag 25 april een gratis toegankelijke publiekslezing over FODMAP's en het prikkelbaredarmsyndroom. Maag-darm-leverarts Laurens van der Waaij en diëtiste Janneke Stevens voeren het woord. Gratis entreekaartje zijn verkrijgbaar via: www.samenvoerdebestezorg.nl/lezing.

De PDS Belangenvereniging houdt op dinsdag 27 september een lezing in het Medisch Centrum Leeuwarden. De belangenclub houdt op een nader te bepalen datum ook een lezing in het Refaja Ziekenhuis Stadskanaal. Zie ook: www.pdsb.nl.

Supermarkten liggen vol glutenvrije producten, het vermijden van gluten is in de mode. Maar een dergelijk eetpatroon is duur en lastig en onnodig bij de meest voorkomende darmklachten, het prikkelbaredarmsyndroom (pds). Gluten vermijden is alleen nodig voor mensen met coeliakie ofwel glutenintolerantie, een ziekte die bij ongeveer 1 op elke 100 Nederlanders voorkomt. Wat helpt dan wel tegen een pijnlijk opgeblazen gevoel en diarree? Het FODMAP-dieet of pepermuntoliecapsules.

Eerst over gluten. In de Verenigde Staten en Australië is glutenvrij voedsel een hype, die is overgewaaid naar Nederland. Voedsel-fabrikanten spelen erop in want de consument vraagt steeds vaker naar producten zonder gluten. Er bestaat zelfs een speciaal logo voor: een doorgestreepte korenaar. Voor een behoorlijk grote groep is dat relevant, want zo'n 160.000 Nederlanders lijden aan coeliakie en slechts 25.000 van hen weten van zichzelf dat ze de ziekte hebben. Coeliakie is een ziekte die alleen door een arts met zekerheid kan worden vastgesteld na een bloedtest. De klachten zijn buikpijn, vermoeidheid, diarree of juist verstopping. Maar diezelfde klachten komen ook voor bij mensen met prikkelbaredarmsyndroom. Of gewoon door stress.

Alleen als coeliakie daadwerkelijk is vastgesteld heeft het zin om gluten te vermijden. Het betekent ook nogal wat, want gluten komen voor in tarwe, rogge, gerst en spelt. Met coeliakie kun je geen boterham met kaas nuttigen, noch pizza, kroket of bier. „Mensen die glutenvrij eten, leggen zichzelf enorme beperkingen op en het is erg duur”, zegt maag-darm-leverarts Laurens van der Waaij.

De meeste mensen met darmklachten hebben geen coeliakie maar prikkelbaredarmsyndroom. Daaraan lijden waarschijnlijk een kleine 2 miljoen Nederlanders, zo'n 10 procent van de bevolking. Het prikkelbaredarmsyndroom bestaat in ernstige en minder ernstige vorm. In het ergste geval lijdt het bijna tot invaliditeit doordat mensen de deur niet meer uit durven zonder een wc bij de hand te hebben of aan hevige buikpijnen lijden.

GASVORMING

Tegen pds bestaat een redelijk goed werkende behandeling, het zogeheten FODMAP-beperkte dieet. FODMAP's zijn voedingsstoffen – meestal bepaalde koolhydraten (zetmeel, suikers) – die gasvorming en buikpijn veroorzaken. De patiënt moet met hulp van een diëtist zes weken lang alle producten vermijden waarin deze FODMAP's zitten, wat gaat van tarwe tot vloeibare zuivel en de



Dat hypnose kan werken komt door het subtiele samenspel tussen spijsvertering en psyche

helft van alle soorten groente en fruit. Na zes weken mag de patiënt één voor één de FODMAP-producten weer proberen, om telkens af te wachten wat de reactie van het lichaam is op dat product.

Maag-darm-leverarts Laurens van der Waaij van het Martini Ziekenhuis in Groningen introduceerde het FODMAP-dieet vier jaar geleden in Nederland, samen met diëtiste Janneke Stevens. Ze vertaalden het in Australië ontwikkelde dieet naar de Nederlandse situatie en hebben daarmee inmiddels zo'n driehonderd patiënten behandeld. De ervaringen zijn goed, zo blijkt uit voor-

lopige resultaten. De helft van de patiënten gebruikt het dieet nog een jaar na ermee te zijn begonnen, tenminste voor een groot deel. Een kwart gebruikt het niet, waarschijnlijk omdat ze het te lastig vinden, en een ander kwart heeft het wel geprobeerd maar bij hen hielp het niet.

„De grootste groep gaf aan dat ze nu wel grip op hun klachten hebben”, zegt Van der Waaij. „Het lukt ze niet altijd de aanwijzingen heel precies op te volgen. Soms eten ze toch iets wat eigenlijk niet mag. Dan krijgen ze wel klachten maar weten ze tenminste wat die vandaan komen”, vervolgt de arts. „Dat mensen regie krijgen over hun klachten betekent al heel veel.”

HYPNOSE

Bij een aanzienlijk deel van de patiënten helpt het dieet niet. Dan zijn er nog andere mogelijkheden. Zo is hypnose een officiële behandeling. Enkele ziekenhuizen en therapeuten geven hypnotherapie tegen pds en dat werkt vaak heel aardig. Ook 'gewone' cognitieve gedragstherapie helpt soms. Dat die psychologische behandelingen kunnen

werken komt door het subtiele samenspel tussen spijsvertering en psyche. „Zoals mensen buikpijn kunnen krijgen van de zenuwen of diarree voor een examen”, legt Van der Waaij uit.

Wat ook goed blijkt te werken is het slikken van capsules met peppermintolie. Een oud huis-, tuin- en keukenmiddelje dat niet officieel kan worden voorgeschreven als medicijn, al doet de Universiteit Maastricht er onderzoek naar. De capsules zijn te koop in sommige drogisten, apotheken en op internet. Het is zaak capsules te gebruiken met een stevige coating want ze mogen niet al in de maag uitteenvallen. Dan krijg je last van oprispingen en een heftige pepermuntmaak. Pas als de peppermintolie in de darmen vrijkomt kan het een verzachtende werking hebben.

Zie ook: www.fodmapdieet.nl (pds-deskundigen van het Martini Ziekenhuis); www.pdsb.nl (belangenvereniging); www.mlds.nl (maag-lever-darmstichting). Kijk voor aanvullende en betrouwbare informatie op: www.voedingcentrum.nl.

Goede ervaringen

Diëtisten melden dat hun patiënten goede ervaringen hebben met het FODMAP-dieet en dat er nog altijd veel labels rondgaan over gluten.

„Er is veel verwarring over gluten. Maar gluten zijn eiwitten terwijl het bij prikkelbaredarmsyndroom gaat om koolhydraten”, zegt Rianne Venema van Diëtistenpraktijk Groningen. „FODMAP is een uitkomst voor veel mensen die al lang pds-klachten hebben. Deze mensen hebben vaak een echte verbetering van de kwaliteit van leven. Het is wel een vrij ingewikkeld dieet. Het is niet altijd zo dat met de eerste stap bijna alle klachten verbeteren, soms is het nog verder zoeken.”

„Het is een dieet voor gevorderden”, zegt Marian Faber van Balanza, diëtistenpraktijk in Leeuwarden en Groningen. „Vaak hebben mensen al jaren van alles gepro-

beerd en zijn ze blij dat er eindelijk iets werkt. Probleem is dan wel om producten weer te herintroduceren. Mensen zijn vaak zo blij dat ze van de klachten af zijn dat ze de FODMAP's blijven vermijden.” De PDS Belangenvereniging in Leeuwarden adviseert het FODMAP-dieet alsook pepermuntoliecapsules tegen de prikkelbare darm. „Het is best een ingewikkeld dieet, je moet verschrikkelijk gemotiveerd zijn”, zegt voorzitter Theo Spaan. „Veel mensen die al lang last hebben, hebben er baat bij en het wordt ook aanbevolen door maag-darm-leverarts.” De vereniging is blij dat de pepermuntoliecapsules nu serieus worden onderzocht. „Er is slechts één merk verkrijgbaar in de drogist met een goede coating die voorkomt dat de stof vrijkomt in de maag. Als de werkzaamheid beter is bewezen zou het ook als medicijn kunnen worden voorgeschreven.”