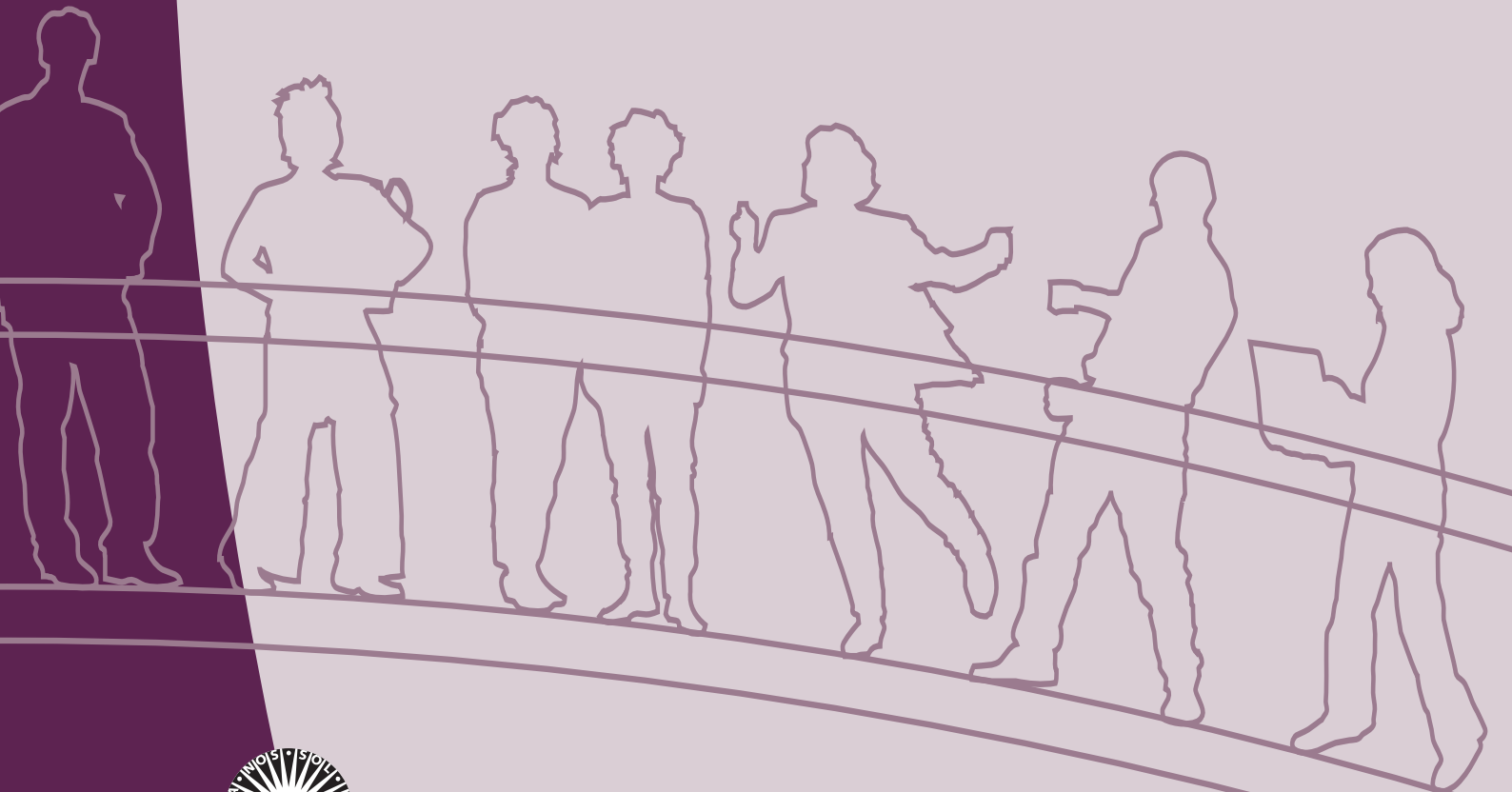


Wetenschapswinkel
Geneesmiddelen

Het Prikkelbare Darm Syndroom
*Ervaringen met alternatieve
geneeswijzen*



Universiteit Utrecht

Wetenschapswinkels slaan een brug tussen maatschappij en wetenschap. Verbonden aan de universiteit geven zij advies en doen onderzoek.

Colofon

Titel	Het Prikkelbare Darm Syndroom. Ervaringen met alternatieve geneeswijzen.
Auteur	E.L.M. Bouten
Soort rapport	onderzoeksproject
Rapportnummer	PUG/07-4
ISBN	978-90-74772-76-1
Prijs	€ 7,00
Verschenen	juli 2007
Druk	eerste
Begeleider	drs. J.H. van Meer, Medicinal Chemistry
Projectcoördinator	drs. N.A. Winters, drs. E.H. Fietjé, Wetenschapswinkel Geneesmiddelen
Opdrachtgever	Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging
Eindredactie	drs. E.H. Fietjé, Wetenschapswinkel Geneesmiddelen
Vormgeving	Vormgeving en Communicatie, departement Farmaceutische Wetenschappen
Copyright	Deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk geciteerd worden mits de auteur en de Wetenschapswinkel vermeld worden en mits geen wijzigingen in het geciteerde worden aangebracht.
Uitgever	Wetenschapswinkel Geneesmiddelen Departement Farmaceutische Wetenschappen – Universiteit Utrecht Postadres: Postbus 80082, 3508 TB Utrecht Bezoekadres: Sorbonnelaan 16, Utrecht Telefoon: 030 253 7309 E-mail: wewi@pharm.uu.nl Website: http://www.uu.nl/wetenschapswinkels/geneesmiddelen
Bestelwijze	De publicatie is te bestellen door overmaking van € 7,00 op giro 228947 t.n.v. U.U., departement Farmaceutische Wetenschappen, Utrecht o.v.v. PUG/07-4, uw naam en adres. Zodra het bedrag is ontvangen, wordt het rapport opgestuurd.

Inhoudsopgave

Samenvatting	4
1. Inleiding	7
1.1. Aanleiding	7
1.2. Mogelijke oorzaken PDS	7
1.3. Kenmerken van PDS	8
1.4. Behandeling	8
1.4.1. Richtlijnen	8
1.4.2. Reguliere geneesmiddelen	9
1.4.3. Andere geneeswijzen	9
2. Methode	13
2.1. Opzet	13
2.2. Enquête	13
2.3. Privacy	13
2.4. Analyse	13
3. Resultaten	15
3.1. Algemene gegevens over de respondenten en PDS	15
3.2. Invloed van voedingsmiddelen	18
3.3. Reguliere geneesmiddelen	19
3.4. Gebruik van andere geneeswijzen	21
3.4.1. Vezelrijke voedingsmiddelen	21
3.4.2. Probiotica	23
3.4.3. Homeopathische middelen	25
3.4.4. Fytotherapeutica	25
3.4.5. Therapieën	26
3.5. Advies om andere geneeswijzen te gebruiken	28
3.6. Totale behandeling	28
4. Discussie	29
4.1. Algemene discussiepunten	29
4.2. Vermijden van voedingsmiddelen	29
4.3. Gebruik van reguliere geneesmiddelen	30
4.4. Vezelrijke voedingsmiddelen	30
4.5. Probiotica	31
4.6. Homeopathische middelen	31
4.7. Fytotherapeutica	31
4.8. Therapieën	32
5. Conclusie	33
6. Literatuurlijst	34
Bijlage 1	35

Samenvatting

De oorzaak van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is onbekend. Dit maakt de behandeling erg lastig en kunnen er alleen symptomen worden bestreden. Mensen met PDS beschouwen de reguliere behandeling echter vaak als onvoldoende effectief, waardoor zij andere geneeswijzen gaan gebruiken. Dit rapport geeft een overzicht van het effect, de bijwerkingen en de redenen om met het gebruik te stoppen van zowel de reguliere behandeling als van andere geneeswijzen.

Om dit overzicht te krijgen is een enquête verstuurd naar alle leden van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB). 57 % van de 945 mensen die de enquête ontvangen hebben, hebben de ingevulde enquête teruggestuurd.

Uit de enquête komt naar voren dat het vaststellen van de diagnose PDS gemiddeld vijf jaar en elf maanden duurt.

De respondenten proberen uiteenlopende middelen en therapieën om hun PDS-klachten te verminderen. Wat betreft de regulier middelen (92%) zijn dit voornamelijk krampwerende middelen (Duspartal en Buscopan), laxeermiddelen (psylliumvezels) en pijnstillers (paracetamol).

Tachtig procent heeft wel eens een alternatieve therapie geprobeert, voornamelijk omdat men geen baat heeft van de reguliere therapie. De respondenten proberen dan probiotica (90%), fytotherapeutica (52%), vezelrijke voeding (66%) of homeopatische middelen (36%). Daarnaast laat 92% wel eens bepaalde voedingsmiddelen staan vanwege PDS. Ook heeft 57% wel een niet reguliere therapie gebruikt voor de PDS klachten (voornamelijk acupunctuur).

De respondenten vinden van de reguliere geneesmiddelen het middel tegen diarree loperamide het meest effectief. Dit middel verminderde bij 70% van de 109 gebruikers de problemen met de ontlasting. Naast loperamide geven de respondenten aan dat het vermijden van voedingsmiddelen regelmatig de buikklachten vermindert. Dit lijkt iets vaker het geval bij respondenten met PDS met obstipatie en diarree op de voorgrond dan de andere vormen.

Het gebruik van probiotica, homeopathische middelen, fytotherapeutica en therapieën werd door de respondenten minder effectief bevonden dan het gebruik van loperamide en het vermijden van voedingsmiddelen.

De respondenten met zowel obstipatie als diarree merkten bij het vermijden van voedingsmiddelen iets vaker een afname van de buikklachten op dan de mensen in de andere groepen PDS (PDS met obstipatie, PDS met diarree én PDS zonder obstipatie en diarree).

Ook het verschil in effect tussen vrouwen en mannen lijkt vaak minimaal.

De NHG-standaard voor huisartsen raadt het gebruik van geneesmiddelen bij PDS af met uitzondering van psyllium en lactulose. Uit de enquête blijkt echter dat artsen wel degelijk andere geneesmiddelen voorschrijven aan mensen met PDS. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat mensen met PDS anders zelf gaan 'dokteren'.

Voedselintolerantie kan een mogelijke oorzaak van de PDS-klachten zijn. Echter ervaart niet iedereen bij het vermijden van voedingsmiddelen hetzelfde effect. Het nadeel hiervan is dat iedereen voor zichzelf na zal moeten gaan of bepaalde voedingsmiddelen invloed hebben op de symptomen.

Veel therapieën die door weinig mensen gebruikt zijn, worden door de respondenten positief

ervaren. Het is echter mogelijk dat dit effect veroorzaakt wordt door de aandacht die deze patiënten van hun therapeuten krijgen.

Er komen in dit onderzoek geen middelen of therapieën naar voren die door veel respondenten zijn geprobeert én effectief bevonden.

Alleen Loperamide en het vermijden van voedingsmiddelen lijken hierop een uitzondering. Andere middelen en therapieën lijken effectief, maar daarover kunnen geen conclusies getrokken worden vanwege het kleine aantal respondenten die iets over dit middel heeft gezegd.

Er is dus meer onderzoek nodig bij een grotere groep mensen met PDS om na te gaan welke middelen en therapieën daadwerkelijk effectief zijn bij de behandeling van PDS. Wel zou iedere persoon met PDS voor zichzelf na kunnen gaan of voedingsmiddelen een rol spelen bij hun klachten om op die manier leven met PDS iets draaglijker te maken.

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

De oorzaak van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is nog altijd onbekend. Daarom is de huidige behandeling van dit syndroom erop gericht om de symptomen te verminderen. Het probleem is echter dat de symptomen van persoon tot persoon verschillen en de reguliere geneesmiddelen vaak niet effectief genoeg zijn. Hierdoor is de reguliere behandeling van PDS op dit moment niet toereikend. Daardoor maken patiënten naast of in plaats van een regulier geneesmiddel vaak gebruik van andere geneeswijzen, zoals vezelrijke voedingsmiddelen, probiotica, homeopathische middelen, fytotherapeutica en therapieën, waaronder hypnotherapie en acupunctuur.

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging wilde graag inzicht krijgen in de gebruikerservaringen van zowel reguliere geneesmiddelen als andere geneeswijzen bij mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom. Om dit inzicht te krijgen is een enquête gehouden onder deze mensen. In dit rapport staan hiervan de resultaten beschreven.

1.2 Mogelijke oorzaken PDS

Momenteel is het mechanisme dat PDS veroorzaakt nog niet opgehelderd. Stress, voeding, beweging en bacterien in de darm zijn mogelijke factoren die invloed kunnen hebben op het ontstaan van PDS-klachten.

Spanning en stress

Spanning en stress kunnen een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van PDS-klachten. Spanning en stress kunnen de beweging van de darmen ontregelen. Dit kan resulteren in buikkrampen, obstipatie of diarree. [1]

Voeding en beweging

PDS gaat vaak gepaard met obstipatie en/of diarree.

Normale obstipatie kan te wijten zijn aan stress, maar ook ontstaan door vezelarme voeding, te weinig drinken en/of bewegen. Door voldoende te bewegen en door vezelrijke voedingsmiddelen te nuttigen, neemt de beweging van de darmen toe. Hierdoor verlaat de ontlasting sneller het lichaam. Voldoende vocht is bij obstipatie belangrijk om de ontlasting zacht te maken. [2] Obstipatie bij PDS kan daarnaast een gevolg zijn van een overgevoeligheid voor prikkels, waardoor de darm verkrampd en dus moeilijk ontlasting doorlaat. Ook bij diarree is voldoende vocht belangrijk. Bij diarree verlaat veel vocht het lichaam, waardoor het lichaam kan uitdrogen.

Ook voedselintolerantie kan een rol spelen bij het ontstaan van PDS. [3] Mensen met een voedselintolerantie kunnen bepaalde stoffen in het eten niet verdragen of hebben gebrek aan een enzym, dat nodig is om bepaalde stoffen af te breken. Wanneer deze stoffen niet vermeden worden, kan dit resulteren in buikklasten.

Bacteriën in de darm

In de darm zijn veel verschillende bacteriën aanwezig die met elkaar in evenwicht horen te zijn. Een verstoring van dit evenwicht kan leiden tot symptomen behorend bij PDS. [4]

1.3 Kenmerken van PDS

PDS is niet eenvoudig te herkennen. Er zijn veel verschillende klachten die bij dit syndroom kunnen voorkomen. Deze klachten variëren van buikkoliken, klachten met de ontlasting en algemene klachten, zoals hoofdpijn en vermoeidheid. [5]

Vanwege de grote hoeveelheid verschillende klachten is het lastig om de diagnose te stellen. Daarom zijn er criteria (ROME-III criteria) opgesteld waar de klachten van een patiënt aan moeten voldoen om de diagnose PDS te krijgen. Deze criteria hebben zowel betrekking op de soort klachten als de lengte van de periode waarin zich de klachten voordoen. [6,7] Om de diagnose PDS te krijgen moeten de symptomen langer dan zes maanden bestaan en drie maanden actief zijn. Daarnaast moet hij/zij twee of drie van de volgende symptomen hebben [7]:

- De pijn neemt af na het hebben van ontlasting
- Verandering in frequentie van de ontlasting in combinatie met pijn
- Verandering van de vorm van de ontlasting in combinatie met pijn

Daarnaast zijn er nog enkele symptomen die het stellen van de diagnose vergemakkelijken. Deze symptomen zijn [6,7]:

- De frequentie van de ontlasting verschilt met de frequentie van de ontlasting van gezonde personen. Met andere woorden iemand met PDS heeft of minder dan drie keer per week ontlasting of meer dan drie keer per dag.
- De ontlasting is erg hard, erg zacht of waterig.
- Het hebben van ontlasting verloopt met enige problemen. De ene persoon heeft het gevoel naar de wc te moeten, maar er komt niks, de ander moet persen om ontlasting te krijgen en weer een ander heeft het gevoel dat er nog ontlasting is achtergebleven.
- De ontlasting gaat gepaard met slijm.
- Het hebben van een opgeblazen gevoel.

Naast het stellen van de diagnose zijn de symptomen van belang om de vorm van PDS vast te stellen. Er zijn vier subgroepen van PDS, namelijk PDS met obstipatie op de voorgrond, PDS met diarree op de voorgrond, PDS met afwisselend obstipatie en diarree en PDS zonder obstipatie en diarree. [1]

1.4 Behandeling

1.4.1 Richtlijnen

In de richtlijn van de Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG) over PDS staat welke niet-medicamenteuze en medicamenteuze behandeling geschikt is voor de behandeling van dit syndroom. De nadruk ligt daarbij op de niet-medicamenteuze behandeling. Deze behandeling richt zich op de levensstijl (voeding en beweging) van de patiënt.

Indien iemand met klachten lijkend op PDS naar de arts gaat, zal de arts 4 punten met de patiënt bespreken. Deze punten zijn als volgt [8]:

- De symptomen van de persoon.
- Vermijdingsgedrag. Door de klachten kan iemand bepaalde situaties willen vermijden. Vermijdingsgedrag komt vaak voor bij personen met PDS die vaak naar het toilet moeten of veel last van winderigheid hebben. Echter is het beter om gewoon normale activiteiten te blijven doen.
- Mate van stress/spanning.
- De levensstijl van de persoon. Beweegt hij/zij voldoende, eet hij/zij gezond en regelmatig en is de vochtinname voldoende?

1.4.2 Reguliere geneesmiddelen

De reguliere behandeling van PDS is op dit moment alleen gericht op het verminderen van de symptomen.

De reguliere geneesmiddelen die bij PDS gebruikt kunnen worden om de symptomen te verminderen zijn:

- *Krampwerende geneesmiddelen*
PDS gaat regelmatig gepaard met kramp van de dikke darm. Krampwerende geneesmiddelen zijn bedoeld om deze kramp te verminderen. Voorbeelden zijn Duspatal® en Buscopan®.
- *Laxeermiddelen*
Mensen met PDS hebben vaak last van obstipatie of diarree. Laxeermiddelen zijn bedoeld om obstipatie te verhelpen. Ze zorgen ervoor dat de ontlasting meer vocht gaat bevatten en dat de beweging van de darm toeneemt. Voorbeelden zijn Psylliumvezels®, lactulose en macrogol. [9]
- *Maagzuurremmers*
Geneesmiddelen die helpen bij maagzuurproblemen zorgen ervoor dat de productie of afgifte van zuur in de maag geremd wordt. Voorbeelden hiervan zijn ranitidine, omeprazol en pantoprazol.
- *Geneesmiddelen tegen diarree*
Geneesmiddelen tegen diarree zorgen ervoor dat de beweging van de darm afneemt, waardoor water en zout meer tijd hebben om opgenomen te worden door de darmwand. Hierdoor zal de ontlasting minder waterig zijn.
Een voorbeeld hiervan is loperamide.
- *Pijnstillers*
Mensen met PDS ervaren regelmatig pijn. Pijnstillers kunnen hiervoor enige uitkomst bieden. Paracetamol is een bekende pijnstiller. Naast paracetamol zijn er pijnstillers die ontstekingen remmen. Een voorbeeld hiervan is ibuprofen of diclofenac.

1.4.3 Andere geneeswijzen

Er zijn verschillende soorten andere middelen en therapieën die in plaats van of naast reguliere geneesmiddelen worden toegepast bij PDS. Deze middelen kunnen onderverdeeld worden in vezelrijke voedingsmiddelen, probiotica, homeopathische middelen en fytotherapeutica. Therapieën

die bij de behandeling van PDS genoemd worden zijn acupunctuur en hypnotherapie. Naar de ervaringen die mensen met PDS hebben met deze therapieën is geen onderzoek gedaan. De reguliere geneesmiddelen psylliumvezels en Normacol®, worden in dit rapport besproken bij reguliere geneesmiddelen, maar zijn ook fytotherapeutica.

Vezelrijke voedingsmiddelen

Vezelrijke voedingsmiddelen verlaten onverteerd met de ontlasting het lichaam. Harde ontlasting wordt zachter doordat de vezels veel vocht opnemen. Waterige ontlasting wordt juist iets dikker wanneer de vezels zich met de waterige ontlasting mengen. [10] Hierdoor werken deze middelen zowel bij obstipatie als diarree.

Vezelrijke voedingsmiddelen kunnen echter ook tot verstopping leiden indien er niet voldoende vocht wordt ingenomen. Ook moet de inname van vezelrijke voedingsmiddelen langzaam opgebouwd worden om winderigheid tegen te gaan. [9]

Probiotica

Probiotica zijn levende micro-organismen. Bekende probiotische bacteriën zijn de Lactobacilli en Bifidobacteria. [11] Zij kunnen bijdragen aan een goede darmflora door de groei van gewenste darmbacteriën te stimuleren en door ongewenste bacteriën te verdringen. Dit is echter alleen mogelijk indien de micro-organismen in de probiotica de darm levend en in grote aantallen bereiken. [12]

Homeopathie

Homeopathie is een behandelwijze die uit gaat van het 'gelijksoortigheidsprincipe'. Hiermee wordt bedoeld dat stoffen die in hoge concentraties klachten veroorzaken bij gezonde mensen in zeer kleine concentraties dezelfde klachten kunnen bestrijden. [13]

Fytotherapeutica

Fytotherapie wordt ook wel kruidengeneeskunde genoemd. Mensen met PDS noemen vaak kruiden als kamille en Sint Janskruid als werkzaam bij hun klachten.

Therapieën

Naast de bovengenoemde middelen zijn er ook therapieën die mensen met PDS gebruiken, zoals psychotherapie, acupunctuur en hypnotherapie. In tabel 1 wordt van verschillende therapieën kort uitgelegd wat ze inhouden.

Tabel 1: verschillende therapieën [14]

therapie	behandeling door middel van	doel
acupunctuur	dunne naalden	balans tussen yin en yang herstellen
bioresonantie	elektromagnetische trillingen	werking van organen ondersteunen
haptotherapie	aanraking	bewust worden van je gevoel en hiermee rekening houden
hypnotherapie	hypnose	toename van het eigen herstellend vermogen
iriscopie	herkennen van tekens en verkleuringen in de iris	oorzaak van de klachten te vinden
magnetisme	magnetische kracht	de hoeveelheid magnetische kracht in de persoon herstellen
massage	masseren	ontspanning en/of verlichting van de pijn
orthomoleculaire therapie	gezonde voeding en extra voedingssupplementen	krijgen van een goede gezondheid
osteopathie	manueel (met de handen)	toename van het eigen herstellend vermogen
psychotherapie	gesprekken	problemen van psychische aard herstellen
reiki	handoplegging	doorgeven van energie
voetreflextherapie	druk uitoefenen op bepaalde delen van de voet	balans tussen lichaam en geest herstellen
yoga	lichaamshouding	beheersing van het bewustzijn

2. Methode

2.1 Opzet

Het doel van dit onderzoek is om na te gaan welke ervaringen mensen met PDS hebben met reguliere geneesmiddelen en andere geneeswijzen. Dit gebeurt door middel van een enquête. Voordat de enquête opgesteld kon worden, is er een literatuuronderzoek gedaan. Hiervoor is gebruik gemaakt van de site van de PDSB, Pubmed en de NHG standaard over het Prikkelbare Darm Syndroom.

Na het verwerken van de gegevens, zijn de uitkomsten van de enquête geanalyseerd. Deze resultaten zijn daarna vergeleken met gegevens uit de wetenschappelijke literatuur.

2.2 Enquête

De vragen en antwoordcategoriën in de enquête zijn gebaseerd op middelen en ervaringen die de mensen op het forum van de PDSB noemen, en welke door de PDSB zelf zijn aangegeven. Nadat de enquête is opgesteld, is de enquête gepretest bij tien leden van de PDSB. De enquête is op basis van deze pretest bijgesteld en samen met de begeleidende brief naar alle 934 leden van de PDSB verstuurd. Nadien is er nog één extra vragenlijst verstuurd naar een patiënt, die geen lid is van de PDSB.

De enquête bestaat uit 54 vragen. Deze vragen hebben betrekkingen op de volgende onderwerpen:

- Algemene gegevens respondent: leeftijd, geslacht, opleiding
- Diagnose en symptomen van PDS
- Invloed van klimaat, stress en spanningen
- Het effect van het vermijden van voedingsmiddelen
- Geneesmiddelen: gebruik, effect, bijwerkingen en redenen om met het gebruik te stoppen
- Andere geneeswijzen (vezelrijke voedingsmiddelen, probiotica, homeopathische middelen, fytotherapeutica en therapieën): gebruik, effect, bijwerkingen, dosering en redenen om met het gebruik te stoppen

2.3 Privacy

Voor het versturen van de enquêtes hebben de onderzoekers gebruik gemaakt van de adresetiquettes verstrekt door de PDSB.

De adresgegevens die door de respondenten zijn ingevuld op de antwoordstrook (van de begeleidende brief) om op de hoogte te worden gehouden van de resultaten van het onderzoek, zijn meteen na ontvangst gescheiden van de enquêtes. Hierdoor is de anonimiteit van de respondenten gewaarborgd.

2.4 Analyse

Voor het verwerken van de resultaten is gebruik gemaakt van het statistiekprogramma SPSS 12.0. Deze resultaten zijn vervolgens vergeleken met de wetenschappelijke literatuur.

3. Resultaten

In dit hoofdstuk staan de resultaten van de vragen die in de enquête gesteld zijn. Sommige vragen zijn niet door alle respondenten beantwoord. Voor de verwerking van de resultaten zijn alleen de bruikbare antwoorden meegenomen. In bijlage 1 zijn alle antwoorden per vraag weergegeven.

3.1 Algemene gegevens over de respondenten en PDS

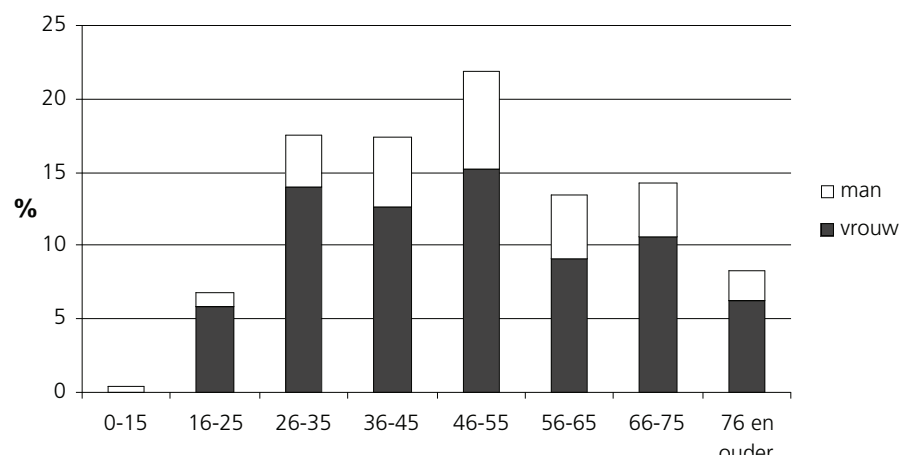
Respons

In totaal kregen 945 mensen met PDS de enquête toegestuurd. Dertien personen hebben laten weten niet mee te doen aan de enquête. De redenen om niet mee te doen varieerden van verkeerde diagnose tot lid van de PDSB uit beroepsoverweging en niet als patiënt zijnde.

542 personen hebben de enquête ingevuld teruggestuurd. Dit is een percentage van 57 %.

Karakteristiek respondenten

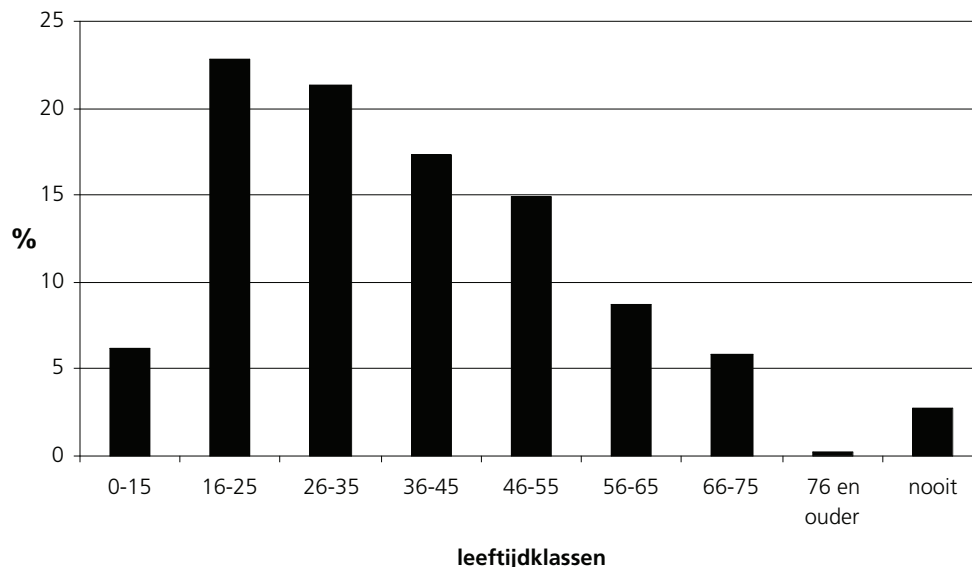
74 % van de respondenten (n=542) is vrouw. De leeftijd van de respondenten (n=541) varieert van 14 tot 87 jaar met een gemiddelde leeftijd van 50 jaar. In figuur 1 is de leeftijd van de respondenten uiteengezet in leeftijdsklassen en per geslacht.



Figuur 1: leeftijd van de respondenten uiteengezet in leeftijdsklassen en per geslacht (n=541).

Diagnose

In figuur 2 is uiteengezet op welke leeftijd de respondenten de diagnose PDS kregen. De leeftijd waarop de diagnose PDS werd vastgesteld varieert van 2 tot 77 jaar met een gemiddelde van 39 jaar (n=531). Het vaststellen van de diagnose na de eerste klachten duurt gemiddeld 5 jaar en 11 maanden met een variatie van een week tot 72 jaar (n=444). Bij 15 personen is nog geen diagnose gesteld.



Figuur 2: leeftijd waarop de diagnose PDS is vastgesteld (N=531).

Symptomen

Bij PDS verschillen de symptomen van persoon tot persoon. De meest voorkomende symptomen die bij de respondenten (n=540) voorkomen zijn uiteengezet in tabel 2. (voor de overige symptomen: zie bijlage 1, vraag 7)

Tabel 2: meest voorkomende symptomen bij de respondenten (n=540)

symptomen	respondenten (%)
<i>buikklachten</i>	
opgeblazen gevoel	79
zeurende pijn in de buik	68
stekende pijn in de buik	59
buikklachten die na het hebben van ontlasting verminderen	57
<i>problemen met de ontlasting</i>	
winderigheid	73
gevoel dat er na de ontlasting iets is achtergebleven	60
diarree	56
obstipatie	55
<i>overige klachten</i>	
moeheid	75

Soorten PDS

PDS kan onderverdeeld worden in vier groepen: PDS met obstipatie op de voorgrond, PDS met diarree op de voorgrond, PDS met zowel obstipatie als diarree en PDS zonder obstipatie en diarree. Tabel 3 laat zien hoeveel respondenten tot de afzonderlijke groepen behoren.

Tabel 3: Verdeling PDS* (N=540)

	n	%
PDS met obstipatie op de voorgrond	145	27
PDS met diarree op de voorgrond	152	28
PDS met afwisselend obstipatie en diarree	152	28
PDS zonder obstipatie en diarree	91	17

*de aantallen zijn gebaseerd op de antwoorden op vraag 7 (zie bijlage 1)

Andere aandoeningen

64 % van de 534 respondenten heeft naast PDS nog één of meer andere aandoeningen. De aandoeningen zijn verschillend van aard en hebben veelal geen verband met PDS (zie bijlage 1, vraag 10). Enkele respondenten noemden naast PDS een aandoening, die net als PDS in verband staat met het maagdarmkanaal. Voorbeelden hiervan zijn lactose-intolerantie (n=9), ziekte van Crohn (n=5) en colitis ulcerosa (n=3).

Naast deze aandoeningen worden maagzuur (n=3) en maagproblemen (n=1) ook genoemd als aandoening naast PDS. Het kunnen echter ook symptoom van PDS zijn.

53 % van de 538 respondenten gebruiken geneesmiddelen die niet bedoeld zijn voor de behandeling van PDS. De meest genoemde geneesmiddelen zijn anticonceptiemiddelen (n=89), middelen voor hoge bloeddruk (n=42) en antidepressiva (n=39).

Invloed van het klimaat

69 % van de 531 respondenten zegt geen invloed van het klimaat op hun aandoening te merken. Toch ervaart 18 % van de respondenten minder klachten in de zomer en heeft 10% minder klachten in de winter. De groep is te klein om een verschil aan te geven tussen PDS met obstipatie en PDS met diarree op de voorgrond wat betreft de invloed van het klimaat hierop.

Invloed van stress

Stress kan leiden tot een verstoorde beweging van de darm en tot buikkrampen. Vaak uit stress zich door middel van slecht concentreren, veel piekeren en spanningen.

35% van de respondenten geeft aan minstens één maal per week stress te ervaren. Tabel 4 geeft een overzicht van de antwoorden op de stellingen over stress.

Tabel 4: Stellingen

stelling	geheel mee	mee	neutraal	mee eens	geheel	gemiddeld
	oneens	oneens			mee eens	
	%	%	%	%	%	
ik kan me slecht concentreren (n=493)	18,7	25,4	22,7	24,9	8,3	2.8
ik pieker veel (n=504)	7,7	15,5	24,0	37,7	15,1	3.4
ik heb veel last van spanningen (n=519)	6,2	18,6	23,6	39,7	11,8	3.3

3.2 Invloed van voedingsmiddelen

92 % van de 536 respondenten stopt wel eens met voedingsmiddelen om de klachten van PDS te verminderen. In tabel 5 is het effect van de verschillende voedingsmiddelen op de buikklachten, de problemen met de ontlasting en de overige klachten, zoals moeheid en hoofdpijn, te zien.

Tabel 5: Meest vermeden voedingsmiddelen en het effect daarvan op de verschillende PDS-klachten

vermeden voedingsmiddel	aantal personen*	Geen effect (%)	minder buikklachten (%)	minder ontlastingsproblemen (%)	minder overige klachten (%)
koolzuurhoudende dranken	297	17	72	15	18
melk	231	19	66	27	12
ui	226	23	65	30	19
kool	220	23	71	18	12
bruine bonen	211	19	69	24	13
koffie	187	30	56	19	17
paprika	165	27	55	19	15
citrusvruchten	157	21	62	18	18
bier	151	27	62	15	15

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van het vermijden van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

Andere voedingsmiddelen die mensen aangaven waren tomaat, Alpro, brood, suiker, vlees, kruiden en ijs (zie bijlage vraag 14). Het vermijden van voedingsmiddelen lijkt het meeste effect te hebben op de buikklachten. De problemen met de ontlasting en de overige klachten lijken niet vaak af te nemen. In tabel 6 is het effect van de vaak vermeden voedingsmiddelen op de buikklachten per groep PDS uiteengezet.

Tabel 6: het vermijden van verschillende voedingsmiddelen en het effect daarvan op de buikklachten per PDS-groep

vermeden voedingsmiddel	aantal personen*	minder buikklachten							
		PDS met obstipatie (n=145)		PDS met diarree (n=152)		PDS met obstipatie en diarree (n=152)		PDS zonder obstipatie en diarree (n=91)	
		n	%	n	%	n	%	n	%
koolzuurhoudende dranken	295	82	67**	72	63	93	80	48	79
melk	230	60	63	72	58	65	72	33	76
ui	224	53	66	65	57	71	70	35	69
kool	219	57	67	55	65	74	82	33	61
bruine bonen	209	53	66	65	65	67	73	24	75
koffie	187	37	51	62	55	66	58	22	59
paprika	163	35	54	50	40	57	67	21	52
citrusvruchten	157	39	56	47	55	49	73	22	64
bier	151	32	55	41	56	56	68	22	64

* Dit is het aantal personen dat effect aangaf van vermijden van het betreffende middelen.

** Uitleg tabel: Van de 82 mensen met PDS met obstipatie op de voorgrond die koolzuurhoudende dranken hebben vermeden, ervaart 67 % minder buikklachten, enz.

Het lijkt erop dat het vermijden van de verschillende voedingsmiddelen iets meer effect heeft bij PDS met obstipatie en diarree dan op de andere PDS groepen.

Het vermijden van voedingsmiddelen om de klachten te verminderen is door 365 vrouwen en 126 mannen geprobeerd. Dat is 91% resp. 89% van alle deelnemende vrouwen en mannen. In tabel 7 is uiteengezet welke mate afname van de buikklachten vrouwen en mannen hebben waargenomen door het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen. Hieruit komt naar voren dat het verschil in afname van de buikklachten tussen vrouwen en mannen minimaal is.

Tabel 7: afname van de buikklachten door het vermijden van verschillende voedingsmiddelen uiteengezet per geslacht

vermeden voedingsmiddel	minder buikklachten				
	aantal personen*	vrouwen		mannen	
	n	n	%	n	%
koolzuurhoudende dranken	297	224	74**	73	64
melk	230	171	64	59	71
ui	226	173	64	53	70
kool	220	168	73	52	65
bruine bonen	210	158	66	52	77
koffie	187	134	54	53	58
paprika	163	125	52	38	61
citrusvruchten	157	125	62	32	66
bier	151	95	63	56	59

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van het vermijden van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 74 % van de 224 vrouwen die koolzuurhoudende dranken vermeden, ervaart minder buikklachten, enz.

3.3 Reguliere geneesmiddelen

Er is een grote verscheidenheid aan reguliere geneesmiddelen die gebruikt kunnen worden voor de behandeling van de symptomen van PDS. In totaal hebben 92 % van alle respondenten (n=542) gebruik gemaakt van reguliere geneesmiddelen. De respondenten proberen of probeerden gemiddeld bijna vier verschillende middelen (minimaal een en maximaal dertien middelen).

Tabel 8. Overzicht gebruikte geneesmiddelen per groep (N=498)

	aantal personen*	geen effect (%)	minder buikklasten (%)	minder ontlastingsproblemen (%)	minder overige klachten (%)
Krampwerende middelen (N=350, 70%)					
Duspatal®	300	56	39	11	7
Buscopan®	102	72	25	4	3
Laxeermiddelen (N=336, 68%)					
Psylliumvezels®	226	37	24	52	7
macrogol	71	44	14	44	1
zemelen	69	57	9	36	4
lactulose	62	42	21	47	7
magnesiumsulfaat	38	37	24	45	13
bisacodyl	37	51	3	41	3
Pijnstillers (N=253, 51%)					
paracetamol	165	33	41	1	34
diclofenac	17	18	65	0	29
ibuprofen	14	14	64	0	43
Middelen bij maagzuurproblemen (N=158, 32%)					
ranitidine	54	46	28	0	28
omeprazol	22	9	32	0	64
Nexium®	13	15	46	0	46
pantoprazol	12	8	42	0	58
Middelen tegen diarree (N=121, 24%)					
loperamide	91	24	22	73	2
Overige middelen (N=132, 27%)					
domperidon	72	44	32	-	28

*Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven. Het daadwerkelijke aantal gebruikers ligt iets hoger.

Krampwerende middelen

Uit de tabel blijkt dat de respondenten niet vaak vermindering van hun klachten ervaren door het gebruik van Duspatal® of Buscopan®.

Met het gebruik van Duspatal® en Buscopan® zijn respectievelijk 212 en 90 personen gestopt: ongeveer de helft vanwege het achterwege blijven van het effect en ongeveer een kwart op aanraden van de arts.

De gebruikers van krampwerende middelen noemen heel weinig bijwerkingen van deze middelen.

Laxeermiddelen

Uit tabel 8 komt naar voren dat de respondenten door het gebruik van laxermiddelen wat minder ontlastingsproblemen ervaren. De problemen met de ontlasting nemen bij 36-53% van de respondenten af. Dit is wat betreft de psylliumvezels voornamelijk de groep respondenten met obstipatie op de voorgrond.

De personen die gestopt zijn met het gebruik van laxermiddelen deden dit voornamelijk op aanraden van de arts, vanwege ontbreken van effect en/of het hebben van bijwerkingen. De gebruikers van bisacodyl hadden het meeste last van bijwerkingen: buikpijn (23%), diarree (13%), misselijk (10 %). 12-13 % van de gebruikers van Psylliumvezels® en lactulose kreeg buikpijn.

Middelen bij maagzuurproblemen

Omeprazol en pantoprazol het meest lijken te helpen bij de overige klachten, gevolgd door Nexium®. Nexium® en pantoprazol lijken eveneens de buikklasten te verminderen. Deze getallen zijn wel gebaseerd op een klein aantal gebruikers.

De meest genoemde redenen om te stoppen met ranitidine zijn: niet meer nodig, geen effect, aanraden van de arts en bijwerkingen.

Nexium® leidt volgens de respondenten het vaakst tot bijwerkingen: misselijkheid (22%) en obstipatie (17%), gevolgt door pantoprazol (diarree (11%).

Middelen tegen diarree

Van de middelen tegen diarree wordt loperamide het meest gebruikt.

Het gebruik van loperamide leidt volgens de respondenten niet vaak tot bijwerkingen: deze komen bij minder dan 10 % van de gebruikers voor.

Pijnstillers

De pijnstillers diclofenac en ibuprofen lijken bij circa 65 % van de mensen tot minder buikklachten te leiden. Bij paracetamol is dit 41%. Ook de overige klachten nemen volgens de respondenten door het gebruik van pijnstillers bij 30 à 40 % van de gebruikers af. Verder geven de respondenten aan dat pijnstillers geen invloed hebben op de problemen met de ontlasting.

De meest genoemde reden om met het gebruik van paracetamol te stoppen (n=58) is met 28 % het ontbreken van het effect. Met diclofenac zijn tien personen gestopt, waarvan drie op aanraden van de arts, twee vanwege het ontbreken van het effect, twee vanwege bijwerkingen en twee mensen gebruiken diclofenac alleen in enkele gevallen. Met ibuprofen zijn maar drie mensen gestopt.

Het gebruik van paracetamol en ibuprofen heeft bij weinig respondenten tot bijwerkingen geleid. De respondenten melden bij diclofenac wel bijwerkingen. Drie van de in totaal 19 diclofenacgebruikers geven buikpijn aan, drie personen werden misselijk en twee personen kregen diarree.

Overige reguliere geneesmiddelen

Domperidon, een middel tegen misselijkheid, wordt door 83 respondenten gebruikt.

Met domperidon zijn 51 gebruikers gestopt. De belangrijkste reden hiervoor is het ontbreken van het effect (39%). De gebruikers geven aan weinig bijwerkingen te ondervinden door het gebruik van domperidon.

3.4 Gebruik van andere geneeswijzen

80 % van de 541 respondenten gebruikt(e) één of meer andere middelen of therapieën naast of in plaats van de reguliere geneesmiddelen. Alle volgende vragen die betrekking hebben op deze middelen en therapieën hoefden alleen door deze 80 % van de respondenten beantwoord te worden.

Het beperkte of helemaal ontbreken van effect bij de reguliere therapie is met 33% resp. 49 % de belangrijkste reden om te kiezen voor een geneeswijze(n) anders dan de reguliere geneesmiddelen.

3.4.1 Vezelrijke voedingsmiddelen

66 % van de 431 respondenten, die gebruik hebben gemaakt van geneeswijzen anders dan de reguliere geneesmiddelen, hebben voor de behandeling van PDS gebruik gemaakt van vezelrijke voedingsmiddelen.

In tabel 9 is het effect van de vezelrijke voedingsmiddelen op de verschillende PDS klachten uiteengezet.

Tabel 9: effect vezelrijke voedingsmiddelen op de verschillende PDS-klachten (N=285)

vezelrijke voedingsmiddelen	aantal personen*	geen effect (%)	minder buikklachten (%)	minder ontlastingsproblemen (%)	minder overige klachten (%)
muesli	145	59	12	28	1
All bran	86	59	12	28	4
Stimulance	34	56	18	29	3
volkorenbrood	14	43	7	43	7

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

Van deze vezelrijke voedingsmiddelen worden muesli (n=183) en All bran (n=100) het meest gebruikt. Hoewel bijna tweederde aangaf dat het geen effect had, rapporteerde 28 % dat het product tot minder problemen met de ontlasting en 12 % minder buikklachten ondervonden. Andere middelen die de respondenten noemden waren zemelen (10), Nutrigan (9), lijnzaad (8) en Brinta (8) (zie bijlage 1 vraag 27).

Het eten van vezelrijke voedingsmiddelen lijkt voornamelijk een positief effect te hebben op de problemen met de ontlasting. Om te kijken of de soort ontlasting een rol speelt bij de mate van het effect, is in tabel 10 het effect van de vaak gebruikte vezelrijke voedingsmiddelen op de problemen met de ontlasting per groep PDS uiteengezet.

Tabel 10: vezelrijke voedingsmiddelen en hun effect op de problemen met de ontlasting per PDS-groep

vezelrijk voedingsmiddel	aantal personen* n	minder problemen met de ontlasting							
		PDS met obstipatie		PDS met diarree		PDS met obstipatie en diarree		PDS zonder obstipatie en diarree	
		n	%	n	%	n	%	n	%
muesli	144	50	24**	23	17	50	38	21	24
All bran	86	22	41	17	18	35	23	12	33
Stimulance	33	16	31	3	0	12	33	2	50

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 24 % van de 50 mensen met PDS met obstipatie op de voorgrond die muesli gebruiken, ervaart minder problemen met de ontlasting

Het lijkt dat de drie genoemde vezelrijke voedingsmiddelen het minst effectief zijn bij PDS met diarree op de voorgrond. Muesli heeft volgens de gebruikers het meeste effect bij mensen met zowel obstipatie als diarree en All bran bereikt bij mensen met obstipatie op de voorgrond het meeste effect. Maar de groepen zijn te klein om hier echt uitspraken over te doen.

De belangrijkste redenen om te stoppen met muesli, All bran, Stimulance en Nutrigan zijn de bijwerkingen en het ontbreken van het effect.

De meest voorkomende bijwerkingen ten gevolge van het gebruik van vezelrijke voedingsmiddelen zijn buikpijn en diarree. Diarree kwam voor bij 10-22 % van de gebruikers van vezelrijke voedingsmiddelen.

In totaal hebben 217 vrouwen en 68 mannen gebruik gemaakt van vezelrijke voedingsmiddelen. Dat is resp. 54% en 48% van alle deelnemende vrouwen en mannen. In tabel 11 is uiteengezet of beide groepen in dezelfde mate hun problemen met de ontlasting zagen afnemen door het gebruik van deze producten.

Tabel 11: afname van de problemen met de ontlasting uiteengezet per geslacht

vezelrijke voedingsmiddelen	minder problemen met de ontlasting				
	aantal personen* n	vrouwen		mannen	
		n	n	%	n
muesli	145	113	26**	32	38
All bran	86	66	27	20	30
Stimulance	33	28	32	5	20

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 26 % van de 113 vrouwen die muesli gebruiken ervaart minder problemen met de ontlasting

Het lijkt erop dat muesli door de mannelijke respondenten iets effectiever gevonden wordt dan door de vrouwen.

3.4.2 Probiotica

Door de respondenten die naast of in plaats van reguliere geneesmiddelen andere geneeswijzen geprobeerd hebben om de klachten van PDS te verminderen werden probiotica veelvuldig gebruikt. 390 van de 433 respondenten, ofwel 90 %, heeft één of meer probiotica gebruikt. Gemiddeld gebruikten de respondenten bijna vier verschillende soorten met een minimum van een en een maximum van veertien.

Het effect van probiotica op de buikklachten, de problemen met de ontlasting en de overige klachten, zoals moeheid en hoofdpijn, is weergegeven in tabel 12

Tabel 12: effect probiotica op de verschillende PDS-klachten (N=390)

probiotica	aantal personen*	geen effect (%)	minder buikklachten (%)	minder ontlastingsproblemen (%)	minder overige klachten (%)
Yakult	247	66	21	15	5
Yakult	186	70	18	17	5
Yakult light	99	63	27	15	9
Vifit	160	58	23	23	4
Vifit yoghurtdrink naturel	88	66	17	24	3
Vifit yoghurtdrink vruchten	76	55	26	21	3
Vifit yoghurt	36	58	28	22	14
Vifit yoghurtdrink light vruchten	25	56	24	36	8
Vifit plus	15	33	53	27	7
Activia	99	58	24	25	2
Activia vruchtenyoghurt	65	54	31	29	5
Activia muesli yoghurt	40	58	25	25	8
Activia yoghurtdrink met vezels	19	47	26	37	0
Activia yoghurtdrink zonder vezels	11	73	18	18	0
Actimel	69	57	28	23	3
Actimel klassiek	49	61	31	20	2
Actimel vruchten	25	60	24	28	8
Actimel light vruchten	8	50	38	13	13
Actimel light klassiek	7	71	14	29	0
Overige probiotica					
Orthiflor	14	36	50	43	14

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

In de enquête waren de verschillende soorten binnen de merken uitgesplitst. Wanneer respondenten binnen een merk meer producten gebruikten gaven zij zelden een verschillend effect aan binnen een merk. In tabel 10 valt op dat de de meest gebruikte probiotica niet heel effectief bevonden worden door de respondenten. De buikklachten nemen bij deze probiotica bij 21 - 28 % van de gebruikers af en de problemen met de ontlasting verminderde bij 15-25 % van de gebruikers. De overige klachten namen bij minder dan 5 % van hen af.

Het nuttigen van probiotica lijkt weinig effectief te zijn. In tabel 13 is het effect op de buikklachten van de meest gebruikte probiotica uiteengezet per groep PDS.

Tabel 13: probiotica en hun effect op de buikklachten per PDS-groep

probiotica	aantal personen*	minder buikklachten							
		PDS met obstipatie		PDS met diarree		PDS met obstipatie en diarree		PDS zonder obstipatie en diarree	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Yakult	185	46	13**	45	20	57	19	37	22
Yakult light	100	25	36	26	31	34	21	15	20
Vifit yoghurtdrink naturel	89	21	14	25	12	31	33	12	25
Vifit yoghurtdrink vruchten	76	17	24	19	32	26	12	14	50
Activia vruchtenyoghurt	65	30	37	11	18	20	25	4	50
Actimel klassiek	47	18	28	12	50	13	8	4	50
Activia muesli yoghurt	39	20	15	5	20	12	33	2	50
Vifit yoghurt	35	13	23	6	17	10	20	6	50

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 13 % van de 46 respondenten met PDS met obstipatie die Yakult gebruiken ervaren minder buikklachten.

In totaal hebben 295 vrouwen en 95 mannen gebruik gemaakt van probiotica. Dat is resp. 74% en 67% van alle deelnemende vrouwen en mannen. Tabel 14 geeft een overzicht van hoeveel van deze respondenten minder buikklachten ervaren door de probiotica.

Tabel 14: afname van de buikklachten door het gebruik van probiotica, uiteengezet per geslacht

probiotica	aantal personen*	minder buikklachten			
		vrouwen		mannen	
		n	%	n	%
Yakult	186	130	18**	56	20
Yakult light	101	83	28	18	17
Vifit yoghurtdrink naturel	89	62	19	27	15
Vifit yoghurtdrink vruchten	76	51	25	25	28
Activia vruchtenyoghurt	65	51	31	14	29
Actimel klassiek	48	38	29	10	30
Activia muesli yoghurt	39	31	19	8	38
Vifit yoghurt	35	30	23	5	40

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 18 % van de 130 vrouwen die probiotica gebruiken ervaart minder buikklachten.

Het ontbreken van het effect is bij de meest gebruikte probiotica de meest genoemde reden om met het gebruik te stoppen.

Een kwart van de gebruikers van probiotica had last van bijwerkingen. Buikpijn en diarree zijn veelgenoemde bijwerkingen. Veel probiotica bevatten lactose. Lactose-intolerantie is daardoor een veel voorkomende bijwerking.

Bij de producten van Activia werden de meeste bijwerkingen genoemd.

3.4.3 Homeopathische middelen

Homeopathische middelen zijn door 149 van de 420 respondenten (36%) die gebruik hebben gemaakt van één of meer geneeswijzen anders dan reguliere geneesmiddelen gebruikt.

31% van de 149 mensen wisten de naam van het homeopathische middel dat ze gebruikt hadden niet meer te herinneren. De meest genoemde middelen zijn: Lycopodium (23), Carbo vegetabilis (19), Chamomilla (16), Colocynthis (9) en Chelidonium (7). Al deze middelen zijn bij meer dan 73% van de gebruikers niet effectief gebleken.

De belangrijkste reden om met het gebruik te stoppen was de ineffectiviteit. Daarnaast werd ook op aanraden van de arts genoemd.

De respondenten noemen heel weinig bijwerkingen (9%).

Van de deelnemende mannen gebruikt(e) 23% en van de deelnemende vrouwen gebruikt(e) 32% homeopathische middelen.

3.4.4 Fytotherapeutica

52 % van de 435 mensen die naast of in plaats van reguliere geneesmiddelen gebruik hebben gemaakt van andere geneeswijzen hebben fytotherapeutica geprobeerd.

In tabel 15 is aangegeven of de gebruikers van fytotherapeutica een afname van hun PDS-klachten waarnamen door deze geneeswijze.

Tabel 15: effect fytotherapeutica op de verschillende PDS-klachten

fytotherapeutica	aantal personen*	geen effect (%)	minder buikklachten (%)	minder ontlastingsproblemen (%)	minder overige klachten (%)
rooibos	119	51	35	4	16
venkel	107	40	46	8	16
groene thee	101	60	32	6	10
kamille	84	43	49	2	14
thee van muntbladeren	33	36	36	9	30
gember	33	46	27	0	33
zoethout	29	59	28	7	14
anijs	23	65	35	0	0
sint janskruid	22	50	32	0	23

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven. Het daadwerkelijke aantal gebruikers ligt iets hoger.

Hieruit komt naar voren dat de meeste fytotherapeutica door 36 tot 65% niet effectief wordt gevonden. Bij 30-50% van de gebruikers nemen de buikklachten wel af. Iberogast is hier een uitzondering op. Alle acht de gebruikers geven aan minder buikklachten door dit middel te hebben. (zie bijlage 1 vraag 39).

De meest genoemde reden om te stoppen met fytotherapeutica is het achterwege blijven van een effect.

Respondenten ervaren bij fytotherapeutica niet veel bijwerkingen.

Aangezien fytotherapeutica voornamelijk effectief lijken bij buikklachten, geeft tabel 16 een overzicht van dit effect bij alle groepen PDS.

Tabel 16: fytotherapeutica en hun effect op de buikklachten per PDS-groep

fytotherapeuticum	aantal respondenten* n	minder buikklachten							
		PDS met obstipatie		PDS met diarree		PDS met obstipatie en diarree		PDS zonder obstipatie en diarree	
		n	%	n	%	n	%	n	%
rooibos	118	35	31	23	43	43	30	17	41
venkel	107	35	43	24	54	33	39	15	53
groene thee	100	30	30	20	30	34	29	16	44
kamille	84	28	43	18	56	27	48	11	55

* aantal respondenten die een effect hebben aangegeven. Het daadwerkelijke aantal gebruikers ligt iets hoger

** Uitleg tabel: 31 % van de 35 mensen met PDS met obstipatie op de voorgrond die rooibos gebruiken ervaren minder buikklachten

Uit deze gegevens lijken er niet veel verschillen te bestaan tussen de verschillende PDS-groepen.

Het effect van de veelgebruikte fytotherapeutica op de buikklachten is in tabel 17 uiteengezet per geslacht. In totaal hebben 177 vrouwen en 46 mannen fytotherapeutica gebruikt. Dat is resp. 44% en 32% van alle deelnemende vrouwen en mannen.

Tabel 17: afname van de buikklachten door het gebruik van probiotica, uiteengezet per geslacht

fytotherapeutica	aantal personen* n	minder buikklachten			
		vrouwen		mannen	
		n	%	n	%
rooibos	119	99	35**	20	30
venkel	107	85	42	22	59
groene thee	100	82	30	18	39
kamille	84	66	45	18	61

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld dat het effect van de desbetreffende middel heeft aangegeven. Het daadwerkelijke aantal personen ligt iets hoger.

** Uitleg tabel: 35 % van de 99 vrouwen die rooibos hebben gebruikt ervaart minder buikklachten.

Hieruit lijkt dat de mannelijke respondenten iets vaker een effect op de buikklachten merken bij venkel, groene thee en kamille dan vrouwen.

3.4.5 Overige therapieën

Van de 435 respondenten hebben 246 andere geneeswijzen dan geneesmiddelen uitgeprobeerd om de PDS-klachten te verminderen.

Van alle gebruikte therapieën zijn acupunctuur en hypnotherapie door de respondenten het meest toegepast. In tabel 18 is te zien dat deze therapieën niet veel lijken te helpen bij PDS. Ook iriscopie,

psychotherapie, yoga, orthomoleculaire therapie en massage worden door de respondenten genoemd, maar niet effectief bevonden.

Tabel 18: effect therapieën op de verschillende PDS-klachten

therapieën	aantal personen*	geen effect (%)	minder buikklachten (%)	minder ontlastingsproblemen (%)	minder overige klachten (%)
acupunctuur	107	64	22	10	21
hypnotherapie	72	61	28	17	25
osteopathie	31	36	55	23	29

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende therapieën hebben aangegeven. Het daadwerkelijke aantal gebruikers ligt iets hoger.

Van de veelgebruikte therapieën is osteopathie de enige therapie die bij meer dan 50 % van de respondenten tot minder buikklachten leidde.

De voornaamste redenen om te stoppen met het gebruik van therapieën is het achterwege blijven van een effect of de prijs van de therapie. Er wordt zelden gestopt vanwege bijwerkingen of omdat hun arts dat adviseert. Het afronden van de therapie en het hebben van voldoende resultaat wordt door enkelen ook aangedragen als reden om te stoppen. (zie bijlage 1, vraag 50)

Bijwerkingen komen niet vaak voor bij het gebruik van therapieën, nl. maar bij 23 van de 231 mensen.

In tabel 19 is het effect op de buikklachten van de drie meest toegepaste therapieën uiteengezet per PDS-groep.

Tabel 19: therapieën en hun effect op de buikklachten per PDS-groep

therapieën	aantal personen*	minder buikklachten							
		PDS met obstipatie		PDS met diarree		PDS met obstipatie en diarree		PDS zonder obstipatie en diarree	
		n	%	n	%	n	%	n	%
acupunctuur	107	27	22	28	18	28	25	24	25
hypnotherapie	71	18	17	22	14	13	46	18	39
osteopathie	31	14	71	10	50	4	25	3	33

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 22 % van de 27 mensen met PDS met obstipatie op de voorgrond die acupunctuur gebruiken ervaart minder buikklachten.

In tabel 19 valt op dat het effect van acupunctuur in iedere PDS-groep nagenoeg gelijk is aan elkaar. Hypnotherapie lijkt volgens de respondenten effectiever bij mensen met obstipatie en diarree én bij mensen zonder obstipatie en diarree. Osteopathie lijkt daarentegen juist het meest effectief bij mensen met obstipatie op de voorgrond, gevolgd door mensen met diarree op de voorgrond.

Effect van therapieën uiteengezet per geslacht

In totaal hebben 178 vrouwen en 68 mannen gebruik gemaakt van andere therapieën. Dat is resp. 45% en 48% van de deelnemende vrouwen en mannen.

In tabel 20 is de afname van de buikklachten door het gebruik van acupunctuur, hypnotherapie en

osteopathie uiteengezet per geslacht. De buikklachten lijken bij osteopathie iets vaker af te nemen bij vrouwen. Bij acupunctuur en hypnotherapie lijken de mannen iets vaker baat te hebben.

Tabel 20: afname van de buikklachten door het gebruik van therapieën, uiteengezet per geslacht

therapieën	minder buikklachten				
	aantal personen* n	vrouwen n %		mannen n %	
acupunctuur	107	82	21	25	28
hypnotherapie	71	44	25	27	30
osteopathie	29	20	55	11	45

* Hiermee wordt het aantal personen bedoeld die het effect van de desbetreffende middelen hebben aangegeven.

** Uitleg tabel: 21 % van de 82 vrouwen die acupunctuur gebruiken ervaart minder buikklachten.

3.5 Advies om andere geneeswijzen te gebruiken

Veel respondenten hebben bij het gebruik van andere geneeswijzen dan de reguliere geneesmiddelen zich laten adviseren. Van wie de meeste adviezen afkomstig zijn is te zien in tabel 18. Hierbij valt op dat de PDSB een belangrijke rol lijkt te spelen voor hun leden wat betreft het gebruik van probiotica en fytotherapeutica.

Tabel 21 advies om andere geneeswijzen te gaan gebruiken

	door wie/wat geadviseerd?					
	1		2		3	
vezelrijke voedingsmiddelen	arts	(41 %)	PDSB	(36 %)	diëtiste	(20 %)
probiotica	PDSB	(50 %)	radio + televisie	(24 %)	brochure	(16 %)
homeopathische middelen	homeopaat	(42 %)	familie/vrienden	(22 %)	arts	(18 %)
fytotherapeutica	PDSB	(36 %)	familie/vrienden	(29 %)	brochure	(13 %)
overige therapieën	familie/vrienden	(36 %)	PDSB	(23 %)	arts	(23 %)

3.6 Totale behandeling

Tabel 22 geeft een overzicht van hoe tevreden de respondenten zijn met de totale huidige behandeling.

Tabel 22. Tevredenheid over totale behandeling (N=519)

	aantal	%
Tevreden	72	14
Neutraal	210	40
Ontevreden	237	46

14 % van de 519 respondenten zijn tevreden met de huidige totale behandeling van PDS en 46 % is ontevreden. De verdeling over de verschillende PDS-groepen en mannen en vrouwen is hetzelfde. 418 respondenten hebben aangegeven dat ze graag verandering zien in de huidige behandeling van PDS. De meest genoemde antwoorden zijn een betere behandeling/geneesmiddel (34 %) en serieus genomen worden door de artsen (23 %).

4. Discussie

4.1 Algemene discussiepunten

Vaak wordt in wetenschappelijke artikelen gebruik gemaakt van een controlegroep. Dit is belangrijk om vast te kunnen stellen of het gevonden effect door een middel/therapie komt of dat het effect mogelijk tot stand is gekomen door een natuurlijk verloop van de aandoening of een 'placebo-effect'.

Een natuurlijk verloop van de aandoening kan bij PDS een belangrijke rol spelen, omdat PDS een aandoening is waarbij de patiënten niet constant evenveel last van hun klachten hebben. Een placebo-effect is het effect dat tot stand komt door te denken dat je een middel tegen je klachten krijgt, maar in werkelijkheid je een middel zonder werkzame stof krijgt. Door in een onderzoek gebruik te maken van een controlegroep die overeenkomt met de behandelde groep kan het effect dat daadwerkelijk door het middel veroorzaakt wordt gemeten worden. Daarom is het van belang dat de gevonden effecten uit de enquête ondersteund worden door wetenschappelijke literatuur.

Indien er geen of onvoldoende wetenschappelijke literatuur te vinden is, is het niet met voldoende zekerheid te zeggen dat de gevonden positieve of negatieve effecten representatief zijn.

Veel therapieën die door weinig mensen gebruikt zijn lijken effectief. Er moet echter rekening gehouden worden dat het positieve effect van deze therapieën mogelijk te wijten is aan de tijd en aandacht die de therapeuten voor hun patiënten hebben, aangezien veel PDS-patiënten het gevoel hebben dat reguliere artsen hen niet serieus nemen.

Respons van de vragenlijst

De enquête is naar alle leden van de PDSB gestuurd. Echter zijn sommige leden van de PDSB geen patiënt, maar behandelaar van PDS. Daarom is de daadwerkelijke respons waarschijnlijk hoger dan 57%, aangezien de enquête alleen ingevuld kon worden door patiënten met PDS. Waarschijnlijk is hiermee de enquête wel representatief voor de leden van de PDSB.

Andere aandoeningen

Er zijn enkele personen die naast PDS een andere aandoening hebben die betrekking heeft op het maagdarmkanaal, zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. In tegenstelling tot PDS gaat de ziekte van Crohn gepaard met ontstekingen. PDS en de ziekte van Crohn hebben op het gebied van symptomen veel overeenkomsten, zoals buikpijn, diarree en misselijkheid. [3]

Colitis ulcerosa gaat net als soms bij PDS en de ziekte van Crohn gepaard met diarree. De diarree bevat echter vaak bloed en slijm. Daarnaast is het aantal stoelgangen bij colitis ulcerosa, net als bij PDS, anders dan bij gezonde personen. [3] Aangezien deze aandoeningen overeenkomsten met elkaar hebben is het mogelijk dat bepaalde symptomen die door deze personen worden aangedragen niet door PDS, maar door de andere maagdarmaandoening veroorzaakt worden.

4.2 Vermijden van voedingsmiddelen

Het vermijden van veel voedingsmiddelen lijkt een groot effect te hebben op de buikklachten. Veel van de genoemde voedingsmiddelen hebben voor veel respondenten effect op hun aandoening.

Voedselintolerantie is één van de mogelijke factoren die kan leiden tot verergering van de symptomen van PDS [3]. Het probleem is echter dat verschillende voedingsmiddelen bij verschillende personen tot dezelfde symptomen kunnen leiden. Ook kan hetzelfde voedingsmiddel bij verschillende mensen tot verschillende symptomen leiden. De symptomen gaan weg wanneer een product lange tijd niet gegeten wordt en komen weer terug wanneer het voedingsmiddel veel genuttigd wordt. [3]

Hieruit kan geconcludeerd worden dat het vermijden van voedingsmiddelen inderdaad kan leiden tot een afname van symptomen behorend bij PDS. Echter reageert iedere persoon anders op een voedingsmiddel. Dit houdt in dat ieder voor zich moet nagaan of een veelgebruikt voedingsmiddel invloed heeft op zijn of haar symptomen. Een nadeel hiervan is dat eerst alle voedingsmiddelen die mogelijk tot klachten leiden geruime tijd vermeden moeten worden en dat vervolgens de producten één voor één weer aan de maaltijd toegevoegd moeten worden om te kunnen achterhalen welke voedingsmiddelen een rol spelen bij de symptomen van PDS. [3] Vaak is het onmogelijk om veel voedingsmiddelen te vermijden en toch gezond en gevarieerd te blijven eten.

4.3 Gebruik van reguliere geneesmiddelen

De NHG-standaard voor PDS (standaard over hoe de huisartsen dienen te handelen) raadt het gebruik van geneesmiddelen af, omdat ze bij PDS niet effectief zijn gebleken. Alleen bij obstipatie worden geneesmiddelen aangeraden, namelijk psyllium en lactulose. [8] Uit de enquête blijkt echter dat patiënten wel degelijk geneesmiddelen voor PDS door hun arts krijgen voorgeschreven. Een aantal middelen die door de respondenten gebruikt worden zijn immers niet zonder recept te verkrijgen. Deze middelen zijn: Duspatal[®], omeprazol, Nexium[®] en pantoprazol. [9] Mogelijk schrijven de artsen deze middelen toch voor aan de patiënten met PDS, omdat de patiënten anders zelf gaan 'dokteren'.

Voor een afname van de buikklachten lijken diclofenac (n=19) en ibuprofen (n=16) het meest effectief. Deze twee pijnstillers zijn echter door weinig respondenten gebruikt.

Loperamide (n=109) helpt bij ongeveer 70 % van de gebruikers van dit middel bij diarree.

Loperamide is echter een middel dat alleen kortdurend gebruikt mag worden. Soms kan het ook langdurig gebruikt worden na overleg met de arts.

Microlax[®] (n=26) en psylliumvezels (n=257) helpen bij respectievelijk 53 en 52 % van de gebruikers van deze producten bij obstipatieklachten. Het voordeel van psylliumvezels boven Microlax[®] is dat psylliumvezels wel langdurig gebruikt mag worden. [9]

4.4 Vezelrijke voedingsmiddelen

Vezelrijke voedingsmiddelen hebben volgens de respondenten het meeste effect op de problemen met de ontlasting. Toch lijkt geen enkel vezelrijk product de problemen met de ontlasting echt te verminderen. Het geeft hooguit wat minder ontlastingsproblemen bij een aantal mensen.

4.5 Probiotica

Meer dan de helft van de respondenten vinden de veelgebruikte probiotica niet effectief.

Er zijn verscheidene probiotische bacteriën. Deze bacteriën hebben ondanks hun zelfde mechanisme niet allemaal hetzelfde effect op de mens. Naar enkele afzonderlijke probiotische bacteriën is onderzoek gedaan bij mensen met PDS.

Zo laat een meta-analyse van Niel et al. zien dat bij kinderen onder de drie jaar de diarree met 0,7 dagen en met 1,6 stoelgangen afneemt bij het gebruik van orale toediening van Lactobacilli (waaronder *L. Acidophilus* en *L. rhamnosus*). [11] Alle Vifit producten bevatten de bacterie *Lactobacillus Rhamnosus* [15]. De gebruikers van Vifit plus (n=15) geven echter aan dat het product bij 53 % de buikklachten vermindert en maar bij 27 % de problemen met de ontlasting aanpakt. Daarnaast is uit de enquête gebleken dat Vifit Plus door de respondenten effectiever bevonden wordt dan de andere Vifitproducten. Eén portie van alle Vifit producten bevatten evenveel probiotische bacteriën. Alleen is de benodigde portie van Vifit Plus kleiner dan van de andere Vifit-producten, zodat er bij een portie Vifit Plus minder lactose binnenkomt. [16]

Santosa et al. heeft bij 18 personen met PDS gekeken naar de werking van *Lactobacillus Acidophilus*. [11] Hieruit kwam naar voren dat deze bacterie tot symptoomverbetering leidt.

De bacterie *Enterococcus Faecium* geeft bij 81 % van de PDS-patiënten verbetering van de klachten en een placebo bij 41 % van de PDS-patiënten. Dit onderzoek is uitgevoerd bij 54 personen. [11] Uit de onderzoeken van Santosa et al. lijkt de werking van enkele probiotische bacteriën een positief effect te hebben op de symptomen van mensen met PDS.

Het is echter onduidelijk tot wat voor effect een combinatie van verschillende bacteriën leidt. Zo bevat Orthiflor zeven verschillende probiotische bacteriën, namelijk *L. Acidophilus*, *B. Lactis*, *Lc. Lactis*, *E. Faecium*, *L. Casei*, *L. Salivarius* en *B. Bifidum*. [17]

Ook is er geen vergelijkend onderzoek aanwezig tussen de verschillende probiotische bacteriën dat aangeeft of één van de probiotische bacteriën tot een beter resultaat leidt. Hierdoor is het niet mogelijk om een conclusie te trekken of één probioticum beter helpt bij mensen met PDS dan een ander probioticum. Kortom, er is meer onderzoek nodig naar de werkzaamheid van de verschillende probiotische bacteriën afzonderlijk en in combinatie met elkaar.

4.6 Homeopathie

Homeopathische middelen zijn door 149 respondenten gebruikt. De middelen werden door de respondenten als weinig effectief beoordeeld.

4.7 Fytotherapeutica

Slechts één fytotherapeuticum wordt door de respondenten als effectief middel beschreven. Hierbij gaat het om het middel Iberogast, dat door acht mensen is gebruikt. Zij ervoeren alle acht minder buikklachten.

Iberogast bevat in totaal negen kruiden waaronder kamille, citroenmelisse en peppermunt. Uit een studie van Ammon et al. is gekeken naar het effect van Iberogast en het effect van enkele bestanddelen van Iberogast op de darmen van dieren. Uit deze studie is naar voren gekomen dat Iberogast een positief effect heeft op de samentrekkingen van de darm van een cavia (n=6). Tevens is de werking van Iberogast getest op de darm en maag van de rat. Ook hieruit bleek dat Iberogast een positieve invloed heeft op de samentrekkingen van het maagdarmkanaal. Peppermunt bleek echter in dit onderzoek een groter effect te weeg te brengen dan Iberogast. De werking van onder meer peppermunt in Iberogast wordt gedeeltelijk tenietgedaan doordat Iberogast één kruid (I. Amara) bevat dat een tegengestelde werking heeft. [18] Toch komt Iberogast zowel uit het onderzoek van Ammon et al. als uit de enquête positief naar voren op het gebied van buikklachten. Echter is er geen wetenschappelijk artikel gevonden dat het effect van Iberogast op het maagdarmkanaal onderzoekt bij mensen met PDS.

Aangezien Iberogast door maar acht mensen gebruikt is én er geen wetenschappelijk artikel is dat het effect van Iberogast onderzoekt bij mensen met PDS, kunnen er geen harde conclusies getrokken worden of Iberogast wel of niet helpt bij de klachtenbestrijding van PDS-patiënten.

4.8 Therapieën

Osteopathie (n=36) is de enige therapie die door meer dan 10 mensen gebruikt is én bij meer dan de helft van de gebruikers de buikklachten doet verminderen. Dit resultaat is echter niet het geval bij iedere PDS-groep. Osteopathie lijkt bij mensen met obstipatie met 71 % het meest effectief (n=14) en bij mensen met zowel obstipatie als diarree het minst werkzaam (n=4, 25 %).

Er is echter geen wetenschappelijk artikel gevonden dat dit effect ondersteunt of verwerpt. Voordat de conclusie getrokken kan worden of osteopathie de symptomen van PDS verminderd is aanvullend onderzoek nodig.

5. Conclusie

De respondenten proberen uiteenlopende middelen en therapieën, om hun PDS-klachten te verminderen. Wat betreft de reguliere middelen (92%) zijn dit voornamelijk krampwerende middelen (Duspatal en Buscopan), laxeermiddelen (psylliumvezels) en pijnstillers (paracetamol).

Tachtig procent heeft wel eens een alternatieve therapie geprobeerd, voornamelijk vanwege het niet merkbare effect van de reguliere therapie. De respondenten proberen dan probiotica (90%), fytotherapeutica (52%), vezelrijke voeding (66%) of homeopatische middelen (36%). Daarnaast laat 92% wel eens bepaalde voedingsmiddelen staan vanwege PDS. Ook heeft 57% wel een niet reguliere therapie gebruikt voor de PDS klachten (voornamelijk acupunctuur)

Er komen in dit onderzoek geen middelen of therapieën naar voren die door veel respondenten zijn geprobeerd én effectief bevonden.

Hier zijn slechts enkele uitzonderingen op.

- **Loperamide**

Uit de enquête blijkt dat loperamide (n=109) bij ongeveer 70% van de gebruikers de problemen met de ontlasting heeft verminderd.

- **Het vermijden van voedingsmiddelen**

Het vermijden van voedingsmiddelen lijkt een grote rol te spelen bij de afname van de klachten. Hierbij gaat het vooral om de buikklachten. Het nadeel is echter dat iedere persoon anders reageert op voedingsmiddelen. Daarom zal ieder voor zich moeten uitvinden welke voedingsmiddelen bijdragen aan de symptomen van PDS.

- **Osteopathie**

Osteopathie lijkt de buikklachten voornamelijk te verminderen bij mensen met obstipatie op de voorgrond. Hiervoor is echter geen wetenschappelijk bewijs gevonden.

Naast bovengenoemde middelen en therapie zijn er enkele weinig gebruikte middelen en therapieën positief uit de enquête naar voren gekomen. Echter kunnen op grond van het aantal gebruikers geen harde conclusies getrokken worden.

De eindconclusie is dan ook dat er meer onderzoek nodig is bij een grotere groep mensen met PDS om na te gaan welke middelen en therapieën daadwerkelijk effectief zijn bij de behandeling van PDS. Wel zou iedere persoon met PDS voor zichzelf na kunnen gaan of voedingsmiddelen een rol spelen bij hun klachten om op die manier leven met PDS iets draaglijker te maken.

6 Literatuurlijst

- [1] Mach T.; The brain-gut axis in irritable bowel syndrome– clinical aspects; *Med Sci Monit*, 2004; 10(6): RA125-131
- [2] Nutricia; Obstipatie; http://www.nutricia.nl/patient/asp/show_subject.asp?id=3421; geraadpleegd op 05-10-2006
- [3] Kumar P., Clark M.; *Clinical Medicine*; fifth edition; W.B. Saunders, 2002
- [4] Riordan S.M., Kim R.; Bacterial overgrowth as a cause of irritable bowel syndrome; *Curr Opin Gastroenterol.* 2006 Nov;22(6):669-73
- [5] De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging; PDS, wat is dat?; <http://www.pdsb.nl/index1.html>, geraadpleegd op 05-10-06
- [6] Houben G.M.P; Een gevoelige dikke darm: psylliumvezels biedt uitkomst; *Voeding en Visie zomer 2005*, jaargang 18
- [7] Health and food; Prikkelbaar colon: hoe patiënten ermee leven; http://www.healthandfood.be/html/nl/article/69/colon_zikte.htm; geraadpleegd op 12-10-2006
- [8] NHG; standaard over het prikkelbare darm syndroom (M71); <http://nhg.artsennet.nl/upload/104/standaarden/M71/start.htm>; geraadpleegd op 05-10-2006
- [9] Farmacotherapeutisch kompas online; achtergrondinformatie over laxantia en antidiarrhoica; <http://www.fk.cvz.nl>; geraadpleegd op 15-02-2007
- [10] Maag Lever Darm Stichting; <http://www.mlds.nl/pages/aandoeningen.php?rID=155&aID=113&char=V>; geraadpleegd op 05-10-2006
- [11] Santosa S. et al.; Probiotics and their potential health claims; *Nutrition Reviews*, 2006 Jun;64(6):265-74
- [12] Fooddata, probiotica als genezer in voeding; <http://www.fooddata.nl/Fooddata/content/content.asp?catid=95&topicid=255>; geraadpleegd op 05-10-2006
- [13] <http://www.homeopathie.net>; geraadpleegd op 05-10-2006
- [14] Paul van Dijk; *Geneeswijzen in Nederland, compendium van alternatieve geneeswijzen; negende druk*, Ankh-Hermes BV, Deventer, oktober 2003
- [15] Vifit; <http://www2.vifit.nl/default.asp?selected=vifit.home>; geraadpleegd op 27-10-2006
- [16] Campina institute: Vifit; <http://www.campina-institute.nl/?selected=caminst.productinformatie.vifit&l=nl>; geraadpleegd op 15-02-2007
- [17] Accense; http://www.accense.nl/product_info.php?products_id=349490355; geraadpleegd op 27-10-2006
- [18] Ammon H.P.T. et al.; Spasmolytic effect of Iberogast ® (STW 5) in intestinal smooth muscle; *Phytomedicine*; 2006 Sep

Bijlage 1: Resultaten enquête (n=542)

In deze bijlage staan de antwoorden die gegeven zijn op alle vragen. Sommige vragen zijn niet door iedereen beantwoord. Boven de tabel staat aangegeven hoeveel mensen op de vraag een bruikbaar antwoord hebben gegeven. Met behulp van deze aantallen zijn de percentages berekend. Als er meerdere antwoorden op een vraag mogelijk zijn, staat dat boven de tabel aangegeven.

Algemene gegevens

1: Wat is uw leeftijd? (n=541)

leeftijdsklasse	aantal (n)	percentage (%)
0-15 jaar	2	0,4
16-25 jaar	37	6,8
26-35 jaar	95	17,6
36-45 jaar	94	17,4
46-55 jaar	118	21,8
56-65 jaar	73	13,5
66-75 jaar	77	14,2
76 jaar en ouder	45	8,3

2: Wat is uw geslacht? (n=542)

geslacht	aantal (n)	percentage (%)
man	142	26,2
vrouw	400	73,8

3: Wat is uw afkomst? (n=542)

afkomst	aantal (n)	percentage (%)
Nederlands	517	95,4
Belgisch	7	1,3
Duits	4	0,7
Chinees	2	0,4
Engels	2	0,4
Amerikaans, Colombiaans, Frans, Iers, Indisch, Kroaats, Marokkaans, Nederlands/Indonesisch/Chinees, Oostenrijks of Surinaams	1 (per afkomst)	0,2

4: Wat is uw hoogst voltooide opleiding? (n=539)

opleiding	aantal (n)	percentage (%)
lagere school	12	2,2
huishoudschool, ambachtsschool, LBO	61	11,3
MAVO, MULO, ULO	97	18,0
HAVO	36	6,7
VWO, atheneum, gymnasium	24	4,5
MBO	107	19,9
HBO	136	25,2
universiteit	56	10,4
verpleegkundige	5	0,9
post Hbo-opleiding	2	0,4
middelbare school Engeland of Belgische opleiding A4	1 (per opleiding)	0,2

Het Prikkelbare Darm Syndroom

5: Op welke leeftijd is de diagnose PDS door een arts vastgesteld? (n=531)

leeftijdsklasse	aantal (n)	percentage (%)
0-15 jaar	33	6,2
16-25 jaar	121	22,8
26-35 jaar	113	21,3
36-45 jaar	92	17,3
46-55 jaar	79	14,9
56-65 jaar	46	8,7
66-75 jaar	31	5,8
76 jaar en ouder	1	0,2
nooit	15	2,8

6: Hoe snel na de eerste klachten werd de diagnose PDS door een arts vastgesteld? (n=527)

tijd tussen eerste klachten en diagnose?	aantal (n)	percentage (%)	cumm%
< 1 maand	30	5,7	3,2
1-3 maanden	67	12,7	18,4
4-6 maanden	65	12,3	30,7
7-11 maanden	17	3,2	33,9
1-3 jaar	104	19,7	53,6
4-6 jaar	49	9,3	62,9
7-10 jaar	47	8,9	71,8
11-20 jaar	28	5,3	77,1
21-30 jaar	20	3,8	80,9
31-50 jaar	15	2,8	83,7
> 50 jaar	2	0,4	84,1
onbekend	68	12,9	
nooit	15	2,8	

7: Welke klachten, gepaard gaand met PDS, heeft u? Meerdere antwoorden mogelijk. (n=540)

	aantal (n)	percentage (%)
buikklachten		
opgeblazen gevoel	427	79,1
zeurende pijn de buik	369	68,3
stekende pijn in de buik	318	58,9
buikklachten die na het hebben van ontlasting verminderen	307	56,9
buikkrampen zonder ontlasting	260	48,1
misselijkheid	230	42,6
zuurbranden	169	31,3
problemen met de ontlasting		
winderigheid	393	72,8
gevoel dat er na de ontlasting nog iets is achtergebleven	324	60,0
diarree	304	56,3
obstipatie	297	55,0
meer dan drie keer per dag ontlasting	230	42,6
slijm bij de ontlasting	197	36,5
(bijna) niet te stuiten aandrang hebben naar de wc te gaan	180	33,3
veel moeten persen om ontlasting te krijgen	179	33,1
minder dan drie keer per week ontlasting	75	13,9
weinig aandrang om naar de wc te kunnen gaan	70	13,0
overige klachten		
moeheid	407	75,4
rugpijn	209	38,7
snel een vol gevoel hebben	198	36,7
hoofdpijn	189	35,0
depressie	169	31,3
gewrichtspijn	170	31,5
angst	161	29,8
spierpijn	128	23,7
klachten bij het plassen	122	22,6
brok in de keel	108	20,0
gebrek aan eetlust	87	16,1
hoge bloeddruk	86	15,9
gewichtsverlies	66	12,2
slikklachten	64	11,9
hartklachten	36	6,7
nerveus/stress	6	1,1
griepachtige verschijnselen	6	1,1
gewichtstoename	5	0,9
slaapproblemen	4	0,7
overgeven, voedselintoleranties, menstratieklachten, chronisch oorsuizen	2 (per klacht)	0,4
overig: huidklachten, trage schildklier, wisseling in suikerspiegel, pijn aan oren, blaasontsteking + nierbekkenontsteking, dikke buik na het eten, vocht vasthouden, aandrang, hongergevoel, overgangsklachten, problemen met het zenuwstelsel, buikkrampen die na het hebben van ontlasting vermeerderen of acne	1 (per klacht)	0,2

8a: Hoe ziet bij u de ontlasting eruit en hoe vaak heeft u deze vorm van ontlasting? Meerdere antwoorden mogelijk. (n=538)

vorm ontlasting	aantal (n)	percentage (%)
brijerige ontlasting	390	72,5
harde ontlasting	229	42,6
dunne waterige ontlasting	192	35,7
harde keutels	146	27,1
Anders, nl:		
normaal	26	4,8
wisselend	12	2,2
gevormd	4	0,7
kleine beetjes/stukjes	3	0,6
overig	1 (per vorm)	0,2
kattenpoep, pastueus, vaak met slijm, eerst harde keutels dan brijerig, meer gebonden, leeg mijn darmen m.b.v. een klysma, in een keer totale ontlasting (darmen leeg) of spons		

8b: Hoe vaak heeft u de vorm van ontlasting? (n=per vorm)

aantal / week	harde keutels (n=132)		harde ontlasting (n=217)		brijerige ontlasting (n=361)		dunne waterige ontlasting (n=180)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1-3 keer	79	59,8	141	65,0	103	28,5	95	52,8
4-6 keer	27	20,5	36	16,6	89	24,7	19	10,6
7-10 keer	7	5,3	15	6,9	75	20,8	20	11,1
> 10 keer	1	0,8	1	0,5	50	13,9	13	7,2
wisselend	17	12,9	22	10,1	31	8,6	23	12,8
dagelijks	-	-	-	-	6	1,7	4	2,2
altijd	1	0,8	1	0,5	3	0,8	1	0,6
meestal	-	-	-	-	2	0,6	-	-

Andere ingevulde antwoorden: bij gezond eten, in periodes, soms, bij ongezond eten of spanning, bij extreme klachten of bij stress. (Deze antwoorden komen allemaal maar 1 keer voor.)

9: Heeft het klimaat invloed op de ernst van uw klachten? (n=531)

invloed van klimaat	aantal (n)	percentage (%)
nee	368	69,3
ja, mijn klachten zijn in de zomer minder erg dan in de winter	96	18,1
ja, mijn klachten zijn in de zomer erger dan in de winter	55	10,4
overige antwoorden:		
klachten zijn erger in overgangsfases van temperatuur	7	1,3
geen idee	2	0,4
overig (in de zomer vaker dunne ontlasting en in de winter vaker harde ontlasting, verschillend, klachten zijn minder boven de 700 meter NAP)	1 (per antwoord)	0,2

10: Heeft u, naast PDS, nog andere aandoeningen? (n=534)

andere aandoeningen?	aantal (n)	percentage (%)
nee	191	35,8
ja, nl: (meerdere antwoorden mogelijk)	343	64,2
hoge bloeddruk	87	25,4
depressiviteit	85	24,8
hoog cholesterolgehalte	53	15,5
migraine	51	14,9
astma/COPD	42	12,2
fibromyalgie	30	8,7
hartziekte	24	7,0
reuma	18	5,2
diabetes	15	4,4
ME	12	3,5
ziekte van Crohn	5	1,5
Anders, nl.:		
diverse allergieën	17	5,0
artrose	16	4,7
hooikoorts	10	2,9
problemen met de schildklier	9	2,6
lactose-intolerantie	9	2,6
colitis ulcerosa	3	0,9
rugklachten	3	0,9
psoriasis	3	0,9
hernia	3	0,9
maagzuur	3	0,9
interstitiele cystitis, ziekte van sjogren, artritis, candida, divertikels, endometriose, whiplash, breuk middenrif, gewrichtsklachten PMS,	2 (per aandoening)	0,6

osteoporose, liesproblemen of prostaatkanker overig	1 (per aandoening)	0,2
---	--------------------	-----

Overig:

Aandoeningen die verband hebben met het *maag/darmkanaal*:

te lange dikke darm, verzwakte endeldarm, langzame darmassage, perianale fistels, teveel gal in de dikke darm, aambeien en maagproblemen

Overige aandoeningen:

hereditaire sferocytose, verzwakte blaas, de ziekte van Von Willebrand, tumor op stembanden, te grote aorta, prolactinoom, schimmels op de nagel, lichte epilepsie, trage lymfhe, leverproblemen, hersenschade door CVA, bekkensyndroom, nierstenen, lage bloeddruk, scoliose, hormonale mastopathie, hyperventilatie, claustrofobie, ischias, eczeem, herseninfarct, laag histaminegehalte, hormoonprobleem, ernstig slechtziend, HPU, HPV, ziekte van Paget, RSI, chronische neusverstopping, evenwichtsstoornis, oorsuizingen, huiduitslag, burnout, spierziekte, manisch depressief, urine incontinentie, zenuwverbrenging sluitspier gestoord als gevolg bevallingen, chronische ontsteking prostaat, chronische oorontsteking, testodynie, loop mank als gevolg van beenmergontsteking in de heup, galstenen, trombose, proctitis, chronisch verkeerd liggende ureter, netvliesloslating, blaasontsteking, spier- en pees probleem in handen, slechte rug, versleten kaakgewricht, acne, spit, dystrofie, syndroom van Ménière, te hoog prolactinegehalte, lymphoculaire colitis, partiele dwarslaesie of borderline

11a: Gebruikt u geneesmiddelen die niet bedoeld zijn voor PDS? (n=538)

gebruik geneesmiddelen (niet voor PDS)	aantal (n)	percentage (%)
nee	255	47,4
ja	283	52,6

11b: Welk(e) geneesmiddel(en) gebruikt u die niet bedoeld zijn voor PDS? Meerdere antwoorden mogelijk. (n=269)

geneesmiddelen (niet voor PDS)	aantal (n)	percentage (%)
anticonceptiemiddel	89	33,1
voor hoge bloeddruk	42	15,6
antidepressiva	39	14,5
voor het hart	32	11,9
voor allergische rhinitis	30	11,2
voor astma	25	9,3
voor de schildklier	20	7,4
tegen angst en spanning	19	7,1
voor een hoog cholesterolgehalte	19	7,1
pijnstillers	16	5,9
tegen te veel maagzuur	14	5,2
tegen migraine	12	4,5
bij slaapstoornissen	12	4,5
bij darm-of maagzweer	9	3,3
voor osteoporose	8	3,0
voor diabetes	7	2,6
tegen eczeem, tegen allergie, voor artrose, bij infecties of bij oestrogeendeficientie in de postmenopauze	4 (per aandoening)	1,5
bij urineretentie of bij colitis ulcerosa	3 (per aandoening)	1,1
tegen misselijkheid en braken, bij urine-incontinentie, bij droge ogen, melatonine of voor bestrijding tumor	2 (per aandoening)	0,7
overig	1 (per aandoening)	0,4

Overig : voor de lever, vaginale crème, foliumzuur, tegen schimmelinfectie, supplementen, voor epilepsie, ter voorkoming van endometriumhyperplasie, spijsverteringsstoornis, hormoonzalf, bij jicht, tegen ijzertekort, syndroom van Ménière, oestrogeen, hormoon van de hypofysevoorkwab, tegen galstenen, ziekte van Paget, tegen ontstekingsreacties, bij orgaantransplantatie, bij reumatoïde artritis, bij manisch-depressiviteit, bij hyperprolactinemie

12: Hoe vaak heeft u last van emotionele stress? (n=528)

frequentie	aantal (n)	percentage (%)
nooit	64	12,1
minder dan één keer per maand	97	18,4
zeker één keer per maand, maar niet wekelijks	183	34,7
één keer per week	83	15,7
meerdere keren per week	99	18,8
anders: wisselend	2	0,4

13: Stellingen

stelling	geheel mee oneens		mee oneens		neutraal		mee eens		geheel mee eens	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ik kan me slecht concentreren (n=493)	92	18,7	125	25,4	112	22,7	123	24,9	41	8,3
ik pieker veel (n=504)	39	7,7	78	15,5	121	24,0	190	37,7	76	15,1
ik heb veel last van spanningen (n=519)	32	6,2	96	18,6	122	23,6	206	39,7	61	11,8

Aanpassingen in uw voeding

14a: Bent u wel eens gestopt met voedingsmiddelen door PDS? (n=536)

wel eens gestopt	aantal (n)	percentage (%)
nee	45	8,4
ja	491	91,6

14b: Tijdelijk of nog steeds gestopt? (Alleen de middelen die door 2 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

voedingsmiddel	nog steeds of tijdelijk gestopt						
			vraag beantwoord	nog gestopt		tijdelijk	
	n	%	n	n	%	n	%
koolzuurhoudende dranken	343	69,9	322	270	83,9	52	16,1
ui	264	53,8	250	162	64,8	88	35,2
melk	262	53,4	245	191	78,0	54	22,0
kool	247	50,3	234	156	66,7	78	33,3
bruine bonen	237	48,3	225	172	76,4	53	23,6
koffie	216	44,0	203	126	62,1	77	37,9
paprika	180	36,7	169	120	71,0	49	29,0
bier	177	36,0	171	141	82,5	30	17,5
citrusvruchten	177	36,0	169	122	72,2	47	27,8
tomaat	86	17,5	77	33	42,9	44	57,1
Alpro	59	12,0	52	40	76,9	12	23,1
Anders, nl.:							
brood (volkoren, tarwe en/of wit)	26	5,3	23	18	78,3	5	21,7
kruiden	21	4,3	15	14	93,3	1	6,7
suiker	20	4,1	16	13	80,0	3	20,0
vlees (m.n. varkensvlees)	18	3,7	16	11	68,8	5	31,3
vet	13	2,6	10	10	100,0	-	-
ijs	12	2,4	10	9	90,0	1	10,0
fruit (diverse soorten)	11	2,2	8	7	87,5	1	12,5
chocola, zuivel of prei	8 (per product)	1,6					
gist, alcohol of champignons	6 (per product)	1,2					
gluten, kaas of ei	5 (per product)	1,0					
knoflook of spinazie	4 (per product)	0,8					
lactose, pannenkoeken, rauwkost,	3 (per product)	0,6					
yoghurt, aardappelen, vis of sla							
maïs, thee, olijfolie, koemelkeiwit,	2 (per product)	0,4					
erwtensoepp, rozijnen, koude							
dranken, sauzen, asperges, drop,							
aspartaam of zemelen							
overig	1 (per product)	0,2					

Bepaalde groenten: broccoli, andijvie, peulvruchten, sellerie, venkel, courgettes, bieten, erwten

Anderen soorten brood dan in de tabel genoemd of aanverwante producten: roggebrood, paneermeel, grove graanproducten, gerst, witmeel, tarwebloem, vezels, bladerdeeg, vezelrijke producten, rogge

Alcoholische producten naast bier: wijn, whisky, rode wijn

Sappen: appelsap, grapefruitsap

Overig: aardappelzetmeel, boter, chocomelk, chinees eten eenvoudige koolhydraten, franse kazen, histaminerijke voeding, kaas-koekjes, keeltabletten, koud voedsel, natuurovoeding, noten, oliebolletjes, olijven, pasta's, sesamzaad, voedingszuur, zoetstoffen of zure producten

14c: Wat is het effect van stoppen? Meerdere antwoorden mogelijk.

	vraag beantwoord		geen		minder buikklasten		minder ontlastingsproblemen		minder overige klachten	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
koolzuurhoudende dranken	297	49	16,5	213	71,7	44	14,8	54	18,2	
ui	226	52	23,0	147	65,0	62	27,4	27	11,9	
melk	231	43	18,6	153	66,2	70	30,3	43	18,6	
kool	220	50	22,7	156	70,9	40	18,2	27	12,3	
bruine bonen	211	39	18,5	146	69,2	51	24,2	27	12,8	
koffie	187	56	29,9	104	55,6	36	19,3	31	16,6	
paprika	165	44	26,7	90	54,5	32	19,4	24	14,5	
citrusvruchten	157	33	21,0	98	62,4	28	17,8	28	17,8	
bier	151	40	26,5	93	61,6	23	15,2	23	15,2	
tomaat	76	34	44,7	28	36,8	13	17,1	13	17,1	
Alpro	51	21	41,2	21	41,2	9	17,6	9	17,6	
Anders, nl.:										
brood (volkoren, tarwe en/of wit)	25	1	4,0	20	80,0	11	44,0	7	28,0	
suiker	17	1	5,9	13	76,5	6	35,3	6	35,3	
vlees (m.n. varkensvlees)	16	3	18,8	10	62,5	7	43,8	6	37,5	
kruiden	14	-	-	13	92,9	4	28,6	2	14,3	
ijs	12	-	-	12	100,0	6	50,0	1	8,3	
vet	10	-	-	8	80,0	5	50,0	3	30,0	
fruit (diverse soorten)	9	-	-	8	88,9	6	66,7	3	33,3	

15a: Bent u op dit moment onder behandeling van een arts voor PDS? (n=538)

behandeling arts	aantal (n)	percentage (%)
nee	321	59,7
ja	217	40,3

15b: Bij welke arts bent u onder behandeling? Meerdere antwoorden mogelijk. (n=217)

arts	aantal (n)	percentage (%)
huisarts	115	53,0
internist	28	12,9
maagdarmspecialist	67	30,9
Anders, nl.:		
homeopaat/homeopathische arts	8	3,7
diëtiste/voedingsdeskundige	7	3,2
natuurarts	5	2,3
osteopaat	4	1,8
acupuncturist	4	1,8
mesoloog	3	1,4
hypnotherapeut	2	0,9
alternatieve arts	2	0,9
orthomoleculaire therapeut	2	0,9
psychiater	2	0,9
psycholoog	2	0,9
chirurg	2	0,9
chiropractor, therapeut voor darmspoelingen, kinderarts, pijnspecialist, therapeut in de natuurgeneeskunde, bioresonantietherapeut, APS-therapeut, colonhydrotherapeut, psychotherapeut, reumatoloog, chinese arts, kinesioloog, biologische arts, arts die PDS met antibiotica behandelt of rauwkost- en natuurvoedingsdokter	1	0,4

16a: Heeft u wel eens geneesmiddelen gebruikt voor PDS? (n=542)

geneesmiddelen	aantal (n)	percentage (%)
nee	44	8,1
ja	498	91,9

16b: In het verleden gebruikt of nog steeds? (Alleen de middelen die door 3 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

ja, wel eens het volgende geneesmiddel gebruikt (n=498):	nog steeds of in het verleden gebruikt							
			vraag beantwoord		nog steeds		verleden	
	n	%	n	%	n	%	n	%
krampwerende middelen	350	70,3						
Duspatal®	325	65,3	318	106	33,3	212	66,7	
Buscopan®	108	21,7	106	16	15,1	90	84,9	
papaverine	12	2,4						
laxeermiddelen	336	67,5						
Psylliumvezels®	257	51,6	252	114	45,2	138	54,8	
macrogol	88	17,7	86	35	40,7	51	59,3	
zemelen	83	16,7	81	18	22,2	63	77,8	
lactulose	74	14,9	72	18	25,0	54	75,0	
magnesiumsulfaat	49	9,8	47	21	44,7	26	55,3	
bisacodyl	48	9,6	46	10	21,7	36	78,3	
Microlax®	26	5,2	25	10	40,0	15	60,0	
Importal®	15	3,0	15	2	13,3	13	86,7	
Normacol®	15	3,0	13	1	7,7	12	92,3	
Forlax®	13	2,6						
Docusaat klysm FNA®	7	1,4						
Klyx ®	5	1,0						
paraffine	3	0,6						
anders, nl.:								
senosiden	2	0,4						
guargom	2	0,4						
magnesiumorotaat	1	0,2						
middelen bij maagzuur	158	31,7						
ranitidine	64	12,9	63	17	27,0	46	73,0	
magnesiumoxide	15	3,0	14	6	42,9	8	57,1	
cimetidine	9	1,8						
famotidine	1	0,2						
Anders, nl.:								
omeprazol	38	7,6	36	28	77,8	8	22,2	
pantoprazol	18	3,6	17	10	58,8	7	41,2	
Nexium®	18	3,6	18	13	72,2	5	27,8	
Rennie®	8	1,6						

algeldraat/magnesiumhydroxide	5	1,0					
alginezuur	3	0,6					
lansoprazol	2	0,4					
rabeprazol	2	0,4					
middelen tegen diarree	121	24,3					
loperamide	109	21,9	109	55	50,5	54	49,5
Arestal®	11	2,2					
Anders, nl.:							
Questran®	5	1,0					
Norit®	4	0,8					
Entosorbine®	2	0,4					
difenoxylaet	1	0,2					
pijnstillers	253	50,8					
paracetamol	220	44,2	204	146	71,6	58	28,4
Anders, nl.:							
diclofenac	19	3,8	18	8	44,4	10	55,6
ibuprofen	16	3,2	14	11	78,6	3	21,4
naproxen	7	1,4					
acetylsalicylzuur (o.a. Aspirine)	5	1,0					
paracetamol/coffeine	3	0,6					
tramadol	3	0,6					
paracetamol met codeïne, Oxycontin® of morfine	1(per middel)	0,2					
overige middelen	132	26,5					
domperidon	83	16,7	79	28	35,4	51	64,6
Zofran®	3	0,6					
atropine	2	0,2					
Granisetron (Kytril)	0	0					
Anders, nl.:							
paroxetine	7	1,4					
amitripyline	5	1,0					
oxazepam	5	1,0					
citalopram	4	0,8					
metoclopramide	3	0,6					
, Remeron®, pancreatine Tegaserod®, fluvoxamine of mesalazine	2 (per middel)	0,4					
bromazepam, Aeropax®, diazepam, , meclozine/pyridoxine, nortriptyline, cisapride, budesonide of clorazepinezuur	1 (per middel)	0,2					

16c: Wat is het effect van de geneesmiddelen? Meerdere antwoorden mogelijk.

	vraag beantwoord		geen		minder buikklasten		minder ontlastings-problemen		minder overige klachten	
	n	n	%	n	%	n	%	n	%	
krampwerende middelen										
Duspatal®	300*	169	56,3	117	39,0	33	11,0	20	6,7	
Buscopan®	102	73	71,6	25	24,5	4	3,9	3	2,9	
laxeermiddelen										
Psylliumvezels®	226**	84	37,2	55	24,3	118	52,2	15	6,6	
macrogol	71*	31	43,7	10	14,1	31	43,7	1	1,4	
zemelen	69***	39	56,5	6	8,7	25	36,2	3	4,3	
lactulose	62*	26	41,9	13	21,0	29	46,8	4	6,5	
magnesiumsulfaat	38	14	36,8	9	23,7	17	44,7	5	13,2	
bisacodyl	37***	19	51,4	1	2,7	15	40,5	1	2,7	
Microlax®	17	7	41,2	2	11,8	9	52,9	-	-	
lportal®	14	9	64,3	3	21,4	3	21,4	2	14,3	
Normacol®	9	6	66,7	2	22,2	2	22,2	-	-	
middelen bij maagzuur										
rانيتidine	54	25	46,3	15	27,8	-	-	15	27,8	
omeprazol	22	2	9,0	7	31,8	-	-	14	63,6	
Nexium®	13	2	15,4	6	46,2	-	-	6	46,2	
pantoprazol	12	1	8,3	5	41,7	-	-	7	58,3	
magnesiumoxide	11	4	36,4	2	18,2	2	18,2	4	36,4	
middelen tegen diarree										
loperamide	91	22	24,2	20	22,0	66	72,5	2	2,2	
pijnstillers										
paracetamol	165	55	33,3	68	41,2	1	0,6	56	33,9	
diclofenac	17	3	17,6	11	64,7	-	-	5	29,4	
ibuprofen	14	2	14,3	9	64,3	-	-	6	42,9	
overige middelen										
domperidon	72	32	44,4	23	31,9	-	-	20	27,8	

*Bij drie personen werden de klachten erger

** Bij twee personen werden de klachten erger *** Bij één persoon werden de klachten erger

17a: Heeft het gebruik van één of meer van de bovengenoemde middelen geleid tot bijwerkingen? (n=476)

Bijwerkingen	aantal (n)	percentage (%)
nee	305	64,1
ja	171	35,9

17b: Welke bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk.

	Totaal aantal gebruikers n	buikpijn		diarree		obstipatie		misselijkheid	
		n	%	n	%	n	%	n	%
krampwerende middelen									
Duspatal®	325	9	2,8	4	1,2	7	2,2	8	2,5
Buscopan®	108	3	2,8	1	0,9	3	2,8	4	3,7
laxeermiddelen									
Psylliumvezels®	257	34	13,2	15	5,8	8	3,1	11	4,3
macrogol	88	8	9,1	5	5,7	-	-	8	9,1
zemelen	83	7	8,4	1	1,2	2	2,4	1	1,2
lactulose	74	9	12,2	6	8,1	-	-	6	8,1
magnesiumsulfaat	49	2	4,1	1	2,0	2	4,1	3	6,1
bisacodyl	48	11	22,9	6	12,5	2	4,2	5	10,4
MicroLax®	26	2	7,7	2	7,7	1	3,8	-	-
Importal®	15	2	13,3	1	6,7	-	-	2	13,3
Normacol®	15	2	13,3	-	-	-	-	-	-
middelen bij maagzuur									
ranitidine	64	1	1,6	1	1,6	-	-	1	1,6
omeprazol	38	1	2,6	-	-	-	-	1	2,6
pantoprazol	18	-	-	2	11,1	-	-	1	5,6
Nexium®	18	-	-	-	-	3	16,7	4	22,2
magnesiumoxide	15	1	6,7	1	6,7	1	6,7	1	6,7
middelen tegen diarree									
loperamide	109	8	7,3	3	2,8	7	6,4	9	8,3
pijnstillers									
paracetamol	220	2	0,9	1	0,5	1	0,5	-	-
diclofenac	19	3	15,8	2	10,5	1	5,3	3	15,8
ibuprofen	16	-	-	-	-	-	-	-	-
overige middelen									
domperidon	83	4	4,8	1	1,2	-	-	3	3,6

Vervolg 17b: Welke andere bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de bijwerkingen die bij 1 % of meer voor komen zijn vermeld in de tabel.)

andere bijwerkingen (%)	5-10 %	1-5 %	belangrijke bijwerkingen die minder dan 1 % voorkomen
krampwerende middelen			
Duspatal®			allergie (0,9 %)
Buscopan®		winderigheid	allergie (0,9 %)
laxeermiddelen			
Psylliumvezels®		krampen, opgeblazen, winderigheid	
macrogol		griepverschijnselen, vol gevoel, moe, irritatie blaas, dunnere ontlasting, vocht vasthouden, hoge bloeddruk, krampen, winderigheid	
zemelen		gasvorming, opgeblazen, kramp, verstopping	
lactulose	winderigheid	hoge bloeddruk, krampen, opgeblazen	
magnesiumsulfaat		zuurbranden, angst, suf	
bisacodyl		luie darm, gewichtsverlies, krampen	
Importal®	krampen		
middelen bij maagzuur			
ranitidine		duizeligheid, jeuk, opgezette keel/slijmvlies, hartkloppingen, kramp, hoofdpijn, zere tong, maagpijn	
omeprazol		dufheid	
Nexium®	jeuk, alat/asat-waarde verhoogd		
pantoprazol	opboeren		
magnesiumoxide	dorst		
middelen tegen diarree			
loperamide		hoofdpijn	allergie (0,9 %)

pijnstillers		
paracetamol diclofenac ibuprofen	maagpijn	
overige middelen		
domperidon		hartkloppingen, huidklachten, verwardheid

18: Redenen om te stoppen? Meerdere antwoorden mogelijk.

	totaal aantal stoppers		aanraden arts		geen effect		bijwerkingen	
	n	n	%	n	%	n	%	
krampwerende middelen								
Duspatal®	212	58	27,4	106	50,0	22	10,4	
Buscopan®	90	25	27,8	42	46,7	9	10,0	
laxeermiddelen								
Psylliumvezels®	138	37	26,8	49	35,5	35	25,4	
zemelen	63	7	11,1	14	22,2	13	20,6	
lactulose	54	19	35,2	12	22,2	16	29,6	
macrogol	51	19	37,3	16	31,4	20	39,2	
bisacodyl	36	5	13,9	8	22,2	9	25,0	
magnesiumsulfaat	26	5	19,2	4	15,4	4	15,4	
Microlax®	15	4	26,7	2	13,3	3	20,0	
Importal®	13	4	30,8	2	15,4	3	23,1	
Normacol®	12	5	41,7	4	33,3	2	16,7	
middelen bij maagzuur								
ranitidine	46	9	19,6	10	21,7	7	15,2	
omeprazol	8	1	12,5	3	37,5	-	-	
magnesiumoxide	8	2	25,0	2	25,0	2	25,0	
pantoprazol	7	1	14,3	1	14,3	-	-	
Nexium®	5	2	40,0	1	20,0	3	60,0	
middelen tegen diarree								
loperamide	54	10	18,5	12	22,2	11	20,4	
pijnstillers								
paracetamol	58	6	10,3	16	27,6	2	3,4	
diclofenac	10	3	30,0	2	20,0	2	20,0	
ibuprofen	3	-	-	-	-	-	-	
overige middelen								
domperidon	51	9	17,6	20	39,2	6	11,8	

Vervolg 18: Welke andere redenen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de redenen die bij 3 % of meer van de respondenten voorkomen zijn genoemd in de tabel.)

andere redenen	15-25 %	10-15 %	5-10 %	3-5 %
krampwerende middelen				
Duspatal®				alleen indien nodig/ einde kuur, gewenning
Buscopan®				alleen indien nodig
laxeermiddelen				
zemelen magnesiumsulfaat				eigen initiatief wil oorzaak aanpakken, lang gebruik niet goed voor nieren
bisacodyl Microlax®		niet meer nodig	niet meer nodig dulcolax heeft meer effect, alleen indien nodig	
Importal®			wordt niet meer vergoed, langzaam afgebouwd, hoge bloeddruk	
Normacol®			dieet meer effect, alleen bij te weinig beweging	
middelen bij maagzuur				
ranitidine omeprazol magnesiumoxide Nexium® pantoprazol	niet meer nodig niet meer nodig niet meer nodig niet meer nodig	hoge bloeddruk		
		ivm zwangerschap, niet meer nodig		
middelen tegen diarree				
loperamide	alleen indien nodig			

pijnstillers			
paracetamol			mag niet lang gebruikt worden
diclofenac	alleen indien nodig	ivm zwangerschap, niet meer nodig	
overige middelen			
domperidon			niet meer nodig

Alternatieve therapieën bij het Prikelbare Darm Syndroom

19: Heeft u naast of in plaats van de reguliere therapie wel eens alternatieve therapieën gebruikt om uw klachten van PDS te verminderen? (n=541)

alternatieve therapieën	aantal (n)	percentage (%)
nee (ga verder met vraag 51)	106	19,6
ja	435	80,4

20: Redenen om andere middelen/therapieën te gebruiken (n=343)

redenen	aantal (n)	percentage (%)
geen effect merkbaar bij reguliere therapie	168	49,0
Het effect veroorzaakt door de reguliere therapie was beperkt	112	32,7
de reguliere therapie leidde tot veel bijwerkingen	29	8,5
om de reguliere therapie uit te stellen	20	5,8
Anders, nl.:		
proberen	15	4,4
verkies alternatieve therapieën boven reguliere therapie	14	4,1
reguliere therapie is niet erkend	12	3,5
reguliere geneeskunde neemt PDS niet serieus	6	1,7
als extra ondersteuning	6	1,7
ten einde raad	3	0,9
advies arts/behandelaar	3	0,9
overig	1 (per reden)	0,3

Overig: eigen initiatief, om te leren ontspannen, ivm kinderwens, mogelijk beter resultaat, gerichte bestrijding, volg geen reguliere therapie, om reguliere therapie te beperken, kwam ter sprake bij behandeling van een andere klacht, reguliere therapie zocht geen verbanden met andere klachten

Homeopathische middelen

21a: Heeft u wel eens homeopathische middelen gebruikt voor PDS? (n=420)

homeopathische middelen	aantal (n)	percentage (%)
nee (ga verder met vraag 27)	271	64,5
ja	149	35,5

21b: In het verleden gebruikt of nog steeds? (Alleen de middelen die door 3,0 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

ja, heb ooit het volgende homeopathisch middel gebruikt (n=149):			nog steeds of in het verleden gebruikt					
naam middel	n	%	vraag beantwoord		nog steeds		verleden	
			n	%	n	%	n	%
Lycopodium	23	15,4	23	4	17,4	19	82,6	
Carbo vegetabilis	19	12,8	19	2	10,5	17	89,5	
Chamomilla	16	10,7	16	2	12,5	14	87,5	
Colocyntis	9	6,0	9	1	11,1	8	88,8	
Chelidonium	7	4,7	7	0	0,0	7	100,0	
Anders, nl.:								
'naam vergeten'	46	30,9	41	2	4,9	39	95,1	
Natrium sulphuricum, Okugest, Darmocare, Echinaeforce, Nux vomica, sulphur, Asa foetida of Orthisept	2 (per middel)	1,3						
overig	1 (per middel)	0,7						

Overig: aciforce, aloe D6, argentum nitricum, beladonna, bulbosus, candi clean, candida korrels, carcinomum, cardus marianus, celzouten, chinese kruiden, chlorella, cuprum metal, darmbalans, depyrrol, diverse middelen van Sanopharm, druppels van de bachremedie, edisan, gastiplex, gastrinol, groene klei, inulac, ivocin liquid, klassieke homeopathie, kruidenpreparaten, lymphomyosot, magnesium fosforicum, malachit, multiplant, natrium carbonicum, paardenmelkcapsules, pentarkan, plantival dragees, polycula, prohis, purgiherb, ranunulus, regulan, rheum frangula, rusta en ruval, symbioflor, ter bevordering van de vochthuishouding en spijsvertering, thee van kruidenmengsel, salvithium, similase, taraxacum, taurine, tormentilla, traumeel, valeriaanzuur, verbena officialis, voor interne factor B12, witte leem, yolac, zwarte radijs

21c: Wat is het effect van de homeopathische middelen? Meerdere antwoorden mogelijk.

effect	vraag beantwoord		geen		minder buikklachten		minder ontlastingsproblemen		minder overige klachten	
	n	n	%	n	%	n	%	n	%	
	'naam vergeten'	28*	25	89,3	2	7,1	1	3,6	1	3,6
Lycopodium	22	16	72,7	6	27,3	1	4,5	-	-	
Carbo vegetabilis	15	11	73,3	3	20,0	1	6,7	2	13,3	
Chamomilla	15	14	93,3	1	6,7	-	-	1	6,7	
Colocynthis	7	5	71,4	2	28,6	-	-	-	-	
Chelidonium	6	6	100,0	-	-	-	-	-	-	

*Bij 1 persoon werden de klachten erger

22a: Last van bijwerkingen door het gebruik van homeopathische middelen (n=139)

bijwerkingen	aantal (n)	percentage (%)
nee	127	91,4
ja	12	8,6

22b: Welke bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk.

bijwerkingen	totaal aantal gebruikers		buikpijn		diarree		obstipatie		misselijkheid	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
'naam vergeten'	46	4,3	2	4,3	1	2,2	-	-	1	2,2
Lycopodium	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Carbo vegetabilis	19	5,3	1	5,3	1	5,3	-	-	1	5,3
Chamomilla	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Colocynthis	9	-	-	-	1	11,1	-	-	-	-
Chelidonium	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-

23: Dosering van homeopathische middelen (n=141)

dosering	aantal (n)	percentage (%)
gebruik nu geen homeopathische middelen	99	70,2
volgens voorschrift arts/behandelaar	26	18,4
volgens de bijsluiter	5	3,5
Anders, nl.:		
bij klachten	7	5,0
twee keer per dag	3	2,1
drie keer per dag	2	1,4
als thee	1	0,7

24: Door wie of wat heeft u het besluit genomen om de bovenstaande homeopathische middelen te gebruiken? (meer antwoorden mogelijk) (n=140)

	aantal (n)	percentage (%)
homeopaat	60	42,9
familieleden/vrienden/kennissen	33	23,6
behandelend arts	25	17,9
PDSB	14	10,0
brochure	12	8,6
weekbladen/krant	8	5,7
internet	6	4,3
radio- en televisie	3	2,1
forum	1	0,7
Anders, nl.:		
eigen initiatief	9	6,4
handboek dr. Vogel	2	1,4
dietiste	2	1,4
overig: apotheek, kinesiologie, boeken, KEAC, reformwinkel, electro-acupuncturist ben bij de KVHN opgeleid tot homeopathische docent, drogist en hieraan verbonden iriscopiste, chiropracter, dieetadvies door sportconsult of door paranormaal (therapeut)	1	0,7

25: Is uw behandeld arts op de hoogte dat u homeopathische middelen gebruikt of heeft gebruikt? (n=144)

arts op de hoogte	aantal (n)	percentage (%)
nee	57	39,6
ja	87	60,4

26: Redenen om te stoppen met homeopathische middelen. Meerdere antwoorden mogelijk.

redenen	totaal aantal stoppers		aanraden arts		geen effect		de prijs		bijwerkingen	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
'naam vergeten'	39		1	2,6	20	51,3	1	2,6	1	2,6
Lycopodium	19		6	31,6	13	68,4	2	10,5	1	5,3
Carbo vegetabilis	17		1	5,9	11	64,7	-	-	1	5,9
Chamomilla	14		4	28,6	12	85,7	2	14,3	-	-
Colocynthis	8		1	12,5	5	62,5	-	-	1	12,5
Chelidonium	7		2	28,6	5	71,4	-	-	-	-

Vervolg 26: Welke andere redenen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de redenen die door meer dan 3 % van de respondenten genoemd zijn staan vermeld in de tabel)

Andere redenen	totaal aantal stoppers (n)	> dan 10 %	5-10 %
Lycopodium	19		periode van rust, behandeling is voorbij
Carbo vegetabilis	17		door dieet niet meer nodig

Vezelrijke voeding**27a: Heeft u wel eens vezelrijke voedingsmiddelen gebruikt voor PDS? (n=431)**

vezelrijke voedingsmiddelen	aantal (n)	percentage (%)
nee (ga verder met vraag 33)	146	33,9
ja	285	66,1

27b: In het verleden gebruikt of nog steeds? (Alleen de middelen die door 2,5 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

ja, heb ooit het volgende vezelrijke voedingsmiddel gebruikt (n=285):	nog steeds of in het verleden gebruikt							
			vraag beantwoord		nog steeds		verleden	
	n	%	n	%	n	%	n	%
muesli	183	64,2	179	77	43,0	102	57,0	
All bran	100	35,1	99	30	30,3	69	69,7	
Stimulance	41	14,4	39	10	25,6	29	74,4	
Nutrigan	9	3,2	9	1	11,1	8	88,9	
Anders, nl.:								
volkorenbrood	15	5,3	15	12	80,0	3	20,0	
zemelen	10	3,5	10	6	60,0	4	40,0	
lijnzaad	8	2,8	8	7	87,5	1	12,5	
Brinta	8	2,8	7	3	42,9	4	57,1	
vezels, bruin brood, fruit	6 (per middel)	2,1						
havermout(pap)	5	1,8						
lynolax, groenten, (gedroogde) pruimen	3 (per middel)	1,1						
cornflakes, Kellogs special k, Wasa knackebrood	2 (per middel)	0,7						
vezelrijk, Hero fruitontbijt, cruesli, Fibrex, donker(bruin) brood, noten, rauwkost, zilvervliesrijst, Weetabix	1 (per middel)	0,4						
overig	1 (per middel)							

Overig:

Brood of aanverwante producten: tarwekiemen, volkorenbeschuif, eigen gebakken brood zonder broodverbeteraar, ontbijtkoek, granenbrood, meergranenbrood, waldcornbrood, roggebrood, volkorencrackers, liga evergo, donker granenbrood, speciaal brood, essenenbrood

Pasta: meergranenpasta, volkorenrijst, volkorenpasta, cracottes vital,

Overig: vruchtensap met vrucht vlees, sap met vezels, pap van speltvlokken, peulvruchten, cocosbrood, vezeltabletten, vijgen, havervlokken, vezelkoeken, sojaproducten, fibion, natufood vitaal, fruitkick, zaden, pitten, fruit'n fibre, gedroogd fruit of hearts

27c: Wat is het effect van de vezelrijke voedingsmiddelen? Meerdere antwoorden mogelijk.

effect	vraag beantwoord		geen		minder buikklachten		minder ontlastingsproblemen		minder overige klachten	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
muesli	145	86	59,3	18	12,4	41	28,3	1	0,7	
All bran	86	51	59,3	10	11,6	24	27,9	3	3,5	
Stimulance	34	19	55,9	6	17,6	10	29,4	1	2,9	
Nutrigan	8	5	62,5	1	12,5	3	37,5	-	-	
Anders, nl.:										
volkorenbrood	14	6	42,9	1	7,1	6	42,9	1	7,1	
zemelen	9	1	11,1	4	44,4	6	66,7	2	22,2	
lijnzaad	8	1	12,5	1	12,5	5	62,5	2	25,0	
Brinta	7	3	42,9	2	28,6	4	57,1	1	14,3	

28a: Last van bijwerkingen door het gebruik van vezelrijke voedingsmiddelen (n=277)

Bijwerkingen	aantal (n)	percentage (%)
nee	175	63,2
ja	102	36,8

28b: Welke bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk.

bijwerkingen	totaal aantal gebruikers n	buikpijn		diarree		obstipatie		misselijkheid	
		n	%	n	%	n	%	n	%
muesli	183	45	24,6	18	9,8	13	7,1	12	6,6
All bran	100	23	23,0	12	12,0	8	8,0	8	8,0
Stimulance	41	9	22,0	5	12,2	3	7,3	2	4,9
volkorenbrood	15	1	6,7	1	6,7	1	6,7	1	6,7
zemelen	10	2	20,0	2	20,0	-	-	-	-
Nutrigan	9	3	33,3	2	22,2	-	-	1	11,1
lijnzaad	8	-	-	-	-	1	12,5	-	-
Brinta	8	1	12,5	1	12,5	-	-	-	-

Vervolg 28b: Welke andere bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de bijwerkingen die bij 3 % of meer van de gebruikers voorkomen zijn vermeld in de tabel.)

andere bijwerkingen (%)	10-15 %	5-10 %	2-5 %
muesli			winderigheid, opgeblazen
All bran			winderigheid, opgeblazen, gasvorming
Stimulance			krampen, boeren, hoofdpijn, duizelig, angst, moe, bloed bij ontlasting, leeg hangerig gevoel, winderigheid
volkorenbrood		hoofdpijn, duizelig, opgeblazen	
Brinta	kan ontlasting niet ophouden		

29: Hoe vaak worden de vezelrijke voedingsmiddelen, die op dit moment nog gegeten worden, gebruikt? Meerdere antwoorden mogelijk.

hoe vaak?	vraag beantwoord	Meerdere keren per dag		Één keer per dag		Enkele keren per week		Alleen bij klachten	
	n	n	%	n	%	n	%	n	%
muesli	54	10	18,5	27	50,0	10	18,5	4	7,4
All bran	23	5	21,7	12	52,2	6	26,1	3	13,1
Stimulance	9	1	11,1	3	33,3	2	22,2	3	33,3
volkorenbrood	9	7	77,8	1	11,1	1	11,1	-	-
zemelen	6	1	16,7	3	50,0	1	16,7	1	16,7
lijnzaad	6	1	16,7	1	16,7	1	16,7	2	33,3
Brinta	3	-	-	2	66,7	1	33,3	-	-
Nutrigan	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Overige antwoorden (n=1 per antwoord):
muesli: op reis, één keer per week

30: Door wie of wat heeft u het besluit genomen om de bovenstaande vezelrijke voedingsmiddelen te gebruiken? (n=258)

door wie/wat geadviseerd?	aantal (n)	percentage (%)
behandelend arts	105	40,7
PDSB	92	35,7
brochure	49	19,0
familieleden/vrienden/kennissen	34	13,2
internet	22	8,5
radio- en televisie	16	6,2
weekbladen	16	6,2
forum	6	2,3
Anders, nl.:		
diëtiste/voedingsdeskundige	53	20,5
eigen initiatief	27	10,5
boeken	4	1,5
fysiotherapeut	2	0,8
overig: drogisterij, mesoloog, de Rooy voedingswinkel, publicaties inzake PDS, colon health clinic, algemeen bekend of natuurarts	1 (per antwoord)	0,4

31: Is uw behandelend arts op de hoogte van het gebruik van vezelrijke voedingsmiddelen? (n=266)

arts op de hoogte	aantal (n)	percentage (%)
nee	93	35,0
ja	173	65,0

32: Redenen om te stoppen met vezelrijke voedingsmiddelen. Meerdere antwoorden mogelijk.

redenen	totaal aantal stoppers		aanraden arts		geen effect		de prijs		de smaak		bijwerkingen	
	n		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
muesli	102		9	8,8	36	35,3	1	1,0	-	-	45	44,1
All bran	69		7	10,1	17	24,6	4	5,8	12	17,4	30	43,5
Stimulance	29		1	3,4	7	24,1	4	13,8	1	3,4	10	34,5
Nutrigan	8		-	-	2	25,0	-	-	-	-	3	37,5
zemelen	4		-	-	-	-	-	-	-	-	2	50,0
Brinta	4		-	-	-	-	-	-	-	-	2	50,0
volkorenbrood	3		-	-	-	-	-	-	-	-	2	50,0
lijnzaad	1		-	-	1	100,0	-	-	-	-	-	-

Vervolg 32: Welke andere redenen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de redenen die door meer dan 3 % van de respondenten genoemd zijn staan vermeld in de tabel.)

Andere redenen	> dan 5 %	3-5 %
Stimulance		ivm dieet voor diabetes, wissel af met all bran en muesli, met alles gestopt, niet meer nodig
Nutrigan	niet meer nodig (12,5 %), discipline (12,5 %)	

Probiotica**33a: Heeft u wel eens probiotica (middelen met goede bacteriën die de darmflora ondersteunen) gebruikt voor PDS? (n=433)**

probiotica	aantal (n)	percentage (%)
nee (ga verder met vraag 39)	43	9,9
ja	390	90,1

33b: In het verleden gebruikt of nog steeds? (Alleen de middelen die door 1,0 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

ja, heb ooit het volgende probioticum gebruikt (n=390):				nog steeds of in het verleden gebruikt					
naam middel		n		vraag beantwoord		nog steeds		verleden	
				n	%	n	%	n	%
Yakult		227	58,2	222	58	26,1	164	73,9	
Yakult light		115	29,5	113	36	31,9	77	68,1	
Vifit yoghurt drink naturel		100	25,6	99	36	36,4	63	63,6	
Vifit yoghurt drink vruchten		88	22,6	87	41	47,1	46	52,9	
Activia vruchtenyoghurt		69	17,7	69	36	52,2	33	47,8	
Actimel klassiek		56	14,4	55	16	29,1	39	70,9	
Activia muesli yoghurt		45	11,5	44	16	36,4	28	63,6	
Vifit yoghurt		43	11,0	41	19	46,3	22	53,7	
Actimel vruchten		29	7,4	29	12	41,4	17	58,6	
Vifit yoghurt drink light vruchten		28	7,2	28	13	46,4	15	53,6	
Activia yoghurt drink met vezels		23	5,9	22	10	45,5	12	54,5	
Vifit plus		20	5,1	20	10	50,0	10	50,0	
Activia yoghurt drink zonder vezels		12	3,1	11	4	36,4	7	63,6	
Actimel light vruchten		9	2,3	8	4	50,0	4	50,0	
Actimel light klassiek		8	2,1	8	3	37,5	5	62,5	
Anders, nl.:									
Orthiflor		18	4,6	18	12	66,7	6	33,3	
capsules/pillen (onbekend welke bacterie)		6	1,5	6	3	50,0	3	50,0	
acidophilus		6	1,5	6	6	100,0	-	-	
biogarde		4	1,0	3	3	100,0	-	-	
probiotica van de lidl		4	1,0	4	3	75,0	1	25,0	
kefir		3	0,8						
Orthica, Etos darmconditie, probiotica van de Aldi optifit, biyo, almhof		2 (per middel)	0,5						
overig		1 (per middel)	0,3						

Overig: activia (onduidelijk welke), activia yoghurt (onduidelijk welke), biodophilus capsules, bioflora capsules, bioflor forte, bio vitaal ultra probioticum, bioyoghurt, concentratie van probioticum zonder merknaam DarmaPro poeder, darmflora balans, darmrein, decoflor, decosan, herbalife met probioticum, hylak forte, lactobacillus capsules, lactose vrije variant, o'care, ortha plus, probiotica bij reformwinkel, proviact, tenev trio, ultra-probioticum, vifit (onduidelijk welke), vitotaal lactobacillus, vit. voor darmen, yolac capsules,

33c: Wat is het effect van de probiotica? Meerdere antwoorden mogelijk.

effect	vraag beantwoord		geen		minder buikklachten		minder ontlastingsproblemen		minder overige klachten	
	n	n	%	n	%	n	%	n	%	
	Yakult	186*	131	70,4	34	18,3	31	16,7	10	5,4
Yakult light	99**	62	62,6	27	27,3	15	15,2	9	9,1	
Vifit yoghurtdrink naturel	88***	58	65,9	15	17,0	21	23,9	3	3,4	
Vifit yoghurtdrink vruchten	76***	42	55,3	20	26,3	16	21,1	2	2,6	
Activia vruchtenyoghurt	65**	35	53,8	20	30,8	19	29,2	3	4,6	
Actimel klassiek	49	30	61,2	15	30,6	10	20,4	1	2,0	
Activia muesli yoghurt	40***	23	57,5	10	25,0	10	25,0	3	7,5	
Vifit yoghurt	36	21	58,3	10	27,8	8	22,2	5	13,9	
Actimel vruchten	25	15	60,0	6	24,0	7	28,0	2	8,0	
Vifit yoghurtdrink light vruchten	25	14	56,0	6	24,0	9	36,0	2	8,0	
Activia yoghurtdrink met vezels	19***	9	47,4	5	26,3	7	36,8	-	-	
Vifit plus	15	5	33,3	8	53,3	4	26,7	1	6,7	
Orthiflor	14	5	35,7	7	50,0	6	42,9	2	14,3	
Activia yoghurtdrink zonder vezels	11	8	72,7	2	18,2	2	18,2	-	-	
Actimel light vruchten	8	4	50,0	3	37,5	1	12,5	1	12,5	
Actimel light klassiek	7	5	71,4	1	14,3	2	28,6	-	-	
acidophilus	4	-	-	4	100,0	3	75,0	1	25,0	
capsules/pillen (onbekend welke bacterie)	3	-	-	2	66,7	3	100,0	-	-	
probiotica van de lidl	3	-	-	2	66,7	1	33,3	2	66,7	
biogarde	2	1	50,0	1	50,0	-	-	-	-	

*Bij drie personen namen de klachten toe
 **Bij twee personen namen de klachten toe
 ***Bij één persoon namen de klachten toe

34a: Last van bijwerkingen door het gebruik van probiotica (n=376)

Bijwerkingen	aantal (n)	percentage (%)
nee	280	74,5
ja	96	25,5

34b: Welke bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk.

bijwerkingen	totaal aantal gebruikers		buikpijn		diarree		obstipatie		misselijkheid	
	n	n	%	n	%	n	%	n	%	
Yakult	227	22	9,7	24	10,6	4	1,8	14	6,2	
Yakult light	115	5	4,3	8	7,0	3	2,6	4	3,5	
Vifit yoghurtdrink naturel	100	5	5,0	10	10,0	-	-	4	4,0	
Vifit yoghurtdrink vruchten	88	5	5,7	5	5,7	1	1,1	1	1,1	
Activia vruchtenyoghurt	69	10	14,5	9	13,0	2	2,9	6	8,7	
Actimel klassiek	56	2	3,6	8	14,3	1	1,8	2	3,6	
Activia muesli yoghurt	45	8	17,8	6	13,3	3	6,7	3	6,7	
Vifit yoghurt	43	1	2,3	3	7,0	-	-	-	-	
Actimel vruchten	29	2	6,9	2	6,9	2	6,9	3	10,3	
Vifit yoghurtdrink light vruchten	28	2	7,1	2	7,1	1	3,6	-	-	
Activia yoghurtdrink met vezels	23	3	13,0	1	4,3	1	4,3	1	4,3	
Vifit plus	20	1	5,0	1	5,0	-	-	-	-	
Orthiflor	18	1	5,6	-	-	1	5,6	-	-	
Activia yoghurtdrink zonder vezels	12	1	8,3	1	8,3	-	-	1	8,3	
Actimel light vruchten	9	-	-	-	-	-	-	-	-	
Actimel light klassiek	8	-	-	-	-	-	-	-	-	
capsules/pillen (onbekend welke bacterie)	6	-	-	-	-	-	-	-	-	
acidophilus	6	-	-	-	-	-	-	-	-	
biogarde	4	-	-	-	-	-	-	-	-	
probiotica van de lidl	4	-	-	-	-	-	-	-	-	

Vervolg 34b: Welke andere bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de bijwerkingen die bij 2 % of meer van de gebruikers voorkomen zijn vermeld in de tabel.)

andere bijwerkingen (%)	5-10 %	2-5 %
Yakult		winderigheid
Vifit yoghurtdrink naturel		lactose-intolerantie
Activia muesli yoghurt		winderigheid, krampen,
Vifit yoghurt		lactose-intolerantie, hangerig gevoel, astma-aanval, te zuur voor de maag

Actimel vruchten		lactose-intolerantie
Vifit yoghurt drink light vruchten		lactose-intolerantie, ballonbuik, hangerig gevoel,
Activia yoghurt drink met vezels		lactose-intolerantie
Vifit plus		lactose-intolerantie, hangerig gevoel
Activia yoghurt drink zonder vezels	lactose-intolerantie	

35: Hoe vaak worden de probiotica, die op dit moment nog genuttigd worden, gebruikt? Meerdere antwoorden mogelijk.

hoe vaak?	vraag beantwoord	meerdere keren per dag		één keer per dag		enkele keren per week		alleen bij klachten	
	n	n	%	n	%	n	%	n	%
Yakult	51	4	7,8	40	78,4	5	9,8	2	3,9
Vifit yoghurt drink vruchten	33	11	33,3	13	39,4	6	18,2	2	6,1
Yakult light	28	2	7,1	22	78,6	3	10,7	1	3,6
Vifit yoghurt drink naturel	23	6	26,1	10	43,5	4	17,4	3	13,0
Activia vruchtenyoghurt	23	6	26,1	17	73,9	-	-	-	-
Vifit yoghurt	17	6	35,3	5	29,4	5	29,4	1	5,9
Orthiflor	13	1	7,7	10	76,9	1	7,7	1	7,7
Vifit yoghurt drink light vruchten	12	2	16,7	5	41,7	5	41,7	-	-
Actimel klassiek	11	2	18,2	7	63,6	1	9,1	-	-
Activia muesli yoghurt	10	3	30,0	6	60,0	1	10,0	-	-
Actimel vruchten	8	3	37,5	5	62,5	-	-	-	-
Activia yoghurt drink met vezels	7	3	42,9	4	57,1	-	-	-	-
Vifit plus	7	1	14,3	5	71,4	1	14,3	-	-
acidophilus	6	1	16,7	4	66,7	-	-	-	-
Activia yoghurt drink zonder vezels	4	2	50,0	2	50,0	-	-	-	-
Actimel light vruchten	4	1	25,0	3	75,0	-	-	-	-
capsules/pillen (onbekend welke bacterie)	3	1	33,3	2	66,7	-	-	-	-
biogarde	3	-	-	2	66,7	1	33,3	-	-
Actimel light klassiek	2	-	-	1	50,0	1	50,0	-	-
probiotica van de lidl	2	-	-	1	50,0	1	50,0	-	-

Overige antwoorden:

Vifit yoghurt drink naturel: als het in de aanbieding is (n=1)

acidophilus: volgens voorschrift arts

36: Door wie of wat heeft u het besluit genomen om de bovengenoemde probiotica te gebruiken? (n=371)

door wie/wat geadviseerd?	aantal (n)	percentage (%)
PDSB	185	49,8
radio- en televisie	89	24,0
brochure	61	16,4
familieleden/vrienden/kennissen	56	15,1
behandelend arts	41	11,1
weekbladen/krant	30	8,1
internet	29	7,8
forum	11	3,0
Anders, nl.:		
eigen initiatief	25	6,7
diëtiste/voedingsdeskundige	16	4,3
osteopaat	5	1,3
homeopaat	3	0,8
reclame, aanbod supermarkt, info op verpakking	2 (per antwoord)	0,5
overige: kende yakult uit Japan, therapeut, natuurgeneeskundig arts, beurs, advies drogisterij, colon health clinic, in Frankrijk tijdens vakantie, alternatieve arts, bio-winkel, paranormale therapeut of darmspoelingtherapeute	1 (per antwoord)	0,3

37: Is uw behandeld arts op de hoogte van het gebruik van probiotica? (n=377)

arts op de hoogte	aantal (n)	percentage (%)
nee	247	65,5
ja	130	34,5

38: Redenen om te stoppen probiotica. Meerdere antwoorden mogelijk.

redenen	totaal aantal stoppers		aanraden arts		geen effect		de prijs		de smaak		bijwerkingen	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Yakult	164	6,7	11	6,7	79	48,2	24	14,6	15	9,1	41	25,0
Yakult light	77	3,9	3	3,9	46	59,7	15	19,5	4	5,2	14	18,2
Vifit yoghurt drink naturel	63	2,2	2	3,2	32	50,8	5	7,9	-	-	18	28,6

Vifit yoghurtdrink vruchten	46	3	6,5	23	50,0	7	15,2	-	-	8	17,4
Actimel klassiek	39	5	12,8	20	51,3	5	12,8	4	10,3	7	17,9
Activia vruchtenyoghurt	33	1	3,0	17	51,5	-	-	2	6,1	10	30,3
Activia muesli yoghurt	28	1	3,6	12	42,9	1	3,6	4	14,3	10	35,7
Vifit yoghurt	22	1	4,5	10	45,5	2	9,1	1	4,5	4	18,2
Actimel vruchten	17	2	11,8	9	52,9	2	11,8	-	-	2	11,8
Vifit yoghurtdrink light vruchten	15	2	13,3	8	53,3	1	6,7	-	-	2	13,3
Activia yoghurtdrink met vezels	12	1	8,3	5	41,7	2	16,7	-	-	2	16,7
Vifit plus	10	1	10,0	3	30,0	2	20,0	-	-	2	20,0
Activia yoghurtdrink zonder vezels	7	1	14,3	4	57,1	-	-	1	14,3	1	14,3
Orthiflor	6	-	-	2	33,3	1	16,7	-	-	1	16,7
Actimel light klassiek	5	1	20,0	3	60,0	-	-	-	-	-	-
Actimel light vruchten capsules/pillen (onbekend welke bacterie)	4	1	25,0	4	100,0	-	-	-	-	-	-
probiotica van de lidl acidophilus	3	-	-	-	-	1	33,3	-	-	-	-
biogarde	1	-	-	1	100,0	-	-	-	-	1	100,0
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Vervolg 38: Welke andere redenen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de redenen die door meer dan 3 % van de respondenten genoemd zijn staan vermeld in de tabel.)

Andere redenen	> dan 10 %	5-10 %	3-5 %
Vifit yoghurtdrink naturel			lactose-intolerantie
Vifit yoghurtdrink vruchten			lactose-intolerantie
Activia vruchtenyoghurt			lactose-intolerantie
Activia muesli yoghurt			allergie
Vifit yoghurt			lactose-intolerantie
Actimel vruchten		lactose-intolerantie, Vifit is lekkerder, ivm lijnen, geen zin meer in	
Vifit yoghurtdrink light vruchten	lactose-intolerantie (13,3 %)		
Activia yoghurtdrink met vezels		lactose-intolerantie, te veel vezels	
Vifit plus		lactose-intolerantie	
Activia yoghurtdrink zonder vezels	lactose-intolerantie (14,3 %)		
Actimel light klassiek	wisselend gebruik (20,0 %)		
capsules/pillen (onbekend welke bacterie)	niet meer nodig (33,3 %)		

Fytotherapeutica

39a: Heeft u wel eens fytotherapeutica gebruikt voor PDS? (n=440)

fytotherapeutica	aantal (n)	percentage (%)
nee (ga verder met vraag 45)	212	48,2
ja	228	51,8

39b: In het verleden gebruikt of nog steeds? (Alleen de middelen die door 3,0 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

naam middel	Nog steeds of in het verleden gebruikt							
	ja, heb ooit het volgende fytotherapeutikum gebruikt (n=228):		vraag beantwoord		nog steeds		verleden	
	n	%	n	%	n	%	n	%
rooibos	155	68,0	148	122	82,4	26	17,6	
venkel	127	55,7	123	83	67,5	40	32,5	
groene thee	126	55,3	121	90	74,4	31	25,6	
kamille	93	40,8	87	54	62,1	33	37,9	
thee van muntbladeren	38	16,7	38	28	73,3	10	26,7	
zoethout	37	16,2	36	26	72,2	10	27,8	
gember	35	15,4	35	20	57,1	15	42,9	
anijs	29	12,7	28	12	42,9	16	57,1	
sint janskruid	26	11,4	25	9	36,0	16	64,0	
laurierdrop	20	8,8	20	15	75,0	5	25,0	
pepermuntolie	17	7,5	17	8	47,1	9	52,9	
tijm	15	6,6	15	8	53,3	7	46,7	
basilicum	9	3,9	8	6	75,0	2	25,0	
Anders, nl.:								
Iberogast	8	3,5	7	4	57,1	3	42,9	
Tormentavena	6	2,6						

Boldocynara	4	1,8
citroenmelisse	3	1,3
lavendel	2	0,9
pepermunt(bladeren)	2	0,9
overig	1 (per middel)	0,4

Overig: artisjokcapsules, ceylontea blend, chlorella, eigen compositiekruiden, goudsbloem, magnesium, pacha koffie R7/R37 dr. Reckeweg, salie, super EPA, temoe lawak, verveine, vier windenthee, Zweedse kruiden, Zonnatura goede nachtrustthee, Zonnatura 20 kruiden oplosthee

39c: Wat is het effect van de fytotherapeutica? Meerdere antwoorden mogelijk.

effect	vraag beantwoord		geen		minder buikklachten		minder ontlastingsproblemen		minder overige klachten	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
rooibos	119		61	51,3	41	34,5	5	4,2	19	16,0
venkel	107*		43	40,2	49	45,8	9	8,4	17	15,9
groene thee	101		61	60,4	32	31,7	6	5,9	10	9,9
kamille	84		36	42,9	41	48,8	2	2,4	12	14,3
thee van muntbladeren	33		12	36,4	12	36,4	3	9,1	10	30,3
gember	33		15	45,5	9	27,3	-	-	11	33,3
zoethout	29		17	58,6	8	27,6	2	6,9	4	13,8
anijs	23		15	65,2	8	34,8	-	-	-	-
sint janskruid	22		11	50,0	7	31,8	-	-	5	22,7
laurierdrop	19		9	47,4	7	36,8	-	-	4	21,1
pepermuntolie	15		7	46,7	6	40,0	2	13,3	1	6,7
tijm	9		6	66,7	2	22,2	-	-	1	11,1
Iberogast	8		-	-	8	100,0	1	12,5	2	25,0
basilicum	6		4	66,7	1	16,7	-	-	1	16,7

*bij één persoon namen de klachten toe

40a: Last van bijwerkingen door het gebruik van fytotherapeutica (n=221)

Bijwerkingen	aantal (n)	percentage (%)
nee	186	84,2
ja	35	15,8

40b: Welke bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk.

	Totaal aantal gebruikers		buikpijn		diarree		obstipatie		misselijkheid	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
rooibos	155		6	3,9	2	1,3	2	1,3	5	3,2
venkel	127		5	3,9	3	2,4	1	0,8	1	0,8
groene thee	126		5	4,0	3	2,4	1	0,8	4	3,2
kamille	93		5	5,4	-	-	-	-	3	3,2
thee van muntbladeren	38		-	-	-	-	-	-	-	-
zoethout	37		2	5,4	-	-	1	2,7	1	2,7
gember	35		3	8,6	2	5,7	-	-	1	2,9
anijs	29		1	3,4	1	3,4	1	3,4	1	3,4
sint janskruid	26		1	3,8	-	-	-	-	1	3,8
laurierdrop	20		1	5,0	1	5,0	-	-	-	-
pepermuntolie	17		-	-	1	5,9	-	-	1	5,9
tijm	15		3	20,0	1	6,7	-	-	2	13,3
basilicum	9		1	11,1	1	11,1	-	-	-	-

Vervolg 40b: Welke andere bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de bijwerkingen die bij 2 % of meer van de gebruikers voorkomen zijn vermeld in de tabel.)

andere bijwerkingen (%)	5-10 %	2-5 %
thee van muntbladeren	zuurbranden	winderigheid
zoethout		
gember		meer geprikkelde darmen, stekende pijn in darmwand, waterretentie, allergische reactie
pepermuntolie	maagklachten	
tijm	winderigheid	

41: Hoe vaak worden de fytotherapeutica, die op dit moment nog genuttigd worden, gebruikt? Meerdere antwoorden mogelijk.

hoe vaak?	vraag beantwoord		meerdere keren per dag		één keer per dag		enkele keren per week		alleen bij klachten	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
rooibos	94		52	55,3	23	24,5	14	14,9	5	5,3
venkel	67		26	38,8	9	13,4	9	13,4	24	35,8
groene thee	66		36	54,5	14	21,2	10	15,2	6	9,1

kamille	40	18	45,0	10	25,0	6	15,0	7	17,5
zoethout	19	11	57,9	5	26,3	3	15,8	-	-
thee van muntbladeren	17	10	58,8	3	17,6	1	5,9	3	17,6
gember	9	2	22,2	2	22,2	2	22,2	3	33,3
anijs	8	4	50,0	-	-	-	-	4	50,0
lberogast	5	1	20,0	-	-	-	-	-	-
laurierdrop	6	3	50,0	1	16,7	1	16,7	1	16,7
pepermuntolie	5	0	0,0	1	20,0	1	20,0	3	60,0
sint janskruid	3	2	66,7	1	33,3	-	-	-	-
tijm	1	-	-	-	-	1	100,0	-	-
basilicum	1	-	-	-	-	-	-	1	100,0

Overige antwoorden:

lberogast: volgens voorschrift arts (n=3), volgens bijsluiter (n=1)

42: Door wie of wat heeft u het besluit genomen om de bovengenoemde fytotherapeutica te gebruiken? (meerder antwoorden mogelijk) (n=221)

door wie/wat geadviseerd?	aantal (n)	percentage (%)
PDSB	78	35,3
familieleden/vrienden/kennissen	63	28,5
brochure	28	12,7
internet	25	11,3
weekbladen	18	8,1
behandelend arts	18	8,1
radio- en televisie	16	7,2
forum	6	2,7
Anders, nl.:		
eigen initiatief	28	12,7
diëtiste/voedingsdeskundige	8	3,6
gelezen in boeken	6	2,7
alternatief voor gewone thee	4	1,8
smaakt lekker	2	0,9
homeopaat	2	0,9
overig: minder thee leidt tot hoofdpijn, altijd al gedronken, therapeut, osteopaat, natuurgeneeskundige, winkel, algemeen bekend, apotheek, ten einde raad of alternatieve artsen, CZ, handboek Dr. Vogel	1 (per antwoord)	0,5

43: Is uw behandeld arts op de hoogte van het gebruik van fytotherapeutica? (n=221)

arts op de hoogte	aantal (n)	percentage (%)
nee	160	72,4
ja	61	27,6

44: Redenen om te stoppen met fytotherapeutica. Meerdere antwoorden mogelijk.

redenen	totaal aantal stoppers		aanraden arts		geen effect		de prijs		de smaak		bijwerkingen	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
venkel	40	18,2	3	7,5	19	47,5	-	-	5	12,5	7	17,5
kamille	33	14,9	2	6,1	18	54,5	-	-	2	6,1	6	18,2
groene thee	31	14,0	2	6,5	14	45,2	-	-	3	9,7	7	22,6
rooibos	26	11,8	3	11,5	10	38,5	-	-	2	7,7	8	30,8
anijs	16	7,3	-	-	5	31,3	-	-	1	6,3	4	25,0
laurierdrop	16	7,3	-	-	4	25,0	-	-	-	-	-	-
gember	15	6,8	-	-	6	40,0	-	-	-	-	4	26,7
zoethout	10	4,5	-	-	4	40,0	-	-	-	-	2	20,0
thee van muntbladeren	10	4,5	2	20,0	6	60,0	-	-	1	10,0	1	10,0
sint janskruid	9	4,1	2	22,2	8	88,9	3	33,3	-	-	1	11,1
tijm	7	3,2	1	14,3	3	42,9	-	-	-	-	4	57,1
pepermuntolie	5	2,3	-	-	4	80,0	-	-	-	-	2	40,0
lberogast	3	1,4	1	33,3	-	-	1	33,3	-	-	-	-
basilicum	2	0,9	-	-	-	-	-	-	-	-	1	50,0

Vervolg 44: Welke andere redenen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de redenen die door meer dan 3 % van de respondenten genoemd zijn staan vermeld in de tabel.)

Andere redenen	> dan 10 %	5-10 %	3-5 %
venkel kamille		alleen indien nodig	alleen indien nodig, venkel helpt beter
anijs laurierdrop gember zoethout sint janskruid	zomaar (11,1 %), gebruik alleen in de donkere maanden (11,1 %)	allergisch op aanraden dietiste op aanraden dietiste bloeddruk ging omhoog	
tijm pepermuntolie	allergisch (14,3 %) op aanraden dietiste (20,0 %), volgens bijsluiter niet langer dan 3 maanden gebruiken (20,0 %)		
lberogast	niet meer nodig (66,7%), alleen bij klachten (33,3 %)		
basilicum	allergisch (50,0 %)		

Andere alternatieve therapieën

45a: Heeft u wel eens therapieën gebruikt voor PDS? (n=435)

alternatieve therapieën	aantal (n)	percentage (%)
nee (ga verder met vraag 51)	189	43,4
ja	246	56,6

45b: In het verleden gebruikt of nog steeds? (Alleen therapieën die door 2,0 % of meer zijn gebruikt zijn verder uitgewerkt.)

ja, heb ooit de volgende therapie gebruikt (n=246):	nog steeds of in het verleden gebruikt								
			vraag beantwoord			nog steeds		verleden	
	n	%	n	n	%	n	%		
acupunctuur	112	45,5	112	16	14,3	96	85,7		
hypnotherapie	77	31,3	76	8	10,5	68	89,5		
Anders, nl.:									
osteopathie	36	14,6	36	12	33,3	24	66,7		
iriscopie	12	4,9	12	1	8,3	11	91,7		
psychotherapie	10	4,1	10	5	50,0	5	50,0		
voetreflextherapie	8	3,3	8	2	25,0	6	75,0		
yoga	7	2,8	7	3	42,9	4	57,1		
orthomoleculaire therapie	6	2,4	6	0	0,0	6	100,0		
magnetiseur	6	2,4	6	2	33,3	4	66,7		
massage	6	2,4	6	4	66,7	2	33,3		
bioresonantie	6	2,4	6	3	50,0	3	50,0		
haptotherapie	5	2,0	5	-	-	5	100,0		
reiki	5	2,0	5	5	100,0	-	-		
fysiotherapie, kinesiologie, haptonomie, chiropractor ayurveda	4 (per therapie)								
shiatsu, ontspanningstherapie, darmspoeling	3 (per therapie)								
chinese arts, manuele therapie, handoplegging, mesologie, colonhydrotherapie, natuurgeneeskundig therapeut	2 (per therapie)								
overig	1 (per therapie)								

Overig: ademtherapie, angsttherapie, Atkinsdieet, autosuggestie, bachbloesems, bowen techniek, caesartherapie, cranio sacraal, elektroden therapie, gesprekstherapie, heldervoelende, herbalife, mayr-darmreinigingskuur, mensendieck, moratherapie, natuurartsen, neurofeedback, orthomanipulatie, paardenmelkpoeder, paragnost, psycholoog, regeneratietherapie, sjamaan, stenentherapie, stilleggen van rugzenuwen, therapie bij kruidenarts tourmalijn dragen, viseraaltherapie, visolie, wiet roken,

45c: Wat is het effect van de therapieën? Meerdere antwoorden mogelijk.

effect	vraag beantwoord		geen		minder buikklachten		minder ontlastings- problemen		minder overige klachten	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
acupunctuur	106	68	64,2	24	22,6	11	10,4	23	21,7	
hypnotherapie	72	44	61,1	20	27,8	12	16,7	18	25,0	
osteopathie	31	11	35,5	17	54,8	7	22,6	9	29,0	
iriscopie	12	9	75,0	-	-	1	8,3	3	25,0	

psychotherapie	9	4	44,4	4	44,4	-	-	3	33,3
voetreflextherapie	8	2	25,0	4	50,0	2	25,0	3	37,5
yoga	7*	2	28,6	1	14,3	1	14,3	2	28,6
orthomoleculaire therapie	5	3	60,0	1	20,0	-	-	1	20,0
magnetiseur	5	-	-	5	100,0	1	20,0	-	-
massage	5	2	40,0	1	20,0	-	-	2	40,0
bioresonantie	5	1	20,0	4	80,0	3	60,0	3	60,0
reiki	5	-	-	4	80,0	1	20,0	4	80,0
haptotherapie	4	1	25,0	1	25,0	-	-	3	75,0

*bij 1 persoon werden de klachten erger

46a: Last van bijwerkingen door het gebruik van therapieën (n=231)

Bijwerkingen	aantal (n)	percentage (%)
nee	208	90,0
ja	23	10,0

46b: Welke bijwerkingen? Meerdere antwoorden mogelijk.

bijwerkingen	totaal aantal gebruikers n	> dan 10 %	5-10 %	2-5 %
acupunctuur	112			
osteopathie	36			buikpijn
iriscopie	12			
voetreflextherapie	8			
orthomoleculaire therapie	6	misselijkheid (12,5 %) diarree (16,7 %), algeheel malaise gevoel (16,7 %), de klachten werden erger (16,7 %)	in het begin: verergering van de klachten buikpijn, pijn ivm dieetadviezen	
bioresonantie	6	vermoeidheid (16,7 %)		

47: Hoe vaak worden de therapieën, die op dit moment nog gebruikt worden, gebruikt? Meerdere antwoorden mogelijk.

hoe vaak?	vraag beantwoord n	twee keer per week		één keer per week		één keer per twee weken		één keer per maand		alleen bij klachten	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
acupunctuur	18	-	-	4	22,2	-	-	6	33,3	4	22,2
osteopathie	12	-	-	-	-	2	16,7	4	33,3	2	16,7
hypnotherapie	8	1	12,5	4	50,0	1	12,5	-	-	-	-
reiki	5	-	-	-	-	-	-	3	60,0	1	20,0
massage	4	-	-	-	-	-	-	2	50,0	1	25,0
psychotherapie	4	-	-	2	50,0	1	25,0	-	-	-	-
bioresonantie	4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	50,0
yoga	2	-	-	1	50,0	-	-	-	-	-	-
magnetiseur	2	-	-	-	-	-	-	1	50,0	1	50,0
voetreflextherapie	2	-	-	-	-	1	50,0	1	50,0	-	-
iriscopie	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
haptotherapie	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
orthomoleculaire therapie	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Overige antwoorden (n=1 per antwoord):

acupunctuur: 1 keer per 3 maanden, 1 keer per 2-3 maanden, 1 keer per 6 weken, verschillend

osteopathie: 1 keer per 2 maanden, 1 keer per 6-8 weken, naar behoefte, afhankelijk van voortgang

hypnotherapie: tijdelijk gestopt, dagelijks

reiki: naar behoefte

massage: bij spanningen

psychotherapie: totaal 7 gesprekken

bioresonantie: 1 keer per 3 maanden, 1 keer per 2 maanden

yoga: naar behoefte

iriscopie: 1 keer per half jaar

48: Door wie of wat heeft u het besluit genomen om de bovengenoemde alternatieve therapieën te gebruiken? (n=240)

door wie/wat geadviseerd?	aantal (n)	percentage (%)
familieleden/vrienden/kennissen	87	36,3
PDSB	56	23,3
behandelend arts	54	22,5
internet	27	11,3
brochure	21	8,8
weekbladen/kranten	12	5,0
forum	8	3,3
radio- en televisie	4	1,7
Anders, nl.:		
eigen initiatief	31	12,9

gelezen in boeken/tijdschriften	5	2,1
huisarts	3	1,3
osteopaat, voedingsdeskundige, homeopaat	2 (per antwoord)	0,8
fysiotherapeut, bachbloesemtherapeute, acupuncturist of ademtherapeut	1 (per antwoord)	0,4

49: Is uw behandeld arts op de hoogte van het gebruik van therapieën? (n=233)

arts op de hoogte	aantal (n)	percentage (%)
nee	87	37,3
ja	146	62,7

50: Redenen om te stoppen met de therapieën. Meerdere antwoorden mogelijk.

redenen	totaal aantal stoppers		aanraden arts		geen effect		de prijs		bijwerkingen	
	n		n	%	n	%	n	%	n	%
acupunctuur	96		7	7,3	58	60,4	22	22,9	3	3,1
hypnotherapie	68		3	4,4	38	55,9	19	27,9	-	-
osteopathie	24		2	8,3	9	37,5	10	41,7	-	-
iriscopie	11		-	-	9	81,8	1	9,1	2	18,2
voetreflextherapie	6		1	16,7	4	66,7	2	33,3	-	-
orthomoleculaire therapie	6		1	16,7	3	50,0	2	33,3	1	16,7
psychotherapie	5		-	-	4	80,0	4	80,0	-	-
haptotherapie	5		-	-	-	-	3	60,0	-	-
yoga	4		1	25,0	1	25,0	1	25,0	-	-
magnetiseur	4		-	-	-	-	1	25,0	-	-
bioresonantie	3		-	-	2	66,7	-	-	-	-
massage	2		-	-	2	100,0	-	-	-	-
reiki	-		-	-	-	-	-	-	-	-

Vervolg 50: Welke andere redenen? Meerdere antwoorden mogelijk. (Alleen de redenen die door meer dan 3 % van de respondenten genoemd zijn staan vermeld in de tabel.)

Andere redenen	> dan 10 %	5-10 %	3-5 %
acupunctuur			eigen initiatief
hypnotherapie	therapie afgerond (11,8 %)	positief eindresultaat	
osteopathie	vermindering van de klachten (16,7 %)	geen verdere verbetering	gebrek aan tijd, therapeut is ermee gestopt, therapie afgerond
voetreflextherapie	begonnen met reiki (16,7 %)		
orthomoleculaire therapie	momenteel niet veel last (16,7 %), kan me er zelf mee redden (16,7 %)		
psychotherapie	voldoende resultaat (20,0 %)		
haptotherapie	therapie afgerond (20,0 %), voldoende resultaat (20,0 %), kan oefeningen nu zelf uitvoeren (20,0 %)		
yoga	eigen keuze (25,0 %), ongeschikt tijdstip (25,0 %)		
magnetiseur	eigen keuze (25,0 %), therapie afgerond (25,0 %), zeer goed effect (25,0 %)		
bioresonantie	afstand (33,3 %)		
massage	niet meer nodig (50,0 %)		

Totale behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom**51: Tevreden over de totale behandeling? (n=519)**

frequentie	aantal (n)	percentage (%)
tevreden	72	13,9
neutraal	210	40,5
ontevreden	237	45,7

52: Wat wilt u anders zien in de totale behandeling? Meerdere antwoorden mogelijk. (n=418)

frequentie	aantal (n)	percentage (%)
betere behandeling/geneesmiddel	144	34,4
meer betrokkenheid artsen/ serieus genomen worden	97	23,2
meer/betere voorlichting	39	9,3
meer onderzoek	30	7,2
meer begrip	29	6,9
meer begeleiding	26	6,2
snellere diagnose/ meer controle na diagnose	23	5,5
meer aandacht	22	5,3

meer bekendheid en erkenning	21	5,0
meer voedingsadvies	16	3,8
meer kennis	15	3,6
samenwerking reguliere en alternatieve artsen	8	1,9
vergoeding van alle middelen/therapieën	4	1,0
meer openbare toiletten	2	0,5
aanraden van een bepaalde therapie/middel (therapie volgen bij magnetiseur/ probiotica)	2	0,5
minder focus op buik, meer focus op relatie hersenen-darmen	1	0,2
PDS te ruim begrip, exactere diagnose	1	0,2
zorgen voor afleiding	1	0,2

53: Stellingen over de vragenlijst

stelling	geheel mee oneens		mee oneens		niet mee eens, niet mee oneens		mee eens		geheel mee eens	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
uitleg is duidelijk (n=511)	14	2,7	21	4,1	67	13,1	262	51,3	147	28,8
vragen zijn duidelijk (n=501)	14	2,8	27	5,4	59	11,8	262	52,3	139	27,7
vragenlijst is goed leesbaar (n=495)	13	2,6	18	3,6	42	8,5	263	53,1	159	32,1