

PDS

Belangenvereniging
Prikkelbare Darm Syndroom

Prikkels

Jaargang 16

Nummer 2

Juni 2016



Colofon

Prikkels is een uitgave van de PDS Belangenvereniging
Postbus 2597
8901 AB Leeuwarden
Telefoon: 088 - 7374666

E-mail: info@pdsb.nl
Internet: www.pdsb.nl
Twitter: @PDSB
Facebook: [PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging](https://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging)

Redactieleden

Corianne Bartels, Barbara de Frens (hoofdredactie),
Janny Meijles, Wieke Mulder (beeldredactie) en
Gonneke Nakazawa (eindverantwoordelijke)

Aan dit nummer werkten verder mee

Katrien Blaauw, Julie Bosgraaf, Zarinda Bout,
Sammy Busscher, Cees Clemens, Saskia Hameeteman,
José Hekker, Daniel Keszthelyi, Tabitha Koenen,
Ankie van der Kruk, Melanie Linssen-Meijer, Dyana Loehr-
van Dijk, Katja van Meurs, Marten Otten, Leonie Phaff,
André Smout en Theo Spaan

E-mail: prikkels@pdsb.nl

PDS-Infolijn

Telefoon: 088 - PDSINFO / 088 - 7374636
Dinsdag 19.00 - 21.00 uur
Maandag/donderdag 14.00 - 16.00 uur

Ledenadministratie

Telefoon: 088 - 7374611
E-mail: ledenadministratie@pdsb.nl

Rekening

IBAN: NL03 RABO 0168769816
t.n.v. PDS Belangenvereniging

Productie

Vormgeving: Buro van Erkelens
Drukker: NPN Drukkers

ISSN 1569 - 786 X

Het bestuur en de medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele (druk)fouten en eventuele schadelijke gevolgen die kunnen voortvloeien uit gebruik van de gegevens die in deze uitgave zijn opgenomen. Overname van tekst uit deze uitgave is alleen toegestaan na overleg met de redactie en met bronvermelding.

De PDS Belangenvereniging wordt gesteund door:
Bayer Health Care Consumer Care, Ferring, Mylan,
Nova Vitae, Orthica, Vitals, Will-Pharma en Yakult

Kortingen

Als PDSB-lid kunt u gebruikmaken van diverse kortingen en andere vormen van ledenvoordeel. De kortingscodes hiervoor vindt u op het ledengedeelte van de website, via www.pdsb.nl/ovz-kortingen-en-acties.

Inhoud

- 2 Colofon
Kortingen
Lidmaatschap
Foto omslag Prikkels
- 3 Van de voorzitter
Vacature secretaris
Openingstijden infolijn
Enquête
- 4 Verslag ALV/Lotgenotendag
- 6 Column Katja van Meurs
- 7 Omgaan met PDS
- 8 Chakrathherapie
- 11 Peulvruchten onder de loep
- 12 Voorstellen Raad van Advies
- 13 Hardlopen zonder diarree
- 15 Vrijwilliger aan het woord
- 16 PrikkelKidz
- 18 Belastingaftrek FODMAP-dieet
- 19 Stress en chronisch ziek
- 20 Kinderwens en PDS
- 21 Nieuw laxemiddel darmonderzoek
- 22 Workshop *Voed je darm gezond*
- 23 Regiobijeenkomsten en beurzen
- 24 Boekrecensie: *Gut and psychology syndrome*
- 25 Verslag jongerendag
- 27 Interview Miriam Dubbeldam
- 28 Resultaten VodiService
FODMAP, histamine en microbiom
- 29 Boekrecensie: *Koken met granen*
Recept: paprikasalade
- 30 Uit de Facebookgroep
- 31 PDSB digitaal: nieuwe website

Het lidmaatschap van de PDS Belangenvereniging kost slechts € 25,- en wordt door veel aanvullende zorgverzekeringen (geheel of gedeeltelijk) vergoed. Lid worden kan via www.pdsb.nl. Indien u vanaf 2017 geen

PDSB-lid meer wilt zijn, dient u vóór 1 december 2016 op te zeggen via www.pdsb.nl. U kunt uw opzegging ook schriftelijk of per e-mail mededelen aan de ledenadministratie. Vermeld uw lidnummer, naam en adres.

Heeft u nog tips of vragen voor de redactie? Mail dan naar prikkels@pdsb.nl.

Foto voor omslag Prikkels gezocht



Coverfoto: Denise Wiesner

Voor het komende nummer van *Prikkels* vragen we aan onze lezers een fraaie herfstfoto. Het moet een rechtopstaande foto zijn die is gemaakt in de hoogste resolutie die op de camera is in te stellen. Formaat: 3661 x 5079 pixels (of 22 x 43 cm met minimaal 300 dpi). Er mogen geen teksten, mensen of voedingswaren op de foto staan. Stuur uw foto voor 5 augustus naar prikkels@pdsb.nl ter attentie van coverfoto. De mooiste inzending siert in september de omslag van *Prikkels*.



Van de voorzitter

THEO SPAAN



Dit weekend is het koud en regenachtig, dus heb ik genoeg tijd om aan dit voorwoord te besteden. Hopelijk is de weersituatie sterk verbeterd als deze *Prikkels* uitkomt, aan het begin van de vakantieperiode. In dit nummer besteden we aandacht aan de Algemene ledenvergadering, waarin voor mij eruit sprong dat ons financieel jaarverslag een klein overschot bevatte, ondanks het natuurlijk kostbaardere jubileumjaar 2015. Daarnaast wil ik graag een oproep doen. We hebben een nieuwe secretaris nodig,

omdat Angela Westerhuis heeft aangegeven te willen stoppen. In de periode waarin Angela lid was van het bestuur, hebben we veel gebruik kunnen maken van haar creativiteit en daarom is het jammer dat ze besloten heeft te stoppen. We hebben afgelopen jaar onze Raad van Advies uitgebreid met een huisarts, wat ook een wens van ons was. In deze

Prikkels stellen zij zich voor. Sinds begin mei is de nieuwe PDSB-site in de lucht. Deze site is helemaal in eigen beheer gebouwd en is nu direct gekoppeld aan het ledenadministratiesysteem. De site bevat ook de functie Mijn PDSB, waarin alle leden direct hun gegevens kunnen aanpassen en nieuwe leden zich rechtstreeks kunnen aanmelden. Ik wens u allen veel leesplezier en een zomer die aan ieders verwachtingen mag voldoen.

Vacature secretaris

De PDSB is op zoek naar een nieuwe secretaris. De secretaris vormt samen met de voorzitter en de penningmeester het dagelijks bestuur van de vereniging. De belangrijkste taken zijn, in samenwerking met de voorzitter en de penningmeester, het beleid voorbereiden en (toezien op) het uitvoeren ervan, overeenkomsten opstellen, en procedures opstellen en deze handhaven. Het opstellen van het jaarverslag, de formaliteiten rondom vergaderingen, bijeenkomsten en/of evenementen en dergelijke regelen, en het notuleren van bestuurs- en ledenvergaderingen behoren ook tot het takenpakket van de secretaris.

Het meeste werk kan thuis, achter de computer gedaan worden. Men moet dan ook beschikken over een eigen computer en een internetverbinding. Het bestuur voert voornamelijk overleg per e-mail, soms telefonisch. Het bestuur vergadert eens per kwartaal. De werkbelasting is

minimaal acht uur per week, waarbij een regelmatige verwerking van de activiteiten wenselijk is.

Heeft u leidinggevende capaciteiten, organisatievermogen en ervaring met Microsoft Office? Bent u enthousiast, ondernemend en heeft u goede contactuele eigenschappen?

En zou u graag uw talenten inzetten voor de PDSB? Kijk dan voor meer informatie op <https://www.pdsb.nl/nieuws/vacatures>.



Gewijzigde openingstijden infolijn

Wegens een gebrek aan vrijwilligers en het geringe aantal bellers op de woensdagavond, is besloten de infolijn per 1 juli op die avond te sluiten. De infolijn blijft bereikbaar op maandag en donderdag van 14.00 tot 16.00 uur en op dinsdag van 19.00 tot 21.00 uur via 088-PDSINFO (088-7374636).

Oproep enquête

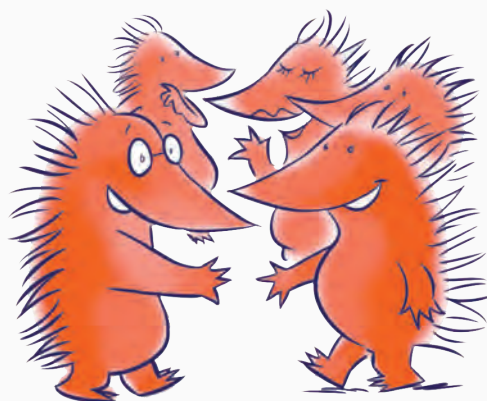
Graag willen we de persoonlijke gevolgen van het Prikkelbare Darm Syndroom en het belang van een goede behandeling beter onder de aandacht brengen van het publiek en de medici. Wilt u daarom een korte enquête over PDS invullen? Via deze URL komt u bij de enquête: <http://bit.ly/enquetepds>.



GONNEKE NAKAZAWA

Algemene ledenvergadering/ Lotgenotendag

Op 14 mei 2016 hield de PDSB haar jaarlijkse Algemene ledenvergadering/Lotgenotendag. Na een presentatie van het jaarverslag, het financiële verslag en een bestuurswissel kregen we een interessante lezing over omgaan met stress en PDS.



Theo Spaan, de voorzitter van de PDSB, opende de vergadering door te vertellen wat de PDSB in 2015 allemaal heeft gedaan, en dat was veel! Zo zijn er door Ron Hersbach en José Hekker veel meer regiobijeenkomsten georganiseerd dan in 2014. Ook loopt onze social media storm, mede dankzij Dyana Loehr. Op de



Voorzitter Theo Spaan

lijst van PGO-support van verenigingen die alleen met vrijwilligers werken, staan we qua social media zelfs op nummer 1. Helaas had Theo ook minder goed nieuws: het ledenaantal groeit nog wel, maar minder hard dan eerst. In 2015 zijn we slechts met 51 leden gegroeid. Maar vergeleken met andere patiëntenverenigingen gaat het nog goed; de meeste verenigingen krimpen. Onze infolijn loopt ook goed, mede dankzij de inspanningen van Fred de Grunt. Maar omdat er weinig vrijwilligers beschikbaar zijn op de woensdagavond, en omdat er dan ook weinig wordt gebeld, kan de infolijn vanaf 1 juli op die avond niet meer worden gebeld. Ook al is de nieuwe website pas in mei 2016 in gebruik genomen, Theo wilde toch even benoemen hoeveel werk Nico Dijkhuizen en Dyana Loehr eraan hebben besteed om deze te maken. De website ziet er goed uit en wordt al drukbezocht.

Jaarverslag

Na het voorwoord van de voorzitter presenteerde Gonneke Nakazawa het jaarverslag. Dit verslag was gemaakt

door Angela Westerhuis, maar zij kon helaas niet aanwezig zijn bij de ALV. Omdat het jaarverslag maar liefst 39 pagina's bevat, presenteerde Gonneke het als een quiz. Iedereen moest gaan staan en kreeg een paarse of oranje bloem (de kleuren van de PDSB). Bij elke vraag stonden twee mogelijke antwoorden. Als men dacht dat het eerste antwoord goed was, staken ze de bloem omhoog, als men dacht dat het tweede antwoord goed was, hielden ze de bloem omlaag. De mensen die het goed hadden, mochten blijven staan. Anders moesten ze gaan zitten. De vragen liepen uiteen van het aantal leden tot het aantal bellers naar de infolijn in 2015. Uiteindelijk bleef Dyana Loehr over als de winnaar.

Financiën

Na deze presentatie gaf Theo het woord aan Nico Dijkhuizen, de penningmeester van de PDSB, die het financiële jaarverslag presenteerde. Ondanks de vele cijfertjes deed hij dit erg duidelijk en bondig. Financieel gezien staat de vereniging er goed voor. In 2015

waren de uitgaven een stuk groter dan begroot. Dit kwam door de extra grote PDS-infodag in november en de extra wachtkamereditie van Prikkels in september. De PDSB had echter wat reserves die daarvoor zijn ingezet. De begroting van 2017 ziet er grotendeels hetzelfde uit als die van 2016. Nico begroot altijd voorzichtig, zodat er weinig kans is op tegenvallers. Bepaalde zaken



zijn ruimer begroot dan in 2015, zoals het sponsorgeld dat er binnenkomt. Momenteel hebben we veel sponsors en Nico heeft er vertrouwen in dat die ons het komende jaar ook zullen blijven sponsoren. De post met uitvoeringskosten was erg groot in 2015. Dit komt omdat onze ledenadministratie wijzigingen in bijvoorbeeld adresgegevens of bankrekeningnummers handmatig moest verwerken, wat veel tijd kostte. Op de nieuwe website kunnen leden zelf inloggen op Mijn PDSB en daarin hun eigen wijzigingen aanbrengen. De ledenadministratie hoeft die dan alleen nog maar te controleren. Dit kost een stuk minder tijd en zal in 2016 de kosten voor de administratie hopelijk flink omlaag brengen. De financiële commissie, bestaande uit Fred de Grunt en Barbara de Frens, keurden het financiële jaarverslag goed. Komend jaar zal de financiële commissie bestaan uit Fred de Grunt en Ron Hersbach.

Giften van farmaceutische bedrijven

Onlangs was in het nieuws dat veel patiëntenverenigingen giften aannemen

van farmaceutische bedrijven. Ook de PDSB doet dit. Een gift betekent dat het bedrijf er niets voor terugverwacht. Voor de PDSB brengt dit ongeveer 10% van de inkomsten binnen, dus het is een kleine post. We hebben de giften niet nodig om te blijven bestaan. Ook worden deze niet begroot. Momenteel zijn we in overleg met onze Raad van Advies over wat redelijk is op dit gebied.

Zodra hier meer over bekend is, wordt dit naar alle leden gecommuniceerd.

Bestuurswisseling

Hierna was het tijd voor bestuurswisselingen. Nico Dijkhuizen heeft inmiddels zijn tweede termijn van drie jaar als penningmeester erop zitten en was dus aftredend. Hij stelde zichzelf herkiesbaar en dit werd door de vergadering unaniem aangenomen. Angela Westerhuis

is afgetreden als secretaris. Het bestuur is daarom op zoek gegaan naar een nieuwe secretaris en hadden die mogelijk gevonden in de persoon van Gijs Houtzagers. Gijs kon, vanwege afspraken in het buitenland, niet aanwezig zijn bij de ALV. Ook was hij nog geen lid van de vereniging. De vergadering vond het om die redenen moeilijk hem op dat moment aan te stellen als secretaris. Daarom werd besloten dat hij aspirant bestuurslid zou worden, totdat hij benoemd kon worden door de leden tijdens een volgende ledenvergadering. Helaas heeft Gijs zich een paar weken later wegens persoonlijke redenen teruggetrokken. De PDSB is dus nog steeds op zoek naar een secretaris. Zie ook pagina 3.



Arjan de Boer

Lezing

Na een vragenronde was het tijd voor een korte pauze, waarna Arjan de Boer van de Hart & Vaatgroep een lezing gaf over omgaan met stress bij PDS. De lezing richtte zich op het verminderen van stress bij angst en pijn. De lezing begon met een mindfulnessoefening: de bodyscan. Hierin brengt u steeds uw aandacht naar een deel van uw lichaam, beginnend met uw voeten en eindigend met uw hoofd. Doordat u uw aandacht bewust op uw hele lichaam richt, bent u niet meer bezig met angst en paniek over pijn die u in uw buik voelt. Arjan vertelde ook dat u ervoor kunt kiezen niet steeds met uw pijn bezig te zijn, maar afleiding kunt zoeken in leuke dingen, waar u dan uw aandacht ten volste bijhoudt. Na de lezing werd er nog nagepraat onder het genot van een hapje en een drankje.

Jaarverslag

Alles wat de PDS Belangenvereniging in 2015 gedaan heeft, kunt u lezen in ons uitgebreide jaarverslag. Omdat dit document maar liefst 39 pagina's telt, hebben we deze keer ook een samenvatting van slechts drie pagina's gemaakt. Deze documenten zijn openbaar en kan iedereen als pdf downloaden via <http://www.pdsb.nl/alv-en-jaarverslagen>.



Column

FODMAP en tv

KATJA VAN MEURS

Op het moment dat ik dit schrijf, is de maand mei net begonnen en laat de zon zich zien! Van dit vrolijke weertype knapt mijn gemoed op, zeker als ik overdag bij moet komen van een nachtelijke PDS-aanval. Overdag kan ik ook klachten hebben, maar bij mij is het na het warme avondeten het meest 'gevaarlijk'. FODMAP-arm eten is vooral bij de warme maaltijd een uitdaging voor mij. Nu kan ik prima gekookte aardappels en zilvervliesrijst eten, het zit hem vooral in de groenten die ik erbij eet. Veel koolsoorten veroorzaken gas, net als bruine en witte bonen. Wat vlees betreft moet ik matig zijn met varkensvlees en de jus mag ik niet meer smaakvoller maken met jus-smaakversterker. Ik doe er nu soms wat ketjap bij, dat mag dan weer wel. Sauzen uit pakken en blikken zijn ook niet goed voor mij om te nemen, er is toch van alles aan toegevoegd en ze zitten vaak vol met uienpoeder, knoflook en melkbestanddelen. Als ik ze toch gebruik, merk ik dat zeker.

Soms ben ik moe en heb ik even geen zin om met alles rekening te houden. Dan heb ik behoefte om te eten waar ik zin in heb. Ik heb bijvoorbeeld pas toch hachee gemaakt. Daar heb ik van genoten, maar ik hield wel rekening met krampen en pijn in mijn buik. Tot mijn verrassing bleven deze uit. Dit brengt me dan in de war, zeker als ik bewust FODMAP-arm kook en er dan toch achteraf last van krijg. Dat is frustrerend, want blijkbaar is er niet altijd een pijl op te trekken. Maar dit zult u vast wel herkennen.

Pas liet de PDSB via Facebook weten dat het FODMAP-dieet besproken zou worden bij het programma Tijd voor Max. Ik heb ernaar gekeken, maar het viel me tegen. Ten eerste was het item heel kort, waardoor de informatie summier bleef. De arts die aan het woord kwam, zei dat de oorzaak van PDS stress kan zijn. Ik zuchtte. Dit is nu juist de misvatting waar wij als PDS'ers nog steeds tegen moeten 'vechten'. Het zit niet tussen onze oren!

Toen de arts vertelde dat je verpakkingen moet gaan lezen om te weten wat er in een product zit (en wat wel of niet FODMAP-arm is) verzuchtte de gast aan tafel: "En ik heb het al zo druk." Ik dacht: ik doe het ook niet voor mijn lol of als prettig tijdverdrijf. De nood is vrij hoog als je er al toe komt om dit dieet überhaupt te gaan volgen. Het is ook geen dieet waar je van afvalt of iets dergelijks. Daarom vond ik de afsluitende opmerking van de presentator loos en misplaatst. Hij zei: "Een wonderdieet, dus." Heb je wel geluisterd? vroeg ik me af. Het is geen wonderdieet, je moet er zelf keihard voor werken en wonderen zijn bij mij uitgebleven... Eén pluspuntje: het onderwerp is toch kort onder de aandacht gebracht op tv. Op naar meer bekendheid!





Onderzoek: *Omgaan met het Prikkelbare Darm Syndroom*

De chronische aandoening PDS kan een grote impact hebben op het dagelijks leven.

Naast de lichamelijke gevolgen die deze aandoening met zich meebrengt, heeft PDS vaak ook een negatief effect op het psychologische welzijn. De sectie Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden deed hier onderzoek naar.

Onderzoek toont aan dat mensen met PDS vaker kampen met somberheidsklachten en angstklachten dan mensen zonder PDS. Dat soort negatieve gevoelens kan op hun beurt weer een negatief effect hebben op de lichamelijke klachten. Bekend is dat de manier waarop mensen denken over hun chronische lichamelijke ziekte verband houdt met het hebben van meer of minder angst- en/of depressieklachten. Om erachter te komen of dat verband ook aanwezig is bij mensen met PDS, deed de sectie Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden daar in 2014 onderzoek naar, onder leiding van onderzoekers Zarinda Bout, Vivian Kraaij, Nadia Garnefski en Shelley van der Veeck.

Deelnemers

De deelnemers van een eerder onderzoek van de Universiteit Leiden (waarvan de werving in 2012 voor een groot deel liep via de PDSB en de Maag Lever Darm Stichting) werd gevraagd deel te nemen aan het vervolgonderzoek. In totaal hebben 79 mensen die aan het eerste onderzoek meededen, ook aan het vervolgonderzoek meegedaan. De leeftijd van deze deelnemers varieerde van 21 jaar tot 72 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 42 jaar. Van de deelnemers was het grootste deel vrouw (79%).

Psychische klachten

De onderzoeksresultaten van het eerste onderzoek lieten zien dat mensen die zichzelf de schuld geven van het hebben van PDS, steeds denken over de gevoelens en gedachten die geassocieerd zijn met de ziekte (piekeren), en almaar terugkerende gedachten hebben over hoe verschrikkelijk de ziekte is (rampdenken), meer last hebben van angst- en depressieklachten. Uit de resultaten van het vervolgonderzoek twee jaar later blijkt dat mensen die tijdens het eerste onderzoek dit soort negatieve gedachten hadden, ook op de lange termijn (tijdens het vervolgonderzoek) meer last hadden van angst- en depressieklachten. Gedachten die te maken hebben met 'jezelf de schuld geven' hingen zelfs sterker samen met angst- en depressieklachten op de lange termijn (het vervolgonderzoek), dan op

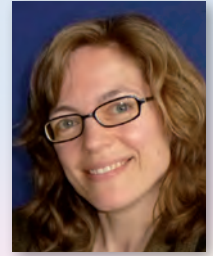
de korte termijn (het eerste onderzoek). Mensen die zich kunnen concentreren op andere, positieve zaken in plaats van hun PDS, bleken juist minder last te hebben van dit soort negatieve gevoelens, ook op de lange termijn.

Psychologische hulpprogramma's

Dit onderzoek toont aan dat de manier waarop mensen met PDS denken over hun klachten, verband houdt met hoe zij zich voelen, ook op de lange termijn. Mensen die in staat zijn te denken aan fijne dingen in plaats van hun PDS, voelen zich minder somber en angstig. Rampgedachten, piekergedachten en gedachten die te maken hebben met zelfschuld kunnen daarentegen negatieve gevoelens veroorzaken. Omdat deze negatieve gevoelens, naast alle lichamelijke pijn, ongemakken en vermoeidheid, het leven met PDS een stuk zwaarder kunnen maken en de lichamelijke klachten zelfs kunnen verergeren, is het resultaat dat uit dit onderzoek is gekomen erg belangrijk. Het kan worden gebruikt bij het ontwikkelen van psychologische hulpprogramma's voor mensen met PDS, gericht op het veranderen van de negatieve gedachten en het leren concentreren op positieve zaken in plaats van PDS. Daardoor kunnen de negatieve gevoelens rondom het hebben van PDS verminderen en kan een psychologisch hulpprogramma bijdragen aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met deze chronische aandoening.



Chakratherapie bij PDS



JULIE BOSGRAAF

Chakra's zijn energiecentra in het menselijk lichaam. Ze zijn energetisch, niet materieel of lichamelijk. In het lichaam bevinden zich duizenden chakra's, maar in de praktijk zijn alleen de zeven hoofdchakra's van belang. Deze liggen langs de wervelkolom en stralen door in het fysieke lichaam. Hieronder worden deze hoofdchakra's besproken, welke daarvan een rol kunnen spelen bij PDS en hoe je deze chakra's kunt versterken.

De kennis van chakra's is afkomstig uit de yogaleer. Chakra's zijn van belang voor onze gezondheid. Zwakke of geblokkeerde chakra's kunnen leiden tot lichamelijke en geestelijke klachten. Een verzwakt chakra betekent dat er te weinig energie is en een geblokkeerd chakra dat de aanwezige energie niet stroomt. Uit de klachten kan afgeleid worden welke chakra's uit balans zijn.

Het wortelchakra

Het wortelchakra is het onderste chakra. Het is de energetische verbinding tussen de mens en de aarde. Dit chakra staat voor stabiliteit, levenswil en oevertrouwen. Het bevindt zich aan de basis van de wervelkolom bij het perineum. Het heeft onder meer invloed op de bekkenbodem, de dikke darm, het skelet, de benen, de voeten en de bijniere. Een zwak of geblokkeerd wortelchakra kan leiden tot onder andere darmziektes, verstopping, diarree, botaandoeningen, stressgerelateerde klachten en allergieën.

Het heiligbeenchakra

Het heiligbeenchakra is het centrum van de vrouwelijke energie en staat voor seksualiteit, creativiteit en genieten. Het ligt ter hoogte van het heiligbeen,

enkele vingerbreedtes onder de navel. Dit chakra heeft onder meer invloed op de geslachtsorganen, de baarmoeder, de eierstokken, de testikels, de nieren en de blaas. Een verzwakt of geblokkeerd heiligbeenchakra kan leiden tot onder andere menstruatieklachten, baarmoederaandoeningen, blaasproblemen, nieraandoeningen, cysten en potentiële stoornissen.

Het navelchakra

Het navelchakra is een belangrijke opslagplaats van energie. Dit chakra staat voor wilskracht, zelfvertrouwen en persoonlijkheid. Het ligt niet precies ter hoogte van de navel maar enkele vingerbreedtes erboven. Het is van invloed op onder meer de maag, de dunne darm, de lever, de milt, de alvleesklier en het spijsverteringsproces. Een verzwakt of geblokkeerd navelchakra kan leiden tot onder andere maagklachten, spijsverteringsstoornissen, zure oprispingen, buikpijn in de bovenbuik, overgewicht en diabetes.

Het hartchakra

Het hartchakra is het stralende middelpunt van het chakrastelsel en staat voor liefde, compassie en tolerantie. Het ligt midden in de borstkas, niet aan de

linkerkant zoals het anatomische hart. Dit chakra heeft onder meer invloed op het hart, de longen, de borstkas, de armen, de huid en de thymusklier. Een verzwakt of geblokkeerd hartchakra kan leiden tot onder andere hartziektes, een hoge of lage bloeddruk, longaandoeningen, ademhalingsproblemen, huidklachten en een verzwakt immuunsysteem.

Het keelchakra

Het keelchakra is het centrum van klanken en taal. Het staat voor communicatie, waarheid en muzikaliteit. Dit chakra ligt bij de halswervels ter hoogte van het strottenhoofd. Het heeft onder meer invloed op de hals, de slokdarm, de luchtpijp, de kaken, de klank van de stem en de schildklier. Een verzwakt of geblokkeerd keelchakra kan leiden tot onder andere nekpijn, keelpijn, ontstoken amandelen, spraakstoornissen zoals stotteren, gebitsproblemen en schildklier-aandoeningen.

Het voorhoofschakra

Het voorhoofschakra wordt ook wel het 'derde oog' genoemd en staat voor intuïtie, fantasie en inzicht. Het ligt in het midden van het voorhoofd, tussen de wenkbrauwen. Dit chakra heeft onder meer invloed op de ogen, de oren, de

neus, de kleine hersenen, de bijholten en de hypofyse. Een verzwakt of geblokkeerd voorhoofschakra kan leiden tot onder andere hoofdpijn, oogandoeningen, oorontsteking, bijholteontsteking, concentratieproblemen en geestesziekten.

Het kroonchakra

Het kroonchakra is het hoogst gelegen chakra en verbindt de mens met de kosmos. Het staat voor spiritualiteit, zelfverwerkelijking en verlichting. Dit chakra bevindt zich bovenop de schedel en loopt over in de aura. Het heeft een harmoniserende invloed op het hele lichaam en met name op de middenhersenen en de pijnappelklier. Een verzwakt of geblokkeerd kroonchakra kan leiden tot onder andere hoofdpijn, depressies, zenuwandoeningen, geestesziekten, slaapproblemen en een verzwakte afweer.

Chakrathherapie

De oplettende lezer heeft al opgemerkt dat de dikke darm valt onder het wortelchakra en dat de dunne darm en de spijsvertering vallen onder het navelchakra. Verzwakking en/of blokkering van deze chakra's kan zodoende leiden tot PDS-klachten. Er zijn verschillende manieren om een chakra weer in balans te brengen. Een goede manier is chakrayoga. Met chakrayoga kan gericht gewerkt worden aan het herstel van een chakra. Er zijn over dit onderwerp yoga-boeken met oefeningen verkrijgbaar. Naast chakrayoga zijn er allerlei andere manieren om de chakra's in balans te brengen. In de kaders staan tips voor het versterken van het wortelchakra en het navelchakra.

Praktisch handboek chakra's van Kalashatra Govinda



Het wortelchakra versterken

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Lichte beweging is al voldoende.
- Ga regelmatig naar buiten de frisse lucht in.
- Geef jezelf regelmatig een voetmassage. Of nog beter: vraag of iemand anders je een voetmassage wil geven.
- Maak contact met het element aarde: ga wandelen in de natuur, werk in de tuin of loop op blote voeten.
- Breng de kleur rood in je leven: draag rode kleding, zet rode bloemen in huis of leg rode kussens op je bank.
- Draag een van de edelstenen robijn, hematiet of granaat bij je, bijvoorbeeld aan een hanger rond je hals.
- Zet een aromalampje in huis en voeg aan het water enkele druppels toe van de essentiële oliën kruidnagel, rozemarijn, cipres of ceder.

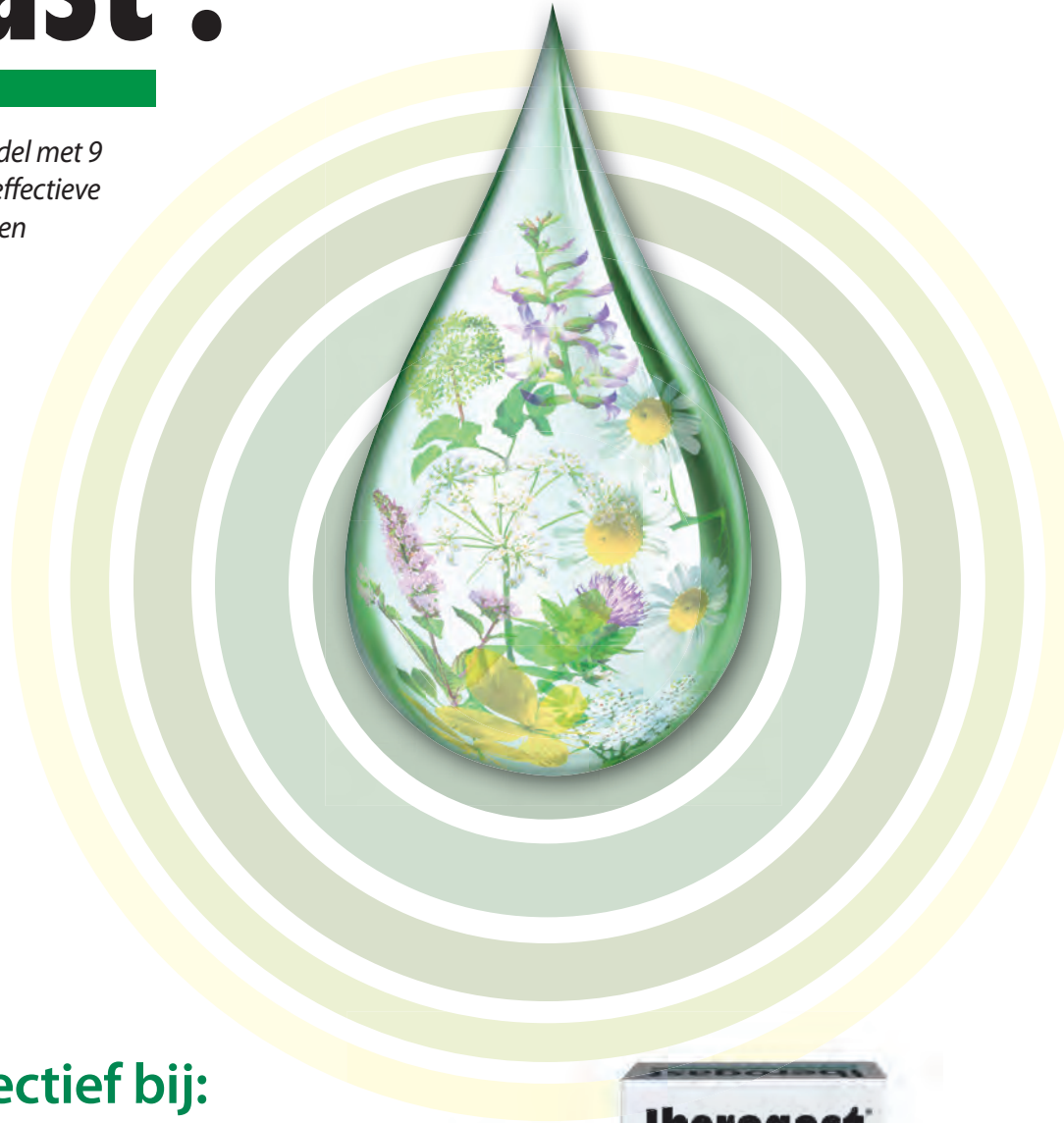
Het navelchakra versterken

- Houd jezelf warm. Zorg er vooral in de winter voor dat je goed aangekleed bent en het niet koud krijgt.
- Adem door je buik en niet door je borst. Adem langzamer uit dan in.
- Stel jezelf open voor de kracht van de zon. Neem korte zonnebaden en neem bewust energie van de zon op.
- Maak contact met het element vuur: steek kaarsen aan in huis of ga bij de open haard zitten.
- Breng de kleur geel in je leven: draag gele kleding, zet een schaalje citroenen neer of gebruik een geel tafelkleed.
- Draag een van de edelstenen citrien, chrysoberil, barnsteen, tijgeroog of gele jaspis bij je.
- Zet een aromalampje in huis en voeg aan het water enkele druppels toe van de essentiële oliën lavendel, kamille, citroen of anijs.

Zijn maag en darmen je tot last?

Iberogast®!

Iberogast is een kruidengeneesmiddel met 9 geneeskrachtige kruiden voor een effectieve oplossing bij maag- en darmklachten



Natuurlijk en effectief bij:

- ▶ Darmkrampen
- ▶ Maagkrampen
- ▶ Vol, opgeblazen gevoel
- ▶ Misselijkheid
- ▶ Maagpijn



Zelfzorgeneesmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter.
KOAG-nr: 80-1214-1729



PDS en voedingstekorten onder de loep...

Peulvruchten



JANNY MEIJLES, ORTHOMOLECULAIR
VOEDINGSKUNDIGE/DIËTIST

Sinds peulvruchten in de nieuwe richtlijnen goede voeding 2015 staan en de Verenigde Naties 2016 hebben uitgeroepen tot het Jaar van de Peulvruchten, komen we ze vaker tegen. Terecht? Ze bevatten veel voedzame stoffen en weinig calorieën, maar ook anti-nutriënten en hebben het imago zwaar verteerbaar te zijn en gênante momenten te veroorzaken. In dit artikel meer over peulvruchten.



Voedingswaarde

Bonen, erwten, linzen, kapucijners en pinda's behoren allemaal tot de peulvruchten. Ze zijn rijk aan eiwitten, zetmeel, voedingsvezels, B-vitamines, zink en ijzer en bevatten ook kalium en calcium. Door hun samenstelling passen ze goed in een vegetarische voeding. U kunt een portie vlees van 100 gram voedingskundig vervangen door 75 gram peulvruchten. Wanneer u dit regelmatig doet, en u de peulvruchten goed kunt verdragen, is dit gunstig voor uw gezondheid en voor het milieu. De oplosbare voedingsvezels in peulvruchten zijn een goede voedingsbron voor gezondheidsbevorderende darmbacteriën. Daarnaast trekken ze in de dunne darm vocht aan, waardoor ze geleïchtig worden. Deze gelei heeft een positieve invloed op het cholesterol- en bloedsuikergehalte. Om deze reden adviseert de gezondheidsraad ons wekelijks peulvruchten te eten. De onoplosbare vezels in peulvruchten helpen, door hun volumevergroterend effect, mee bij het creëren van een regelmatige en gemakkelijke stoelgang.

Nadelige stoffen in peulvruchten

Aan de andere kant bevatten peulvruchten enkele discutabele stoffen, zoals saponines, fytinezuur en fasine. De meningen over saponine en fytinezuur lopen nogal uiteen. Saponines zijn

zeepachtige stoffen die onder andere onze darmwand kunnen beschadigen en voor winderigheid kunnen zorgen. Maar er zijn ook gezondheidsbevorderende effecten van saponines bekend. Saponines zitten met name in het vliesje en lossen voor een deel op in het kookvocht. Fytinezuur is een anti-nutriënt dat in veel gezonde producten zit. Het kan zich aan belangrijke mineralen als calcium en ijzer binden, waardoor deze niet goed worden opgenomen. Fytinezuur verdwijnt wanneer de peulvruchten onder invloed van micro-organismen worden gefermenteerd. Ook kan fytase, een enzym in peulvruchten dat actief is in een zuur milieu, fytinezuur voor een deel afbreken. Vaak wordt er gezegd dat men peulvruchten lang moet weken, zodat fytase het fytinezuur kan afbreken. Helaas verlaagt dit ook de hoeveelheid mineralen in de peulvruchten. Aangenomen mag worden dat het verstandiger is om gewoon gezond en gevarieerd te eten, dan om fytinezuur te vermijden. Wanneer u immers voldoende mineralen binnenkrijgt, zal dit het verlies compenseren. Tot slot bevatten rauwe peulvruchten het schadelijke fasinine, dat door het kookproces verdwijnt. Eet daarom nooit rauwe peulvruchten.

Gênante-momenten-imago

Naast de eerder genoemde saponines bevatten peulvruchten de oplosbare

voedingsvezel oligosacharide, dat bij sommige mensen extra gasvorming kan veroorzaken. Dat heeft te maken met de samenstelling van het microbiom. Soms kan een probioticum deze problemen oplossen. Daarnaast worden peulvruchten vaak bereid met andere zwaar verteerbare ingrediënten, zoals ui en vlees. Mensen met een zwakke verteeringskracht kunnen van de combinatie vlees en peulvruchten klachten krijgen.

Met deze tips kunt u uw verteringskracht voor peulvruchten versterken:

- Bouw de consumptie van peulvruchten langzaam op. Strooi bijvoorbeeld een paar bonen over een zomerse salade of door de soep. Of neem een rijstwafel met hummus (kikkererwt-pasta) als tussendoortje.
- Combineer peulvruchten niet met ui, knoflook, prei of eiwitrijke producten zoals vlees.
- Spoel peulvruchten uit blik of glas voor gebruik goed af met ruim water.
- Gebruik gefermenteerde peulvruchtproducten, zoals miso, sojasaus, tempeh, natto en tofu.

Voedingsadvies is persoonlijk. Niet iedereen kan de genoemde adviezen opvolgen. Raadpleeg een betrouwbare voedingskundige wanneer u aan de volwaardigheid van uw voeding twijfelt.

De Raad van Advies van de PDSB

Regelmatig wordt de Raad van Advies (RvA) genoemd in *Prikkels*. Maar wie zijn deze mensen nu eigenlijk? De leden van de RvA stellen zichzelf aan u voor, vertellen wat ze voor de PDSB doen en wat ze u nog willen laten weten over PDS.



Cees Clemens

Internist en Maag-Darm-Lever-arts (MDL-arts) in het Alrijne Ziekenhuis in Leiden.

Bijna vanaf het begin ben ik betrokken bij de PDSB. De RvA geeft advies aan het bestuur van de PDSB, gevraagd of ongevraagd. Dat zorgt er mede voor dat de organisatie zo professioneel mogelijk kan functioneren, ondanks dat de vereniging praktisch geheel door vrijwilligers wordt bestuurd en gedragen. Ook onze bijdrage is vrijwillig en uiteraard onbezoldigd. Naast deze adviesfunctie zetten we ons in voor de belangen van patiënten met PDS.

PDS blijft een aandoening met nog zeer veel onduidelijkheden. Elk onderzoek levert weer nieuwe onderzoeksvragen op. Er is naar mijn mening nog (te) weinig onderzoek gedaan naar de werking van verschillende behandelmogelijkheden tegelijkertijd. Dit soort onderzoek is echter moeilijk uit te voeren, omdat er grote groepen patiënten voor nodig zijn en de kosten erg hoog zijn.



Marten Otten

MDL-arts in Medisch Centrum de Veluwe in Apeldoorn.

Ik zit met veel plezier in de RvA van de PDSB. We proberen het bestuur van de PDSB zo goed mogelijk van advies te dienen en nieuwe ontwikkelingen onder de aandacht van een breed publiek te brengen.

De laatste jaren is er veel veranderd in de wereld van PDS, op het gebied van erkenning van de klachten van de patiënt en het inzicht in de factoren die bij PDS een rol spelen. Bovendien is het aantal behandelmogelijkheden toegenomen. Deze zaken hebben geleid tot het project REDUCE PDS dat onlangs met succes is afgerond. Door dit behandeltraject krijgt de patiënt meer inzicht in welke behandelopties er zijn. Samen met de arts maakt hij dan een goede en gemotiveerde keuze van therapie. Een mooi voorbeeld van regie door de patiënt en shared decision making.



André Smout

MDL-arts, de laatste 6 jaar in het AMC in Amsterdam, daarvoor in het UMC Utrecht. Hoogleraar in de Neurogastro-enterologie en Motoriek.

Ik ben al sinds de oprichting van de PDSB bij de vereniging betrokken. Als lid van de RvA heb ik in de loop der jaren veel voorbij zien komen. Tot de hoogtepunten reken ik onder andere de betrokkenheid van de PDSB bij de totstandkoming van de multidisciplinaire richtlijn voor PDS (2011) en bij de introductie van het nieuwe geneesmiddel linaclotide. Ik heb grote bewondering voor de voorlichtingsactiviteiten van de PDSB, waaraan ik bij gelegenheid ook graag een bijdrage lever.

Officieel ben ik sinds september 2015 gepensioneerd (met emeritaat), maar ik ben nog steeds druk met wetenschappelijk onderzoek, medisch onderwijs en commissiewerk. Naar mijn mening is PDS een van de moeilijkst te onderzoeken ziektebeelden die er bestaan. Ik vind dat er, door de jaren heen en ondanks wereldwijd onderzoek, slechts bescheiden vooruitgang is geboekt.



Daniel Keszthelyi

*MDL-arts in opleiding in het Maastricht
Universitair Medisch Centrum*



Melanie Linssen-Meijer

Huisarts in Zutphen

PDS is een veel voorkomende aandoening. Er is echter onvoldoende aandacht voor PDS onder zorgprofessionals, overheid en subsidiegevers. Samen met de PDSB en de overige leden van de RvA hoop ik dat we PDS beter op de kaart kunnen zetten.

In Maastricht hebben we een specifieke interesse in PDS-onderzoek. Sinds 2008 zijn we data aan het verzamelen van een heleboel PDS-patiënten in de regio, inmiddels al meer dan 500. We hopen hierdoor meer te weten te komen over de mogelijke oorzaken van PDS en de bestaande behandelstrategieën te optimaliseren. Verder zijn we bezig met het ontwikkelen van nieuwe behandel mogelijkheden (waaronder een smartphone-applicatie voor symptoomregistratie bij PDS). Bij alle onderzoeksprojecten vinden we de input van patiënten bijzonder belangrijk, vandaar ook dat we intensief met de PDSB samenwerken.

Sinds dit jaar ben ik lid van de RvA. Ik werk vanuit een holistische visie en heb me gespecialiseerd in Leefstijl en SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). Momenteel volg ik de postdoc-opleiding Integrative Medicine en ik hoop over een aantal jaar mijn eigen huisartsenpraktijk vanuit een holistische invalshoek te kunnen vormgeven.

De (prikkelbare) darm is een boeiend onderdeel van het menselijk lichaam, met vele invalshoeken om hiernaar te kijken. Ik ben verrast door de professionaliteit van de patiëntenvereniging en benieuwd wat ik de aankomende tijd als adviseur kan betekenen. Daarnaast hoop ik kennis en ervaring op te doen waarmee ik mijn patiënten kan informeren.

Hardlopen zonder diarree

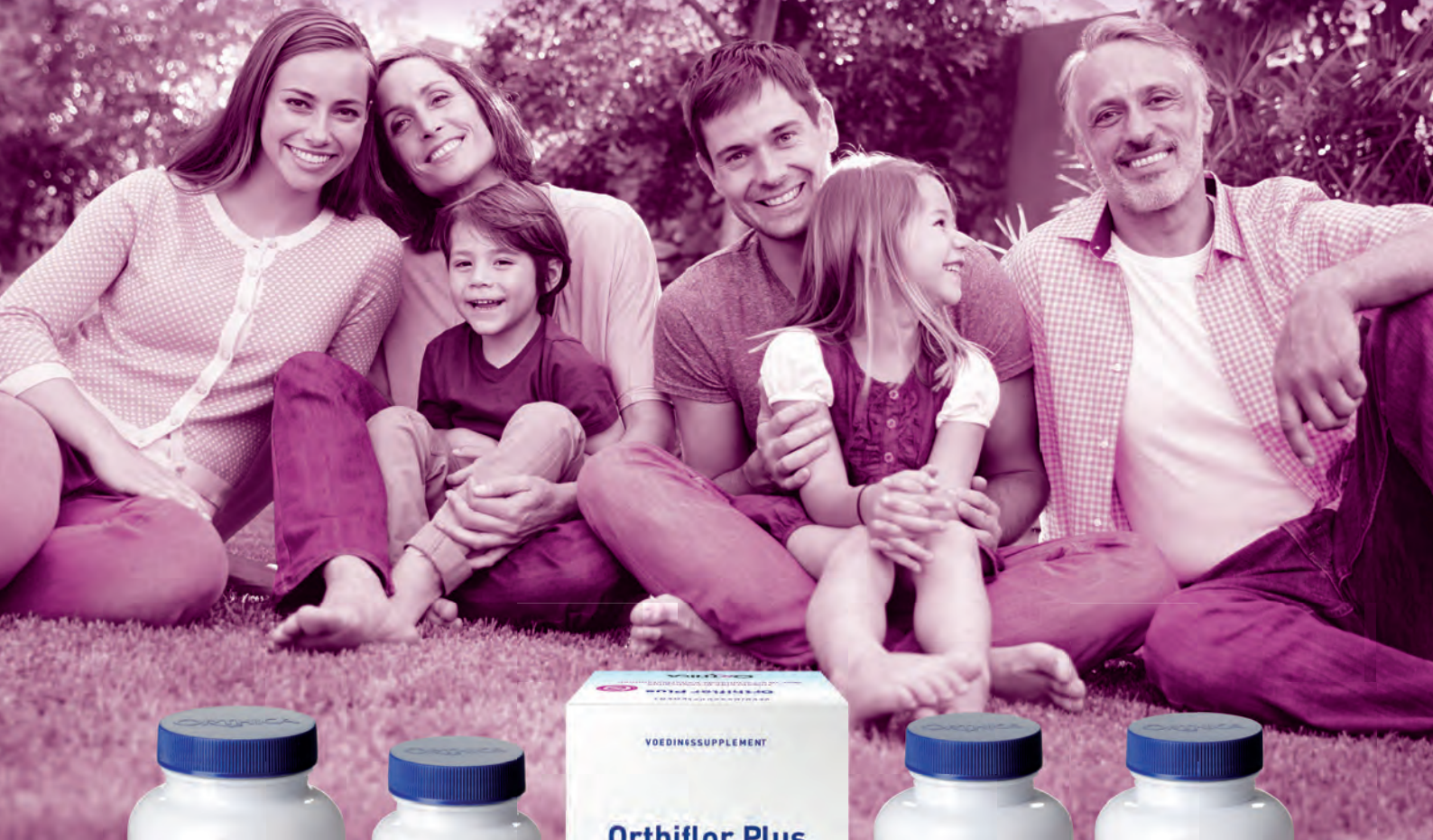
VERTAALD DOOR
GONNEKE NAKAZAWA

Sport is voor iedereen gezond, ook voor mensen met PDS. Ook hardlopen biedt veel gezondheidsvoordelen. Het verbetert uw conditie en spijsvertering. Helaas krijgen veel mensen (ook gezonde mensen) bij het hardlopen last van diarree, vooral als ze lang achter elkaar rennen. Er is echter een aantal maatregelen dat u kunt nemen om dit zo veel mogelijk te voorkomen.

- Zorg dat u goed gehydrateerd blijft. Drink vooral veel water; koffie en vruchtensappen kunnen de darm prikkelen. Ook warme dranken kunnen de snelheid verhogen waarmee de ontlasting door de darmen beweegt, dus houd het bij koel water.
- Eet twee uur voordat u gaat hardlopen niets meer. Het is beter dat de maag leeg is tijdens het lopen. Eet ook niet te veel vezels voordat u lang gaat lopen.
- De beste tijd om te gaan hardlopen is als u net naar het toilet bent geweest en uw darmen leeg zijn.
- Als u meedoet aan wedstrijden en bang bent dat u onderweg naar het toilet moet, kunt u een diarreeremmer nemen.
- Weet waar er op uw looproute openbare toiletten zijn. U kunt dan ontspannen rennen, omdat u weet dat u onderweg ergens terecht kunt als u toch moet.

Bron: <http://bit.ly/1qIP7DP>

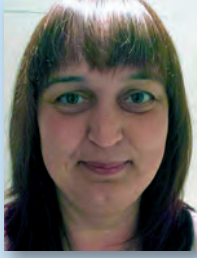
Probiotica voor jong en oud



Vraag in de winkel om advies

ORTHICA





Vrijwilliger aan het woord: *Daniëlla van Zwam*

In deze rubriek wordt een vrijwilliger geïnterviewd door Leonie Phaff. Deze keer is het Daniëlla van Zwam. Zij maakt deel uit van het team vrijwilligers dat het beheer doet van de besloten Facebookgroep.

Wie ben je?

Mijn naam is Daniëlla van Zwam en ik ben 42 jaar jong. Ik woon samen in het Twentse Borne, maar ik ben opgegroeid in het Gelderse Dieren. We hebben geen kinderen, maar wel twee huisdieren. Ik ben vrolijk, enthousiast, positief en ondernemend. Ik werk 32 uur per week op kantoor, met de woensdag als rustpunt. Dit rustpunt heb ik met mijn werkgever kunnen regelen vanwege mijn PDS.

Waarom ben je destijds lid van de PDSB geworden?

Nadat ik de diagnose PDS had gekregen, ging ik op zoek naar meer informatie. Door wat ik vond, heb ik mijn eetpatroon aangepast, waar ik veel baat bij had. Uiteindelijk zocht ik ook een klankbord. Hoewel ik een heel begripvolle partner heb, wilde ik ook eens van gedachten kunnen wisselen met lotgenoten. Tijdens een vakantie kwam ik toevallig de besloten groep op Facebook tegen, die toen net opgestart was. Heel fijn om daarin te lezen. Eenmaal terug in Nederland heb ik me daarna ook aangemeld bij de PDSB. Na een tijdje werd me gevraagd beheerder van de groep te worden.

Wat vind je het belangrijkste van de PDSB?

Voorlichting en lotgenotencontact. De PDSB mag nog veel bekender worden dan ze nu is. Het lotgenotencontact is zo fijn! Herkenning en begrip vinden is wat iedereen nodig heeft. Het is fijn als je niet de enige bent en dat de ander begrijpt wat je bedoelt.

Wat doe je allemaal voor de PDSB en waarom?

Samen met een stel andere enthousiaste vrijwilligers vormen we een team dat het beheer doet van de besloten Facebookgroep. Naast reageren vanuit je persoonlijke betrokkenheid, reageer je

ook vanuit het beheer. Met meer dan 3600 groepsleden is het nodig om duidelijke regels te hebben, waardoor er overzicht blijft. Het blijft lastig met geschreven tekst, je ziet niet welke bagage de ander heeft en met welke intentie een bericht geschreven is. Natuurlijk gaan we dan uit van het positieve!

Hoeveel tijd besteed je aan het PDSB-werk?

Ik heb de tijd nooit bijgehouden, maar ik doe wat ik kan naast mijn werk en andere bezigheden. Soms ben ik heel veel online en soms ook helemaal niet. De ene keer reageer ik vanaf de bank, soms in een pauze op mijn werk of soms sta ik bijvoorbeeld net naast mijn fiets. Dat is het mooie van social media: je kunt overal reageren.

Wat zijn je wensen voor de toekomst van de PDSB?

Een groei van het aantal leden en het aantal vrijwilligers, zodat er meer bekendheid komt en we zichtbaarder zijn. Hopelijk komt er zo ook meer begrip voor PDS in de samenleving. Onbegrip is iets waar veel lotgenoten nog tegenaan lopen.

Wat wil je verder nog melden?

Wees positief, koester wat je wél kunt en geniet van de kleine dingen!



Beestjes in je buik

Wist je dat er in onze buik kleine beestjes wonen die we darmbacteriën noemen?

Ze zijn zo klein dat je ze niet kunt zien.

Er zijn er een heleboel. Van goede darmbacteriën die ons verzorgen, tot slechte die ons ziek kunnen maken. In deze Prikkel-Kidz lees je meer over deze beestjes.



Wanneer je met een hele grote loep in je darmen zou kunnen kijken, dan zou je ze zien zitten: allemaal kleine beestjes die in je darm wonen. Ze eten mee met wat jij eet en werken ondertussen hard om jou en je darmen gezond te houden. Om te begrijpen hoe ze dat doen, gaan we samen eens kijken hoe ons lichaam poep maakt van eten en wat daar allemaal voor nodig is.

Vanaf je mond

In je mond zitten al een heleboel bacteriën. Goede bacteriën verzorgen je mond en slechte bacteriën zorgen voor gaatjes in je tanden en kiezen. Slechte bacteriën zitten het liefst op tandplak. Die kun je dus wegpoetsen. Slechte bacteriën vinden het ook fijn als je de hele dag door eet en drinkt. Je kunt dus beter een paar keer op een dag op een vast tijdstip eten en drinken. Want met een goed gebit kun je goed kauwen. Dat is handig, omdat je het eten dan mengt

met het speeksel dat erbij komt. Je eten verandert dan in een soort papje dat je makkelijk kunt doorslikken. Dat papje gaat vanuit je mond via je slokdarm naar je maag.



De maag

De maag mengt en kneedt het papje en zorgt dat er maagsap bij komt, waardoor het zuurder en vloeibaarder wordt. Zo verandert het papje in een glad soepje. Het sap in je maag heet maag-

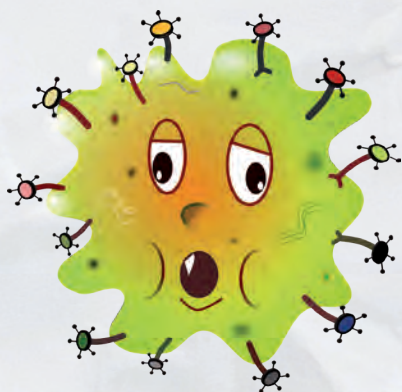
sap en het is heel erg zuur. Dat zure sap maakt de meeste ziekmakende beestjes uit je mond en je eten onschadelijk. Want van deze beestjes kun je bijvoorbeeld buikpijn met diarree krijgen. Nu glijdt het soepje, met minder beestjes, vanuit je maag door naar je dunne darm.

De dunne darm

Je dunne darm lijkt een beetje op een lange tuinslang. Hij ligt helemaal opgerold in je buik. In de dunne darm worden de voedingsstoffen, zoals energie en vitamines, uit het soepje naar je bloed gezogen. Het bloed zorgt er dan voor dat de voedingsstoffen op de juiste plaats in je lichaam komen. In je dunne darm zitten ook spionnen. Deze spionnen zoeken ziekmakende beestjes die het maagzuur niet kapot heeft kunnen maken. Wanneer de spionnen deze ziekmakende beestjes signaleren, dan melden ze dat aan je lichaam. Je lichaam stuurt dan opruimdiensten om



deze beestjes alsnog onschadelijk te maken. Ondertussen glijdt de rest van het soepje door naar je dikke darm.



De dikke darm

In je dikke darm verandert het soepje weer in een dikke pap, doordat je lichaam er vocht uithaalt. Deze pap gebruiken de vriendelijke goede darmbacteriën als moestuintje waarin ze heerlijk kunnen tuinieren en eten. Ze kweken nuttige stofjes voor ons, verzorgen de darmwand en jagen de boze, ziekmakende bacteriën weg. De binnenkant van onze darmen bestaat uit een slijmwand. Dat lijkt een beetje op de binnenkant van je neus. De goede darmbacteriën zorgen ervoor dat deze slijmwand schoon en heel blijft. Ze vegen alle rommel van de onverteerde etensresten weg en helpen je mee om dat als poep uit je lichaam te laten verdwijnen.

Een legertje darmbacteriën

Net als in een moestuintje wonen er in je darmen ook beestjes die vervelend doen en de boel kunnen verstoren. Denk maar eens aan insecten die de aardbeien uit je tuintje eten voordat jij ze hebt kunnen plukken. Of mollen die

het grasveld verpesten met hun molschoppen. Zo zijn er ook slechte darmbacteriën die gaten in de slijmwand proberen te graven, waar jij dan buikpijn van krijgt. Wanneer er genoeg goede darmbacteriën zijn, vormen ze een sterk leger dat de gaten weer dichtmaakt, de rommel opruimt en de slechte darmbacteriën wegstuurt. Door gezond te eten, kun jij er zelf voor zorgen dat de goede bacteriën sterker worden. De slechte bacteriën eten liever ongezond en groeien daar goed op.

Wat eten goede darmbacteriën graag?

Net als jij hebben de goede darmbacteriën gezond eten nodig om goed te groeien. Ze eten vooral vezels uit groenten, fruit, haver, havermout, aardappelen en peulvruchten, zoals witte en bruine bonen. Dat is handig, want wij hebben de vitamines uit dat eten nodig om gezond te blijven.

Wat eten slechte bacteriën graag?

Waarschijnlijk vind jij, net als die bacteriën, suiker en junkfood heel erg lekker. In je mond smullen ze al van de suiker waar ze tandplak van kunnen maken. Niet aardig van ze, want zo krijg jij gaatjes. In je darmen vinden ze eten zoals patat, pizza, snoep, witbrood, witte rijst, pasta en frisdrank erg lekker. In tegenstelling tot ons lichaam wordt het slechte bacterielegertje wél groter en sterker van dat soort eten.

Poep in het laboratorium

Wist je dat er onderzoekers zijn die zich de hele dag bezig houden met de beest-

jes in poep? Ze proberen te ontdekken welke soorten ons goed verzorgen en welke ons ziek kunnen maken. Er zijn zelfs onderzoekers die de poep van een mammoet hebben onderzocht. Die mammoet lag duizenden jaren bevroren onder het ijs in een plaatsje dat Yakutsk heet en in Siberië ligt. Met alles wat deze onderzoekers ontdekken, maken ze probiotica voor ons. Probiotica is een moeilijk woord voor goede darmbacteriën die we via ons eten of in tabletjes opeten.

Bacteriën en medicijnen

Misschien heb jij weleens medicijnen van je huisarts gekregen die ziekmakende bacteriën kapot maken, zodat jij kunt genezen van bijvoorbeeld een keelontsteking. Die medicijnen noemen we antibiotica. Het nadeel van antibiotica is dat ze alle bacteriën kapotmaken, dus ook de goede. Doordat het legertje goede darmbacteriën verdwijnt, krijg je vaak diarree tijdens het gebruik van antibiotica. Gezond eten en het gebruik van probiotica kan dan helpen.

Waarom is poep zo vies?

Heb jij je weleens afgevraagd waarom poep zo stinkt en een vieze kleur heeft? Misschien weet je het antwoord na het lezen van dit artikel wel al een beetje. Poep is zo vies omdat jij het vies moet vinden. In poep zitten namelijk ziekmakende beestjes die jouw lichaam en de goede darmbacteriën eruit hebben geveegd. Als poep lekker zou ruiken, dan zou je het misschien willen aanraken of delen met je vriendjes. Met vieze, stinkende poep ga je dat zeker niet doen!



Microbiol

Een probioticalijn met zeer overtuigende onderbouwing

Microbiol is de probioticalijn van Vitals waarbij gebruik gemaakt wordt van de bacteriestammen van **probioticaspecialist Chr. Hansen**. Deze producten gaan gepaard met **uitgebreide, overtuigende, stamspecifieke, wetenschappelijke onderbouwing**. Daarnaast zijn de producten hooggedoseerd en komen de bacteriën aantoonbaar in groten getalen levend aan op de plaats van bestemming. Deze factoren zorgen voor **optimale werkzaamheid**. Consumenten bestellen op AllesVanVitals.nl.

Wij bieden PDSB-leden graag de mogelijkheid om mee te doen met een test met één van de producten uit de Microbiol-serie. Stuur een mail met uw contactgegevens naar info@vitals.nl o.v.v. 'Lezerstest PDSB'. Wij nemen contact met u op!

puur en werkzaam

VITALS

FODMAP-dieet vanaf 2016 aftrekbaar

Volgt u een dieet op voorschrift van een arts of diëtist?

Dan mag u een vast bedrag voor deze kosten aftrekken bij de aangifte van de inkomstenbelasting, als dieetkosten.

Vanaf 2016 kan dit ook voor het FODMAP-dieet.



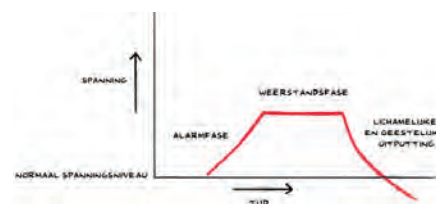
dieetlijst van 2015 staat het FODMAP-dieet nog niet, maar een lactosevrij dieet bijvoorbeeld wel. Heeft u een dieet maar een deel van het jaar gevolgd? Dan mag u een evenredig deel van het bedrag aftrekken. Als u bijvoorbeeld het FODMAP-dieet gedurende zeven maanden volgt, neemt u 7/12 van het bedrag uit de lijst. Volgt u in een jaar twee of meer diëten uit de dieetlijst? Dan verschilt het per situatie voor welk dieet u welk bedrag mag aftrekken. Meer informatie hierover vindt u op de site van de belastingdienst. Zie <http://bit.ly/1S2W3De>.

Volgt een van uw gezinsleden of huisgenoten ook een dieet? Dan kunt u ook voor dat dieet een vast bedrag aftrekken. Dit geldt alleen voor de diëten die in de dieetlijst van de belastingdienst staan genoemd. In deze dieetlijst staat het vaste bedrag dat u voor een bepaald jaar als dieetkosten mag aftrekken. Dit bedrag verandert elk jaar. In 2016 staat het FODMAP-dieet voor het eerst op deze lijst. Indien u dit jaar het

FODMAP-dieet onder begeleiding van een diëtist volgt, dan kunt u hiervoor, met behulp van een dieetverklaring van uw arts of diëtist, een vast bedrag aftrekken van de belasting. Voor 2016 is het aftrekbare bedrag € 900. Heeft u alle fasen van het FODMAP-dieet reeds gevolgd en is gebleken dat u een intolerantie heeft, voor bijvoorbeeld lactose, dan kan uw arts of diëtist Dieetbevestiging 2015 invullen. In de

Stress en chronisch ziek

Stress is niet de oorzaak van PDS. Stress kan echter wel PDS-klachten verergeren of oproepen. Andersom kun je van PDS-klachten ook stress krijgen. En door die stress kunnen de klachten weer erger worden.



Stress als oorzaak

Niet alleen bij PDS, maar bij veel ziektes kan stress aanleiding zijn voor het ontstaan of verergeren van klachten. Acute stress is op zich een normaal biologisch overlevingsmechanisme. Bij gevaar komt het lichaam vanzelf in actie om te vluchten, te vechten of te 'bevrozen'. Dit zorgt automatisch voor een verhoogde hartslag, verhoogde bloeddruk, snellere ademhaling, verhoogde spierspanning, vernauwing van de bloedvaten in de huid en verhoogde alertheid. Deze acute stressreacties zijn normaal en zijn meestal van korte duur. Het kan echter een probleem worden als er sprake is van chronische stress. Hierbij spelen naast lichamelijke ook psychologische factoren een rol. Bij chronische stress kan de weerstand dalen en kunnen de prikkelbaarheid en de kans op bepaalde klachten toenemen. Het is verschillend per persoon welke klachten dat zijn, bij PDS-patiënten zijn dit vaak darmklachten.

De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest

Als er lang sprake is van chronische stress neemt ook de kans op onder andere ontstekingen, slaapproblemen, chronisch verhoogde bloeddruk en burn-out toe.

Stress als gevolg

Bij het krijgen van een diagnose kan (extra) stress ontstaan. Bijvoorbeeld omdat u niet wilt geloven dat u PDS (of een andere aandoening) heeft, geen PDS wilt hebben, bang bent dat u iets ergers heeft, van alles wilt doen om van de klachten af te komen, zich niet serieus genomen voelt of anderen u niet begrijpen. Ook vanwege uw PDS-klachten kunt u (extra) stress krijgen.

Geef mij kalmte om te aanvaarden
wat ik niet kan veranderen
moed om te veranderen
wat ik kan veranderen
en wijsheid om tussen deze twee
onderscheid te maken

Bijvoorbeeld als u niet kunt werken, niet mee kunt doen met anderen, niet alles kunt eten, bang bent om niet op tijd een wc te vinden, bang bent om klachten te krijgen of u schaamt. Het kan een soort rouwproces zijn om te verwerken dat u PDS heeft en dat u klachten heeft, en om ermee om te gaan. Hoe lang dit proces duurt is per persoon heel verschillend. Het is goed om een balans te zoeken tussen een strijdbare en een berustende houding en een balans tussen oplossingsgericht en probleemgericht denken.

Als het niet kan zoals het moet,
dan moet het maar zoals het kan

Mindfulness

Stress ontstaat vaak door onze gedachten (angst, vooruitdenken, gevolgen bedenken die er nu nog helemaal niet zijn, piekeren, voor anderen denken, vooroordelen, ontkennen, etc.) en niet door het alleen maar bewust waarnemen van de situatie. Bij het omgaan met spanning en stress kan mindfulness daarom helpen. Bij mindfulness gaat het om accepteren van alles wat er is en wat u waarneemt, zonder oordeel. Mindfulness is ook uw aandacht volledig bij één ding tegelijk hebben, in het hier en nu, en u bewust zijn van wat u waarneemt (bijvoorbeeld in uw lichaam of om u heen), zonder oordeel en zonder (afdwalende) gedachten. Hierdoor kan spanning in uw lichaam afnemen, waardoor uiteindelijk zelfs uw klachten kunnen afnemen.





Kinderwens en PDS

U heeft Prikkelbare Darm Syndroom en een kinderwens. Wat nu? Heeft PDS invloed op zwanger worden? Of andersom: heeft zwangerschap invloed op PDS? Hoe zit het met medicijngebruik? Heeft u extra controles nodig? En hoe zit het met voeding? Wij zochten het voor u uit.

Laten we meteen met het goede nieuws beginnen: PDS hoeft geen belemmering te zijn om uw kinderwens in vervulling te laten gaan. Zowel voor vrouwen als voor mannen zijn er op dit moment geen aanwijzingen dat PDS een verminderde vruchtbaarheid veroorzaakt. Bent u bang dat uw kindje ook PDS krijgt? Ook dat is nergens voor nodig. Volgens dr. Rachel West, MDL-arts in het Sint Franciscus Gasthuis Ziekenhuis in Rotterdam, heeft een kind waarvan een of beide ouders PDS heeft, voor zover nu bekend is, geen grotere kans om PDS te ontwikkelen.

Medische begeleiding

Extra controle bij een MDL-arts is volgens dr. West niet nodig. "De klachten kunnen misschien wat veranderen, maar iemand kan ook los van PDS meer buikklachten ervaren tijdens de zwangerschap. Dit komt door een veranderende beweeglijkheid van de darm in de zwangerschap. Alleen bij toename van de klachten kan extra controle overwogen worden."

Dr. Flip van der Made, gynaecoloog in het Sint Franciscus Gasthuis Ziekenhuis is het daarmee eens. "In principe is PDS geen medische indicatie waarbij controle door een gynaecoloog noodzakelijk is. Indien er ernstige klachten zijn of bepaalde medicatie gebruikt wordt, is het wel verstandig om de



gynaecoloog te raadplegen over de begeleiding van de zwangerschap." Heeft u twijfels of vragen, dan is het natuurlijk altijd verstandig deze aan uw huisarts voor te leggen.

Medicijnen en supplementen

Mannen met een kinderwens kunnen voorgeschreven medicatie voor PDS blijven gebruiken. Er zijn geen gegevens bekend dat de huidige beschikbare medicijnen bij mannen of vrouwen invloed hebben op de vruchtbaarheid. Vrouwen moeten wel op hun medicatiegebruik letten, volgens dr. West. "Laxeermiddelen mogen tijdens de zwangerschap gewoon gebruikt worden. Duspatal wordt tijdens de zwangerschap en de borstvoedingsperiode echter ontraden. Voor middelen die minder vaak worden voorgeschreven, moet de bijsluiter goed gelezen en gevolgd worden."

Een huisarts kan al veel betekenen in het advies wat betreft medicijngebruik, stelt dr. Van der Made. "Er vindt altijd laagdrempelig overleg plaats tussen huisarts en MDL-arts, eventueel met een gynaecoloog indien er twijfel is over bepaalde medicatie. Bij veel medicatie is het duidelijk dat het tijdens de zwangerschap geen kwaad kan, de huisarts is hiervan ook vaak op de hoogte. Bij sommige medicatie is dat soms minder duidelijk, de gynaecoloog kan dit proberen uit te zoeken door gebruik te maken van een landelijke database." Soms kan het juist nodig zijn om andere of extra middelen te nemen tijdens de zwangerschap. "Tijdens de zwangerschap is de kans groter dat een vrouw obstipatieklachten krijgt. Als een vrouw met PDS al voor de zwangerschap hier toe neigt, is het zaak de stoelgang zo goed mogelijk te bevorderen. Middelen als Movicolon kunnen zonder beper-

kingen gebruikt worden. Daarnaast raden we iedere zwangere aan om een vitaminecomplex te gebruiken dat is afgestemd op de zwangerschap. Vrouwen die voor hun klachten een dieetpatroon aanhouden, waarbij bepaalde voedingsstoffen worden gemeden, doen er goed aan om een diëtist te raadplegen. Deze kan bepalen of het dieet kan leiden tot een tekort aan voedingsstoffen of vitaminen.”

FODMAP-dieet

Een van de diëten die ingezet worden bij PDS is het FODMAP-dieet. Wanneer het FODMAP-dieet een ‘way of life’ is geworden en u zwanger wilt worden, dan kunt u dit dieet zeker blijven volgen. Aan het FODMAP-dieet beginnen tijdens de zwangerschap is een heel ander verhaal. Een diëtist raadplegen is in beide gevallen altijd nuttig, volgens Sigrid van der Marel-Sluijter. Zij is onder andere natuurdiëtist, eigenaar van 2FeelBetter en de eerste Nederlandse gecertificeerde KCL FODMAP-diëtist. “Het wordt niet aangeraden om te starten met dit dieet wanneer u in verwachting bent. De hormoonbalans verandert tijdens de zwangerschap, wat kan zorgen voor een verbetering of achteruitgang van het klachtenpatroon. Hierdoor is het niet meer duidelijk of het FODMAP-dieet hetgeen is dat helpt. Het testen van voedingsmiddelen

(herintroductiefase) is lastig tijdens de zwangerschap. Het kan best zijn dat iemand tijdens de zwangerschap op bepaalde FODMAP-groepen minder of juist sterker reageert. Aan te raden is om na de bevalling weer opnieuw te testen en misschien nog even terug te gaan naar de volledige eliminatiefase. Het FODMAP-dieet is daarnaast een streng dieet dat mogelijk lastig vol te houden is voor iemand die zwanger is. Om voldoende voedingsstoffen voor haar en haar kind binnen te krijgen, moet ze nog beter op haar voeding letten dan normaal. Ik adviseer daarom om het FODMAP-dieet bij voorkeur na de zwangerschap en lactatieperiode te starten en eventueel alleen grote triggers, zoals tarwe, ui, melk en fructose, te vervangen door vergelijkbare alternatieven.” Bent u zwanger en heeft u dankzij het FODMAP-dieet veel minder klachten, dan is het natuurlijk fijn om daar mee door te gaan. Let er dan wel op dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. “Volgens

onderzoek hebben de meeste mensen tijdens de eliminatiefase een licht tekort aan calcium en ijzer. Het is daarom belangrijk om extra vitamine-supplementen te nemen.” Voor alle zaken omtrent het FODMAP-dieet geldt: doe dit altijd onder begeleiding van een gespecialiseerde diëtist.



Nieuw laxeermiddel voor darmonderzoek

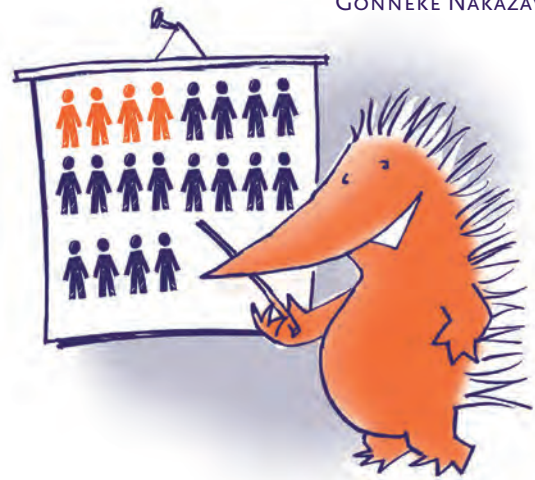
Voor een coloscopie is het belangrijk dat de darmen goed schoon zijn. Patiënten van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) in Midden-Brabant krijgen hiervoor voortaan het laxeermiddel Eziclen voorgeschreven. “Deze vloeistof is voor patiënten veel beter te verdragen,” licht MDL-arts Robbert Eichhorn de keuze toe. Het ETZ is een van de eerste ziekenhuizen in Nederland dat kiest voor dit laxeermiddel. De keuze is gebaseerd op onderzoek bij driehonderd patiënten. Uitkomst van deze studie is dat de

patiënten de inname van Eziclen minder belastend vinden dan andere laxeermiddelen. Normaal gesproken moeten grote hoeveelheden laxeervloeistof worden gedronken. Het drinken van het laxeermiddel vinden patiënten vaak erger dan het darmonderzoek zelf. MDL-arts Eichhorn: “Patiënten moesten voorheen ongeveer vier liter laxeermiddel drinken voor het spoelen van de darmen.” Het nieuwe laxeermiddel bestaat daarentegen uit twee kleine flesjes met vloeistof. Elk flesje moet met water worden aangevuld, tot twee keer een

halve liter. Daarna kunnen patiënten een heldere drank naar keuze nemen, zoals bijvoorbeeld appelsap of bouillon. Een ander voordeel is dat het nieuwe laxeermiddel zoeter smaakt. “Bovendien zorgt het nieuwe laxeermiddel voor schonere darmen,” stelt arts-onderzoekster Sophie Giles. “Iets meer mensen hadden last van buikkrampen, maar de nachtrust werd duidelijk minder verstoord. De conclusie is dat de patiënten het nieuwe middel beter waarderen.”

<http://bit.ly/1se3TUi>

Dat voeding veel invloed heeft op het functioneren van de darmen is algemeen bekend. Maar dat, door alleen het voedingspatroon aan te passen, veel gezondheidsklachten kunnen worden voorkomen en genezen, is vaak wat minder bekend. In de workshop Voed je darm gezond werd daar verandering in gebracht.



Workshop Voed je darm gezond

Op 16 februari en 22 maart 2016 organiseerden orthomoleculaire diëtistes Bianca van den Heuvel en Sandra Overeem van GezondXtra de tweedelige workshop *Voed je darm gezond*. De workshop werd gehouden in Drogisterij Van der Wielen in Deest. De groep, bestaande uit twaalf dames, was expres klein gehouden, zodat iedereen vragen kon stellen en haar verhaal kon doen.



Passende voeding

Zodra Bianca begon met praten, werd duidelijk dat ze veel kennis in huis heeft over voeding en de invloed daarvan op de darmen. Ze vertelt: "De orthomoleculaire diëtetiek gaat ervan uit dat ieder mens kan eten wat voor hem het beste is. U hoeft de Schijf van Vijf niet te volgen als daar dingen op staan waar u niet tegen kunt, zolang u maar de belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt." Waar het op neer komt: gezonde voeding is de voeding die bij u hoort, in de verschillende fases van uw leven. In

periodes met meer stress of hormoonveranderingen heeft u soms andere voeding nodig. De voedingspiramide kan u helpen om in de basis genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Tegenwoordig dreigt er in ons voedingspatroon een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, doordat de bodem steeds meer verarmt en we steeds minder voeding uit het water eten (vis, zeewier). Onze voeding is vaak ook eenzijdig. Daarnaast worden er steeds meer belastende stoffen toegevoegd aan onze voeding, zoals geur-, kleur- en smaakstoffen, suiker en conserveringsmiddelen, en bewegen we steeds minder. Daar kunnen de darmen slecht op reageren. Dit hoeft zich niet per sé te uiten in maag- en darmklachten: de huid en de longen staan in verbinding met de darmen. Problemen met de spijsvertering kunnen zich dus ook uiten in astmatische klachten, acné of eczeem.

Lekkende darm

Bianca vertelde over de 'lekkende darm', ook wel *leaky gut* genoemd. Bij een lekkende darm ontstaan kleine gaatjes in de darmwand waar bacteriën en virussen, maar ook onverteerde eiwitten doorheen kunnen. Dit kan leiden tot ontstekingsreacties in de darm, maar ook op de huid en in de longen. Als dit te lang doorgaat, kan het lichaam auto-immunreacties vertonen. Het ziet dan het verschil niet meer tussen voeding en het eigen weefsel. Er wordt

steeds meer bekend welke invloed een lekkende darm kan hebben. Momenteel wordt zelfs onderzocht of het iets te maken kan hebben met het ontstaan van MS. De lagen van de darm kunnen gelukkig weer herstellen door de belastende factoren weg te halen. Vaak gaat het dan om gluten, lactose en suikers. Als men zich na verloop van tijd beter voelt, kunnen deze voedingsstoffen langzaam weer geïntroduceerd worden. Momenteel is een lekkende darm aan te tonen met ontlastingsonderzoek en voedingsintoleranties met bloedonderzoek. Orthomoleculair diëtisten werken oorzaakgericht, niet symptoomgericht. Daarom laten ze deze onderzoeken vaak uitvoeren en passen ze hun advies daarop aan.

Eet gevarieerd

Als laatste kregen we van Bianca nog een hele lijst met voedingsstoffen om onze darmen te verzorgen en een lijst met voedingsmiddelen waar deze voedingsstoffen in zitten. Met deze voeding kunt u de darmbacteriën extra voeden. Met een gezonde en gevarieerde voeding (denk aan veel groenten, vis, kurkuma, zeewier en granen) krijgt u elke dag van alles wat binnen. Zo voedt u uw darm gezond.

Bronnen:

<http://gezondxtra.nl/>

<http://www.orthomoleculairdietisten.nl/>

Regiobijeenkomsten en beurzen

De afgelopen maanden zijn onze vrijwilligers weer druk geweest met het organiseren van regiobijeenkomsten en het bemannen van de PDSB-stand bij symposia en beurzen.

18 februari, St. Anna Ziekenhuis in Geldrop

MDL-arts dr. Roland Linskens vertelde over PDS en diëtisten Caroline Troost en Marina van Boven gaven informatie over wat voeding in het algemeen en

het FODMAP-dieet in het bijzonder kunnen doen bij PDS. Tenslotte vertelde PDSB-voorzitter Theo Spaan over de PDSB.

23 maart, St. Jans Gasthuis in Weert

Hier sprak dr. Rob Dahlmans, internist van het St. Jans Gasthuis, over wat PDS eigenlijk is en welke mogelijke behandelingen er zijn voor PDS. Marie-Claire Bartelds, PDS-hypnotherapeut, gaf een

presentatie over wat hypnotherapie inhoudt en hoe dit kan helpen om PDS beheersbaar te maken en te houden. Voorzitter Theo Spaan vertelde over de PDSB.

12 april, Flevoziekenhuis in Almere

Ron Hersbach vertelde over de PDSB, waarna dr. Marco Mundt, MDL-arts van het ziekenhuis, vertelde over PDS. Na een korte pauze gaf Daniel Kars voorlichting over pepermuntoliecapsules

en tenslotte vertelde diëtiste Hanneke Bruggink over voeding die mogelijk klachten kan uitlokken. Ook vertelde ze kort over het FODMAP-dieet.

Beurzen en symposia

De stand van de PDSB stond ook op de volgende beurzen en symposia.

19 maart, Open dag in het Alrijne Ziekenhuis in Leiden

Onze stand werd drukbezocht door mensen met vragen over PDS, voeding en behandelingen. Naast ons stond de stand van de diëtisten. Dat was makke-

lijk, zo konden we patiënten met vragen over voeding doorsturen en ontstond er een leuke samenwerking.

22 maart, Symposium PDS in het Maxima Medisch Centrum in Veldhoven

Dit symposium was georganiseerd om huisartsen, specialisten, diëtisten en apothekers op de hoogte te brengen van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van oorzaken, diagnostiek

en behandelopties van PDS. Een van de sprekers was PDSB-voorzitter Theo Spaan, die het publiek informeerde over de activiteiten van de PDSB.

Agenda

14-09-2016	Nieuw Vennep	Dag van de eerste lijn	Beurs
27-09-2016	Leeuwarden	Medisch Centrum Leeuwarden	Regiobijeenkomst
13-10-2016	Leiderdorp	Alrijne Ziekenhuis	Regiobijeenkomst
05-11-2016	Utrecht	PDS-infodag	Infodag van de PDSB
17-11-2016	Eindhoven	Maxima Medisch Centrum	Regiobijeenkomst

11 april, Gelre Ziekenhuis in Apeldoorn

Het ziekenhuis organiseert vaak voorlichtingsavonden onder de titel *Vertel me Gelre*. Dit was een van die avonden. Na het welkomstwoord door de ziekenhuisdirecteur ging dr. Joost Scherpenisse, MDL-arts van het Gelre Ziekenhuis, van start. Hij besprak wat PDS is en welke mogelijke behandelingen er zijn voor PDS. Vervolgens vertelde MDL-verpleegkundige José de Haan wat het nieuwe Zorgpad PDS inhoudt. Het doel hiervan is om op een eenduidige wijze uitvoering te geven aan de diagnostiek en multidisciplinaire behandeling en begeleiding van PDS-patiënten. De verwijzing gaat altijd via de huisarts. Eerst wordt de verwijzing beoordeeld. Als er aanwezige alarmsymptomen zijn, wordt de patiënt uit het zorgpad gehaald en wordt er verder onderzoek uitgevoerd. Anders volgt een afspraak op het spreekuur van de MDL-verpleegkundige. Deze bespreekt de mogelijke behandelmethoden met de patiënt en maakt een controleafspraak bij de MDL-arts na vier tot zes weken. De verpleegkundige evalueert steeds de behandelingen met de patiënt. Na deze uitleg hield diëtiste Els van den Heuvel een presentatie over voeding en het FODMAP-dieet. Als laatste vertelde Angela Westerhuis, secretaris van de PDSB, over de PDSB.



Boekrecensie

TABITHA KOENEN

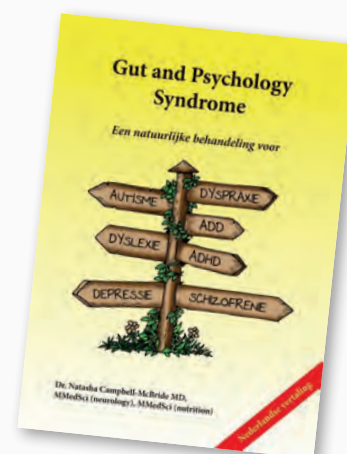


Gut and Psychology Syndrome (GAPS)

Een natuurlijke behandeling voor autisme, dyslexie, AD(H)D, schizofrenie, depressie

Auteur: Natasha Campbell-McBride
ISBN: 978-90-823820-0-6

Natasha Campbell-McBride pioniert al meer dan vijftien jaar op het gebied van voeding en probiotica. Ze heeft een boek geschreven over de invloed van onze darmen op bepaalde psychologische ziektes.



De kennis van Campbell-McBride is in de loop der jaren sterk uitgebouwd, doordat er via onderzoek steeds meer bekend wordt. Zelf heeft ze veel onderzoek uitgevoerd en ervaring opgedaan in haar kliniek, waar ze vele kinderen, met onder andere autisme, onderzoekt en behandelt. Het boek bestaat uit vier delen die zijn onderverdeeld in diverse hoofdstukken.

Deel 1: Wat is er aan de hand?

Volgens de auteur heeft onderzoek aangetoond dat ziektes beginnen in de darmen en vervolgens het immuunsysteem verzwakken. Ze start met een uitgebreide beschrijving van onze essentiële darmflora (de goede bacteriën en hun vele nuttige functies). Vervolgens gaat ze verder over opportunistische darmflora die een evenwicht vormt met de goede bacteriën. Ook laat ze zien hoe dit evenwicht uit balans kan raken en wat er dan gebeurt, vertelt ze over de darm-hersenconnectie en laat ze van daaruit zien hoe autisme een grote rol speelt binnen dit thema. In hoofdstuk acht gaat ze in op de vraag of specifieke vaccinaties (de BMR-prik) autisme kunnen veroorzaken.

Vervolgens schrijft ze twee hele interessante hoofdstukken over schizofrenie en epilepsie.

Deel 2: De behandeling

De behandeling met voeding, supplementen en ontgiften richt zich op een speciaal door haar ontwikkeld dieet voor de groep kinderen en volwassenen met autisme en andere psychische ziektes. Patiënten met autisme vormen haar voornaamste doelgroep. Ze beschrijft het dieet tot in de kleinste details en ook hoe je het stap voor stap kunt gebruiken. Via lijsten geeft ze een overzicht van wat wel en niet kan worden gegeten. Vervolgens werkt ze dat per onderdeel verder uit. Welke koolhydraten wel en welke niet? En hoe zit het met suikers? Wat zijn goede en slechte vetten? Hoe zit het met probiotica, spijsverteringsenzymen, vitamines en mineralen? Ze heeft vele recepten en een eetschema in haar boek verwerkt. Verder vertelt ze hoe u zelf probiotica kunt maken door fermentatie en waarom probiotica zo belangrijk zijn. In het hoofdstuk over eetstoornissen stelt ze met diverse voorbeelden de vraag of vegetarisch en veganistisch eten echt zo

gezond is voor jongeren in de groei en vertelt ze hoe vergiftigde darmen door een ontoereikend immuunsysteem de hersenen kunnen ontregelen. Vervolgens gaat ze dieper in op probiotica, goede en slechte vetten, cholesterol en vitamines.

Deel 3 en 4

In deel 3, *Verschillende onderwerpen*, behandelt ze onder andere steeds terugkerende oortontstekingen, tien dingen die ons immuunsysteem versterken of juist verzwakken, obstipatie en genetica. Deel 4, *Een nieuwe baby in het GAPS-gezin*, gaat over zwangerschap, bevallen en de voeding van de baby.

Het is een goed uitgewerkt boek, maar niet altijd gemakkelijk te lezen. Onze darmflora is dan ook een complex geheel. Het is ook een heel praktisch uitgewerkt boek met veel informatie. Er staan veel voedingsadviezen, handige basisrecepten en vooral hele interessante ervaringen in van mensen (in het bijzonder mensen met autisme) die zich door dit dieet beter voelen. Het boek maakt je echt een stukje wijzer over de relatie tussen voeding en onze (mentale) gezondheid.



SAMMY BUSSCHER



Herkenning, beweging en positiviteit!

Jongeredag april 2016

Op 16 april was het weer zover: de voorjaarseditie van de PDSB-jongeredag. Deze vond dit keer plaats in Utrecht met een frisse jonge groep die bestond uit veel nieuwe gezichten.



Met nieuwe mensen is de start altijd eventjes spannend, want hoe begin je over je ziekte te praten? Dat is toch een beetje ongemakkelijk. Om dit te doorbreken, hebben we als kennismakings-spel stellingen besproken, waardoor we gelijk het taboe en het ongemak om over PDS te praten hebben aangepakt. Dat hielp: de sfeer was ontspannen en gezellig. Alle deelnemers waren heel open en er was veel herkenning en begrip onderling.

Sporten met PDS

We hadden dit keer weer erg gave workshops. De eerste workshop was *Sporten met PDS*, verzorgd door stichting Didit. Zij zetten zich in voor jongeren met een chronische ziekte die willen sporten en daar wel wat hulp bij kunnen gebruiken. Het is normaal gesproken een traject van een half jaar waarbij je kennis maakt met verschillende sporten en bovenal je eigen grenzen leert kennen. Wij hebben kort kennis mogen maken met het programma. We hebben door

middel van een aantal spellen en een parcours kunnen ervaren waar onze grenzen liggen en wanneer je even een stapje terug moet doen. De kunst is om jezelf uit te dagen, zonder te ver te gaan. Dus wel je grenzen aftasten en lekker sporten, maar er niet overheen gaan, zodat je je goed blijft voelen en echt conditie op kunt bouwen. Kijk voor meer informatie over de stichting Didit en het programma op <http://www.sportvoorenergie.nl/>.

Leven met een chronische ziekte

Na de lunch begon de tweede workshop, *Een geweldig leven met een chronische ziekte*. Deze workshop werd gegeven door Inge Dekker van Pain2Power. Inge heeft zelf een chronische ziekte, maar is altijd heel positief in het leven blijven staan. Ze heeft zelf ervaren hoe het is om jong te zijn en van alles te willen, maar dit eigenlijk niet te kunnen. Ze bleef lange tijd stevast doorgaan tot het echt niet meer ging. Vanaf dat moment is ze gaan

kijken naar welke mogelijkheden ze wel heeft en hoe ze toch de dingen kan doen die ze echt wil doen. Ze heeft op basis van haar eigen visie een programma ontwikkeld dat toe te passen is op elke chronische ziekte. Dit programma bestaat uit drie fases: *Pain*, *2* en *Power*. Wij hebben van dit programma mogen proeven door drie opdrachten, waarbij we kennismaakten met elke fase. Het was een hele inspirerende en positieve workshop die ons liet nadenken over al onze mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden. Inge heeft ook een e-boek geschreven over hoe je meer uit leven kunt halen met een chronische ziekte. Kijk voor meer informatie over coaching door Inge of haar e-boek op <http://www.pain2power.nl/>.

Kom ook naar de jongeredag

Ben jij ook op zoek naar contact met andere jongeren die je echt begrijpen en weten wat jij doormaakt? Wil je nieuwe inzichten krijgen en activiteiten uitproberen die een positieve bijdrage kunnen geven aan je PDS? Kom dan naar de volgende editie van de Jongeredag! Houd www.pdsb.nl in de gaten voor de datum en om je in te schrijven.

Tempocol®

Maagsapresistente capsules

Tempocol: Het enige geneesmiddel met pepermuntolie; bewezen effectief bij buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid.

Nieuw!

Tempocol® is een nieuw geregistreerd kruidengeneesmiddel dat zonder recept verkrijgbaar is bij uw apotheek, de drogist en online via **www.tempocol.nl**

Lees voor gebruik de bijsluiter



Interview met Miriam Dubbeldam

Volhouden en blijven knokken



LEONIE PHAFF

PDSB-lid Miriam Dubbeldam had een paar jaar geleden zoveel last van PDS dat ze maanden op bed heeft gelegen. Over die periode heeft ze een boek geschreven: Hoe Miriam is gekomen tot wie ze nu is na vijf maanden ziekbed. Daar wilden we natuurlijk meer over weten!

Je hebt een boek geschreven waarin je vertelt over wat je allemaal hebt meegemaakt. Kun je aangeven waarom je het belangrijk vond om dat op te schrijven?

Ik hoop dat er met mijn boek meer begrip komt voor mensen met PDS. Ik merkte dat hoe moeilijk een periode ook is, je er alleen uitkomt als je door blijft knokken. Ook kreeg ik heel veel steun van mijn omgeving. Dat hielp uiteraard ook, want alleen red je het niet.

Wat waren voor jou de redenen om je verhaal openbaar te maken?

Ik wilde graag uit een erg zware en negatieve periode iets positiefs halen, in de hoop dat ik er lotgenoten mee kan helpen, al is het er maar één. Volhouden en blijven knokken, hoe zwaar het ook is.

Het uitgeven van een boek is een heel proces. Kreeg je daarbij hulp en kun je vertellen hoe dat ging?

Ik heb er eigenlijk niet of nauwelijks hulp bij gehad, hooguit mijn man om advies gevraagd. Verder deed ik alles zelf. Op een gegeven moment kreeg ik het idee mijn verhaal op te schrijven. Eenmaal achter mijn laptop ging het schrijven wonderbaarlijk snel. Er zaten zelfs dagen bij dat ik ruim tweeduizend woorden schreef. Voordeel was wel dat ik heel veel mailtjes vanuit die ziekteperiode bewaard had, waardoor ik veel kon terughalen.

Het is natuurlijk een persoonlijk verhaal, waarin je echt veel dingen deelt. Vind je het moeilijk om jouw verhaal met zoveel mensen te delen?

Nee, ik vind het helemaal niet moeilijk. Het is juist mijn doel om zoveel mogelijk mensen te bereiken. Het liefst ook artsen. Mijn huisarts heeft het boek

en probeerde vooral door te zetten! Maar ik zeg liever niet te veel over die periode, want anders verraad ik mijn verhaal.

Welke reacties kreeg je van de mensen die je boek al gelezen hebben?

Ik heb erg leuke reacties gehad tot nu toe en ik heb al meer dan 50 boeken



ondertussen al, maar ik wil ook graag MDL-artsen bereiken.

Het boek gaat over een ziekteperiode van vijf maanden. Hoe kijk jij terug op die periode?

Met sterk gemengde gevoelens. Enerzijds was het een zware rotperiode, anderzijds zou ik zonder die periode niet zijn wie ik nu ben. Mijn zelfvertrouwen is er sterk door verbeterd. Dat heeft waarschijnlijk te maken met de periode waarin de verbetering aantrad. Ik ging sporten, kreeg steun van mijn omgeving

verkocht. Sommige mensen vinden me een doorzetter en ik heb ook al meerdere keren te horen gekregen dat ik een voorbeeld ben voor mijn medemens.

Hoe gaat het nu met je?

Met mij gaat het boven verwachting goed. Ik gebruik veel minder medicatie en daar voel ik me prima bij. Het gaat zelfs beter dan voordat ik zo ziek werd. Dat maakt me strijdbaar in het willen helpen van mijn medemens en mijn lotgenoten met PDS.

<https://www.facebook.com/hoemiriamisgekomentotwiezenuis/>

Als u eens terugbladert in de Prikkels van de afgelopen periode, zult u daar regelmatig informatie over voeding en dieet tegenkomen van ons: VodiService, de diëtistenorganisatie die al enkele jaren online advies op maat verzorgt voor leden van de PDSB. Dit keer vertellen wij u wat meer over de verschillende vragen en adviezen die wij in de afgelopen jaren zoal hebben gekregen en gegeven.



KATRIEN BLAAUW

VodiService en de PDSB

Statistieken

Jaarlijks wordt onze website ruim 200.000 keer bezocht. Ongeveer 8% van de bezoekers bekijkt het onderwerp PDS. Dit zijn leden en niet-leden van de PDSB. Ongeveer 70% van de mensen die zich bij ons aanmelden vanwege PDS is vrouw. 21% had naast PDS nog een andere aandoening, het vaakst werden diabetes en coeliakie genoemd.

Klachten en vragen

De klachten die we het meest horen van PDS-patiënten zijn te veel lucht in de darmen, darmkrampen, een wisselend ontlastingspatroon, obstipatie, diarree, misselijkheid, een vol gevoel en een onregelmatig ontlastingspatroon. De vragen die worden gesteld gingen in 2015 steeds vaker over het FODMAP-dieet. We bereikten bij de behandeling hiermee wisselende successen, vergelijkbaar met het landelijk bekende effect van dit dieet. Ongeveer 60% van de mensen heeft er baat bij, met anderen gaan we

aan de slag met andere mogelijkheden op het gebied van voeding, dieet en leefstijl om de klachten van PDS te verminderen. We krijgen ook veel vragen over probiotica, oplosbare en onoplosbare vezels bij PDS en welke klachten de verschillende graansoorten kunnen geven (teff, boekweit, havermout en tarwe) en welke granen glutenvrij zijn.

Adviezen

Onze adviezen zijn altijd verschillend. Iedereen heeft immers unieke eetgewoonten en daar sluiten we zoveel mogelijk op aan. Een aantal adviezen heeft echter bij veel mensen resultaat. De werking van de darmen wordt vooral beïnvloed door de regelmaat van de maaltijden, het gebruik van voedingsmiddelen met veel voedingsvezels, prikkelende of gasvormende voedingsmiddelen en de hoeveelheid vocht die iemand binnenkrijgt. Ook beweging speelt een belangrijke rol. Uitstellen van toiletbezoek, roken, stress en

hevige emoties zijn niet goed bij PDS. Voedingsmiddelen die over het algemeen klachten kunnen geven of kunnen verergeren zijn met name koolsoorten, prei, ui, peulvruchten, thee, koffie, koolzuurhoudende dranken, sommige vruchtensappen, alcoholische dranken en producten die zoetstoffen (sorbitol) bevatten. Gebruik deze producten in kleine(re) hoeveelheden. Overmatige gasvorming kan worden geremd door rustiger te eten, minder lucht in te slikken (let op kauwgomgebruik) en anti-gasvormingsthee (venkel, karwijzaad, anijs).

Heeft u als PDS-patiënt nog meer vragen over voeding en dieet, dan helpen de diëtisten van VodiService u graag. U kunt ons vinden via <https://www.pdsb.nl/webdiëtisten> of direct via <http://www.vodiservice.nl/prikkelbare-darm-syndroom>. We zijn ook op Facebook te vinden. Van u als PDS-patiënt kunnen we altijd leren, we horen dus ook graag uw tips.

VERTAALD DOOR BARBARA DE FRENS

FODMAP, histamine en microbiom

Onderzoekers hebben ontdekt dat het FODMAP-dieet meer doet tegen PDS dan aanvankelijk gedacht. Tijdens een onderzoek werd aan twintig PDS'ers een FODMAP-arm dieet voorgeschreven en aan twintig anderen een dieet met veel FODMAPs. Na drie weken

werden de symptomen, urine en ontlasting van 37 personen vergeleken (drie personen waren voortijdig gestopt). Wat bleek? De testpersonen die het FODMAP-arme dieet hadden gevolgd, hadden niet alleen minder klachten, ook hadden zij acht keer minder histamine

in de urine en was de diversiteit aan bacteriën toegenomen. Ook vonden de onderzoekers minder gasproducerende bacteriën in hun ontlasting.

Bronnen:

<http://bit.ly/1TkNesV>

<http://bit.ly/1SbjGc9>

Boekrecensie



Auteur: Laura Agar Wilson
Uitgeverij: TerraS

Toen ik dit kookboek in handen kreeg, was ik meteen enthousiast. Het ziet er oerdegelijk en overzichtelijk uit. Het boek bevat een grote diversiteit aan gerechten met verschillende, vaak onbekende graansoorten, die tegenwoordig steeds vaker in natuurvoedingszaken en de betere supermarkten te verkrijgen zijn. In het boek staan lekkere recepten voor het ontbijt, voedzame soepen, salades, stoofschotels met granen en

Koken met granen

De lekkerste recepten met spelt, quinoa, boekweit, farro, polenta en meer

vlees, risotto's, ovenschotels en tot slot zoete nagerechten. Ik vind het ook belangrijk dat de recepten in een gezonde, natuurlijke voeding passen. Ik heb enkele recepten zelf uitgeprobeerd, en dit boek is nu een van mijn favorieten.

Unieke samenstelling

Elk graansoort heeft zo zijn eigen unieke samenstelling aan vezels, proteïnen, gezonde vetten, vitaminen en mineralen. Wij Nederlanders zijn geneigd vooral veel tarwe te eten. Dat is jammer, want variëren met verschillende graansoorten is lekker en ook nog eens gezond. In dit boek staan veel variaties om tarwe te vervangen. Bovendien zijn veel recepten glutenvrij. Aangezien veel PDS'ers klachten krijgen na het eten van tarwevezels of gluten, is dit boek ook voor hen een aanrader. Naast de recepten kunt u dit boek als naslagwerk gebruiken om de

eigenschappen, voedingswaardes en kookinstructies van de verschillende graansoorten op te zoeken.

Graanwissels

Een sterk punt van dit boek vind ik dat het de lezer uitnodigt om met granen te experimenteren. Zo staan er bij de gerechten vaak *graanwissels*, ofwel suggesties voor een andere graansoort. Dat is ook handig wanneer u dat ene graantje net niet in huis heeft. Tot slot raadt de schrijfster van dit boek ouders aan om verschillende soorten granen aan hun grut te geven. Ook raadt zij aan granen eerst een nacht te laten weken, omdat ze dan beter verteerbaar zijn en de voedingsstoffen in de granen beter opneembaar zijn. Dit is ook een uitstekend advies voor mensen met PDS-klachten die vaak kampen met een zwakke spijsverteringskracht.



ANKIE VAN DER KRUK

Recept

Paprikasalade

Ingrediënten

- 3 grote rode paprika's
- 3 grote gele paprika's
- 1 eetlepel kruidenazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- verse basilicum
- zout/peper

Bereiding

Rooster de paprika's in ongeveer 20 tot 30 minuten onder de grill. Draai ze regelmatig om tot ze bijna zwartgeblakerd zijn. Leg ze dan op een bord en dek af met magnetronfolie. Laat dit 30 minuten staan, tot het vel losgelaten heeft. Trek het vel van de paprika's boven een kom om het vocht op te vangen. Verwijder de stelen en zaadjes en scheur de

paprika's in grote stukken. Zeef het vocht om alle zaadjes te verwijderen. Schik vervolgens de paprikastukken met de gepelde kant omhoog, overlappend naast elkaar op een schaal. Roer de azijn, het paprikavocht, zout/peper en de olijfolie door elkaar en schep de saus over de paprika. Garneer met blaadjes basilicum.



Naschrift redactie

Let op: recepten zijn nooit geschikt voor alle PDS-patiënten

Er kunnen altijd ingrediënten of bereidingswijzen genoemd worden waar uw darmen niet tegen kunnen. Vervang deze producten dan door iets anders of gebruik dit recept niet. Ook kunt u ervoor kiezen om minder van een bepaald product te gebruiken als uw darmen hierop beter reageren.

Uit de Facebookgroep: op vakantie



PDS kan erg lastig zijn op vakantie. Reizen, anders eten, anders slapen, een andere wc. Dit kan allemaal invloed hebben op de klachten. Hoe gaan de leden van onze Facebookgroep daarmee om en welke tips hebben ze voor elkaar?

dan zie je dat je nog best veel keus en mogelijkheden hebt. Print kaartjes uit met in die taal erop wat je echt niet kunt eten.

- Neem middelen tegen diarree en/of verstopping mee.

Activiteiten

- Plan op de dag van aankomst na de reis genoeg rust in, om je lijf tot rust te laten komen.
- Als je veel in de auto zit en weinig loopt, komen je darmen niet op gang. Veel bewegen is belangrijk voor de stoelgang.
- Op de snelweg maak ik regelmatig een 'noodlanding' bij benzinstations. Verder probeer ik waar ik kom altijd als eerste het toilet te lokaliseren.
- Download een meditatie-app, met fijne ontspanningsoefeningen die je onderweg kunt doen.
- Vooral ook echt op vakantie gaan! Zelfs als het een keer mis gaat, dat hoort erbij. En je kent toch niemand op vakantie.

Huisvesting

- Wij gaan naar een all-inclusive hotel. Daar kun je met de koks een menu samenstellen als je een intolerantie hebt.
- Ik ga naar een hotel waar ze een buffet hebben. Zo kan ik mijn eigen keuzes maken.
- Je kunt ieder hotel of restaurant van tevoren benaderen en je dieetwensen kenbaar maken.
- Ik huur het liefst een appartement of een huisje en zorg zelf voor maaltijden.
- We nemen een huisje, zodat we zelf eten kunnen kopen en koken. En altijd met een apart toilet, niet (alleen) een wc in de badkamer!
- Ik huur een appartement, neem mijn eigen brood mee en oefen van tevoren recepten met de plaatselijke producten die daar te koop zijn.
- Wij denken erover om met een camper op pad te gaan. Altijd een toilet en een bed bij de hand.

- Lekker op vakantie in je eigen huis, in je eigen omgeving, of woningruil.
- Het geeft veel stress en ongemak! Lekker thuisblijven. Op dagen dat het goed gaat een dagje weg en daarna weer in je eigen bed. Buiten op een stretcher of stoel, met een boekje en een muziekje erbij, geeft ook ontspanning.

Eten, drinken en medicijnen

- Voor en tijdens de vakantie probiotica slikken werkt voor mij prima.
- Geen water uit de kraan, niet te vet, zout of zoet. Relaxen, goed luisteren naar je lijf.
- Eet veel groente en fruit en drink alleen water uit flessen.
- In veel landen zijn supermarkten waar je lactose- en glutenvrije etenswaren kunt kopen.
- Lees je van tevoren goed in over een land, wat ze er eten en hoe ze hun gerechten bereiden. Maak een lijstje met wat je allemaal wel kunt eten,



Social Media:

Volg ons en help mee de PDSB bekender te maken door onze berichten te delen, zodat jouw vrienden/volgers ze ook kunnen zien!

- Twitter: Twitter: @PDSB <http://twitter.com/PDSB>
- Facebook openbare pagina: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging
- Facebook besloten groep: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging
- LinkedIn: www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenvereniging
- Google+: www.google.com/+PDSBNL
- YouTube: <http://bit.ly/youtubepdsb>





DYANA LOEHR EN NICO DIJKHUIZEN



PDSB digitaal

Nieuwe website met Mijn PDSB

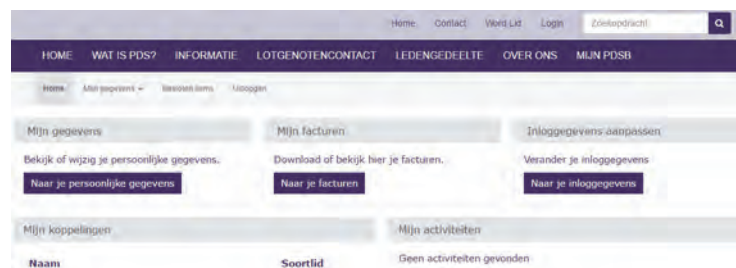
Na maanden hard werken was het op 2 mei zover: onze nieuwe website, www.pdsb.nl, ging live. Deze website staat in hetzelfde systeem als onze ledenadministratie: E-Captain. Dat is een programma speciaal voor verenigingen, voor onder andere ledenbeheer, facturering en sinds kort ook websites. De website bevat vrijwel alle content die ook op de oude website stond, behalve het forum. U vindt hier dus alle informatie over PDS en over de PDSB, nieuws, oproepen, enquêtes en de agenda. In het ledengedeelte vindt u alle *Prikkels*, lezingen, heel veel artikelen en alle kortingscodes. En uiteraard staan op de website ook onze brochures, allerlei tips, columns, en nog veel meer. De website is volledig responsive (past zich vanzelf aan voor gebruik op smartphone en tablet) en is in eigen beheer, waardoor de kosten relatief laag zijn.

Regel alles zelf via Mijn PDSB

Een belangrijk nieuw onderdeel van de website is Mijn PDSB. U heeft als het goed is begin mei een e-mail ontvangen met uw nieuwe inloggegevens. Als uw e-mailadres niet bij ons bekend is, heeft u een brief ontvangen. Nadat u bent ingelogd, kunt u via Mijn PDSB heel eenvoudig allerlei dingen wijzigen, zoals uw inloggegevens, naam, adres, e-mailadres, IBAN en andere persoonlijke gegevens. Zou u deze gegevens willen controleren en zo nodig corrigeren? Ook kunt u in Mijn PDSB uw bewijs van

lidmaatschap en uw facturen inzien en downloaden. Daarnaast kunt u zich aanmelden voor bijeenkomsten die wij organiseren en kunt u, indien gewenst, uw lidmaatschap opzeggen.

Mocht u geen inloggegevens hebben ontvangen of problemen ervaren bij het inloggen, neem dan contact op met ledenadministratie@pdsb.nl met als onderwerp Mijn PDSB, of bel met telefoonnummer 088-7374611 op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.



Nova Vitae



Voor alle lezers van *Prikkels*: **20% KORTING** op het HELE assortiment!

kijk op www.nova-vitae.nl en gebruik bij het afrekenen de code 'PDS15'

info@nova-vitae.nl | www.nova-vitae.nl 0318-610 526



VSL#3®

HET PROBIOTICUM MET INHOUD



Voor 12:00 uur besteld?
Vandaag nog verzonden.



VSL#3 een keer proberen?

**BESTEL EENMALIG EEN PROEFVERPAKKING
VOOR €10 I.P.V. €21* VIA WWW.VSL3.INFO.**



's Werelds meest
geconcentreerde
probioticum



Tip: Meng VSL#3
ook eens door
de yoghurt!

VSL#3 is verkrijgbaar in alle apotheken in Nederland en via
WWW.VSL3.INFO