

PDS

Belangenvereniging
Prikkelbare Darm Syndroom

Prikkels

Jaargang 17

Nummer 1

Maart 2017

Bevat uitnodiging
voor de
ALV/Lotgenotendag
op 6 mei



• Darmspoelingen

• Aambeien

• Osteopathie

• Kortingen

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

Redactieleden

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

Aan dit nummer werkten verder mee

Julie Bosgraaf, Odette van Eden, Dyana Loehr-van Dijk,
Stella Heemskerk, José Hekker, Tabitha Koenen,
Ankie van der Kruk, Barbara Kwasna, Barbara van Loon,
Sigrid van der Marel, Cindy Reinders, Irene Spaan-Ottens,
Theo Spaan, Kim Suijker, Kai Zonneveld

E-mail redactie: 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:
Allergan, Bayer Health Care Consumer Care, De Online Drogist, Ferring, Mylan, Natuurapotheek Dynamis, Nova Vitae, Orthica, Vitals, VitOrtho, Will-Pharma, 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 <https://www.pdsb.nl/ovz-kortingen-en-acties> en op pagina 7 van deze *Prikkels*.

Inhoud

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 2 | Colofon
Kortingen
Lidmaatschap
Foto omslag Prikkels | 20 | Supplementen onder de loep |
| 3 | Van de voorzitter
Voorstellen aspirant secretaris
Pijnpatiënten naar 1 stem | 21 | Vrijwilligers |
| 4 | Onderzoek osteopathie bij PDS | 22 | Recept: paasbrood |
| 6 | Column Barbara Kwasna | 23 | Overgevoelige dikke darm |
| 7 | Kortingen 2017 | 24 | Darmspoelingen |
| 8 | Ayurveda | 26 | Slimme capsule
Gratis boekje <i>Ons microbioom</i> |
| 11 | Pacemaker tegen constipatie | 27 | Boekrecensie: <i>Kookboek voor een rustige buik</i> |
| 12 | Aambeien | 28 | Studietool PDS |
| 13 | Website <i>Op Eigen Benen</i> | 29 | Mijn Verhaal |
| 15 | Boekrecensie: <i>De beestjes in ons</i> | 30 | FODMAP: fructanen |
| 16 | PrikkelKidz | 31 | Regiobijeenkomsten en beurzen |
| 19 | Darmbacteriën en
poeptransplantaties | 33 | PDS, CVS en anorexia |
| | | 34 | Uit de Facebookgroep |
| | | 35 | PDSB digitaal |

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 2018 geen PDSB-lid meer wilt zijn, dient u vóór 1 december 2017 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: Cindy Reinders

Voor het komende nummer van *Prikkels* vragen we aan onze lezers een fraaie zomerfoto. Het moet een recht-opstaande 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). Er mogen geen teksten, mensen of voedingswaren op de foto staan.

Stuur uw foto vóór 3 mei naar prikkels@pdsb.nl ter attentie van Coverfoto. De mooiste inzending siert in juni de omslag van *Prikkels*.



Van de voorzitter

THEO SPAAN



Vaak als ik het voorwoord schrijf, staat dat onder tijdsdruk. Deze keer echter niet, omdat ik door asbestsanering twee dagen enkel onder strikte regels mijn huis mag verlaten en dan alleen begeleid door mannen in witte pakken. Dit is nog een gevolg van de hagelschade van 23 juni 2016. Die storm heeft hier in het zuiden van Brabant een complete ramp veroorzaakt met verstreckende gevolgen. Maar het geeft mij nu ook tijd om te schrijven! Voor u ligt deze keer een *Prikkels* met maar liefst 36 pagina's vol informatie over de vele onderzoeken en

experimenten op het gebied van PDS. Ook staan er de nieuwe ledenkortingen in voor 2017. Uit eigen ervaring weet ik dat het bedrag dat u kunt besparen, snel op kan lopen tot een veelvoud van de contributie van de vereniging. Daarnaast vindt u bij deze *Prikkels* de uitnodiging voor de komende Algemene Ledenvergadering. Zoals aangegeven op de PDS-infodag in november jongstleden, wil het bestuur hier de *Droom van de PDSB* bekendmaken en hier met de leden over van gedachten wisselen. Als bestuur hebben wij een aantal zaken

uitgewerkt voor de toekomst om PDS niet alleen uit het verdomhoekje te halen, maar ook, in samenwerking met de medische wereld, aan te pakken en allen met dit syndroom beter te begeleiden. Het is een zeer ambitieus plan en hopelijk brengt de start ervan al veel in beweging. Ik wens u veel leesplezier en hoop u allen te zien op de Algemene Ledenvergadering.

ODETTE VAN EDEN



Even voorstellen... Aspirant secretaris

Mijn naam is Odette van Eden. Ik werk twee dagen in de week als docent medische vakken en verpleegkundig rekenen bij het Zadkine in Rotterdam. Ook heb ik een eigen praktijk als Vitaliteitstherapeut. Binnen deze praktijk geef ik begeleiding aan cliënten op weg naar een gezonde leefstijl. Hierbij maak ik gebruik van voeding, beweging en coaching.

Al sinds mijn kindertijd heb ik problemen met mijn darmen. Na een aantal onderzoeken is jaren geleden de diagnose spastisch colon gesteld. Er werd toen gezegd dat ik ermee moest leren leven. Ik ging zelf op onderzoek uit en heb in de loop der jaren mijn voeding en leefstijl aangepast, waardoor ik wat

minder last kreeg van mijn darmen. Naast PDS heb ik ook fibromyalgie. Ik weet nu dat deze combinatie, PDS en fibromyalgie, vaker voorkomt.

Met mijn expertise als docent medische vakken en vitaliteitstherapeut wil ik binnen de vereniging graag mijn steentje bijdragen aan het juist informeren over PDS en mijn plaats in het dagelijks bestuur waardig innemen. Hierbij wil ik de werkzaamheden van het secretariaat zo vakkundig mogelijk uitvoeren. Ik zou het zeer op prijs stellen om u op de Algemene Ledenvergadering op 6 mei aanstaande te ontmoeten, zodat we nader kennis met elkaar kunnen maken. Ik hoop dan benoemd te worden tot secretaris van de PDSB.

Pijnpatiënten naar één stem

IRENE SPAAN

Het Samenwerkingsverband Pijnpatiënten naar één stem, waar de PDSB bij is aangesloten, zet zich in voor betere pijnzorg voor mensen met chronische pijn. Dat gebeurt op verschillende manieren, onder andere door het ontwikkelen van ondersteunende producten en diensten, zoals:

- de online cursus *Omgaan met pijn*
- een infokaart om terugval te voorkomen
- een pijntoolkit met praktische handvatten
- de app *Aandacht is de sleutel*

Kijk op:
www.pijnpatiëntennaar1stem.nl



Onderzoek wijst uit:

BARBARA VAN LOON EN KAI ZONNEVELD

Osteopathie kan helpen bij PDS

Een opgeblazen gevoel, krampen, winderigheid, buikpijn, constipatie en diarree. Het is u waarschijnlijk allemaal bekend. Heeft u te horen gekregen dat er niets te vinden is, dat er niets aan gedaan kan worden of dat u maar moet leren leven met uw klachten? Wellicht kan osteopathie u dan helpen.

Osteopathie

Een osteopaat richt zijn behandeling op de oorzaak van PDS. Meestal is dit een verstoorde beweeglijkheid van de darmen. Het behandelen van de mobiliteit van organen is een van de specialismen van een osteopaat. Er wordt onderzocht waar in de buik zich ongewone spanningen voordoen. Is dat in de twaalfvingerige darm, de dunne darm, de dikke darm of de endeldarm? Ook de sluitspiers tussen de verschillende delen van de darm, de zogenoemde sfincters, kunnen gespannen zijn en worden onderzocht. Darmen bestaan uit glad spierweefsel dat kan verkrampen, net zoals een rug- of kuitspier. Ook wordt onderzocht of de zenuwbanen naar de darmen vrij zijn. Druk op een zenuw in de nek of in de rug kan de darmen prikkelen en tot verkramping leiden. Met zachte masserende en mobiliserende handgrepen worden de gespannen darmen en geblokeerde wervels losgemaakt. Door de toegenomen ontspanning kan de normale bloed- en lymfecirculatie hersteld worden. Prikkelende en schadelijke afvalstoffen worden afgevoerd. De verkrampingen kunnen verdwijnen en de darmen kunnen weer vrij en pijnloos gaan functioneren.



neren. Osteopathische handgrepen zijn over het algemeen zacht en niet pijnlijk.

Onderzoek

In de dagelijkse praktijk was al duidelijk dat osteopathische behandelingen PDS-klachten kunnen verlichten. Helaas was er nog weinig degelijk wetenschappelijk onderzoek verricht om deze bevindingen daadwerkelijk kracht bij te zetten. Onderzoekers van het College

Sutherland te Amsterdam stellen nu dat een osteopathische behandeling een positieve bijdrage kan leveren aan het verbeteren van PDS-klachten. Voor hun onderzoek werden de deelnemers verdeeld in twee groepen. Eén groep ontving osteopathische behandelingen, de andere groep voerde alleen vraaggesprekken met een behandelaar. Aan de hand van dagboeken, vragenlijsten en scorelijsten bepaalden zij hun kwaliteit

van leven, verandering van de symptomen, intensiteit van de symptomen en het algehele globale effect van de behandeling. Deze meetinstrumenten zijn door de medische ethische commissie goedgekeurd.

Resultaten

Bij de groep die behandeld werd, gaf meer dan de helft van de deelnemers een (zeer) duidelijke verbetering aan na twee maanden. 77% van de deelnemers die osteopathisch behandeld werden, gaf aan een globale verbetering te ervaren. Daarvan ervaarde 54% een zeer duidelijke globale verbetering en 23% een lichte globale verbetering. Bij de controlegroep, die geen behandelingen had ondergaan, gaf niemand verbeteringen aan. Deze verschillen zijn *statistisch significant*. Dit betekent dat de verbetering die geconstateerd werd bij de behandelgroep, niet aan het toeval te wijten is. Er waren meer statistisch significante resultaten. De score op de Prikkelbare Darm Syndroom Activiteiten Index toonde aan dat de behandelde patiënten na de osteopathische behandelingen minder intense PDS-klachten hadden. Bij de controlegroep steeg de score op deze index juist. De verbetering bij de behandelgroep was echter niet statistisch significant en kan toeval zijn geweest. Daarentegen is het verschil tussen de verbetering van de behandelgroep en de verslechtering bij de groep die niet behandeld werd, wel significant. De kwaliteit van levenscore toonde een statistisch significante

verbetering bij de behandelgroep. Van de groep die geen behandeling onderging, was de kwaliteit van leven niet beter of slechter. Daarnaast daalde de algemene symptoomscore in de behandelgroep; deze groep had minder klachten na twee maanden. Deze verandering was echter niet significant. De controlegroep had wel meer last van algemene symptomen. Er is dus over het geheel genomen een meetbaar, positief verschil in de intensiteit van de klachten ten voordele van een osteopathische behandeling.

De onderzoekers

Barbara van Loon en Kai Zonneveld zijn de onderzoekers die deze studie hebben uitgevoerd. De officiële titel van het onderzoek luidt: *Het uitvoeren van een gerandomiseerd wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van osteopathie bij de behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom, in vergelijking tot geen behandeling, zonder onderscheid in diverse subgroepen*. Met dit onderzoek hebben zij hun titel D.O. (diplomated osteopath, gediplomeerd osteopaat) behaald. “De resultaten van het onderzoek zijn bemoedigend. Ze nodigen uit meer onderzoek te doen. Ik zal me in de toekomst altijd blijven bezighouden met

EFFECT NA 2 MAANDEN



Behandelde groep

3 op 4 ervaren algehele verbetering intensiteit PDS-klachten namen af
algemene symptomen namen af
kwaliteit van leven verbeterde



Controle groep

niemand ervaarde algehele verbetering intensiteit PDS-klachten nam toe
algemene symptomen namen toe
kwaliteit van leven bleef gelijk

wetenschappelijk onderzoek,” reageert Kai op het onderzoek.

“Meer wetenschappelijk onderzoek is tevens nodig om het beroep nóg beter in kaart te brengen. De rol van osteopathie in de gehele gezondheidszorg wordt al meer en meer zichtbaar. Fundamenteel hierbij is een wetenschappelijke onderbouwing,” vult Barbara aan.

Momenteel wordt in samenwerking met andere onderzoekers een vervolgonderzoek voorbereid.

Bent u benieuwd geworden naar een consult bij een osteopaat?

Kijk op www.osteopathie.nl voor een osteopaat bij u in de buurt of neem contact op met de onderzoekers: Barbara van Loon, Regio Midden-Nederland, www.osteopathiecadena.nl en info@osteopathiecadena.nl
Kai Zonneveld, Schagen – Amsterdam IJburg, www.zonneveldosteopathie.nl

Nova Vitae



Probiotica



Multi



Psyllium



Probiotica



Magnesium



Spijvertering

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

kijk op www.nova-vitae.nl en gebruik bij het afrekenen de code 'PDS17'

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





Column

Een doorn in het oog

BARBARA KWASNA

Deze keer ga ik u vertellen over het re-integratietraject dat ik vorig jaar heb afgerond.

Als iemand die in loondienst werkt, langdurig ziek wordt, komt hij vroeg of laat (in mijn geval zeer vroeg) in contact met de bedrijfsarts of arbodienst. Zij begeleiden u samen met uw werkgever bij uw ziekte en terugkeer naar het werk. U bent verplicht alles te doen om weer aan het werk te kunnen en het liefst zo snel mogelijk. Dit verplichtende karakter vloeit voort uit de Wet verbetering Poortwachter en is de boventoon van het hele traject. Binnen zes weken na de ziekmelding moet de arbodienst of bedrijfsarts een probleemanalyse maken. Hierin staat waarom de werknemer niet meer kan werken, wat zijn mogelijkheden tot herstel zijn en wanneer hij het werk weer denkt te kunnen hervatten. Binnen acht weken na de ziekmelding stelt de werkgever in overleg met de werknemer een plan van aanpak op. In dit plan staat beschreven wat beiden gaan doen om de werknemer weer aan het werk te krijgen. Iedere zes weken moet de werkgever vervolgens de voortgang met de werknemer bespreken.

Ik ben al in de tweede week van mijn ziekte door de bedrijfsarts gezien. Hij vond dat ik direct voor een deel mijn werk kon hervatten en in stappen van steeds zes weken mijn uren en taken weer kon opbouwen. Het was de bedoeling dat ik binnen vier maanden weer volledig in mijn eigen functie zou terugkeren.

Die stappen van zes weken werkten in het begin goed. Maar naarmate alles meer werd – mijn werk-uren, taken, medische behandelingen (ik volgde toen hypnotherapie) – werd mij alles langzaam te veel. Soms bleek het in de praktijk ook niet mogelijk te zijn een volgende stap implementeren, omdat er bijvoorbeeld op de werkvloer geen behoefte aan die stap was. Dit leidde tot extra afspraken bij de bedrijfsarts. De wet eist een actieve rol van de werknemer. Ik moest mij verantwoorden als iets even anders liep, ik moest zelf iedereen van mijn situatie op de hoogte houden, ik moest ook wel eens onderhandelen over mijn situatie. Dit alles deed een beroep op mijn tijd, aandacht en energie. Drie dingen die toen zeer schaars waren. Mijn medische herstel liep niet goed. Op een gegeven moment werd mijn re-integratietraject mij een doorn in het oog.

Hoe kan re-integratie alleen met data georganiseerd worden? Ziekte kent geen deadlines, men kan het lichaam geen exacte termijnen opleggen. Het uitgangspunt voor volgende stappen zou medische vooruitgang moeten zijn. Waarom krijgt de bedrijfsarts de centrale rol in mijn terugkeer? Hij heeft geen toegang tot mijn medische dossier en heeft ook geen invloed op mijn medische herstel. Hoe actief moet je je als zieke medewerker eigenlijk opstellen tegenover je werkgever om niet te horen dat je een te passieve houding hebt?

Na zeven maanden werd ik beter gemeld. En toen kon ik pas verder met mijn herstel. Rust en ontspanning hielpen goed. Een half jaar later was ik terug op mijn oude gezondheidsniveau. Ik kijk terug naar het re-integratietraject met het gevoel dat ik het in mijn kwetsbare positie niet alleen tegen de ziekte, maar ook tegen de machtige wet moest opnemen. Een onmogelijke opdracht.



Nieuwe kortingscodes 2017

Als PDSB-lid kunt u gebruikmaken van diverse kortingen en andere vormen van ledenvoordeel. Bestel bijvoorbeeld uw supplementen en dieetvoeding met korting. Hieronder vindt u de kortingscodes voor het jaar 2017.



Gratis vragen stellen aan diëtist Vodiservice

U kunt een korte vraag stellen over voeding/PDS aan de in PDS gespecialiseerde diëtisten van VodiService. Mail uw vraag naar info@vodiservice.nl en vermeld in het onderwerp van uw e-mail de code **VODI@PDS-H**.

10% korting bij Vitals

Vitals biedt een breed assortiment met supplementen, probiotica, kruiden, etc. In de webwinkel www.allesvanvitals.nl krijgt u 10% korting als u in de winkelmand de kortingscode **PDSB17** invult.

15% korting bij Natuur Apotheek Dynamis

PDSB-leden krijgen 15% korting op supplementen, homeopathie, gezondheidsproducten (alle producten behalve voeding) bij www.dynamisshop.nl. In uw winkelwagen vult u bij kortingsbon de code **PDSB2017NAD** in.

20% korting bij Nova Vitae

PDSB-leden krijgen 20% korting op alle producten (supplementen, verzorgingsproducten, voeding, etc.) via www.nova-vitae.nl. Bij het afrekenen moet u hiervoor bij tegoedbon de code **PDS17** invullen.

12,5% korting bij De Online Drogist

PDSB-leden krijgen 12,5 % korting op alle producten (uitgezonderd medicijnen) via www.deonlinedrogist.nl. Bij het afrekenen moet u hiervoor de code **PDSB17LEDEN** invullen.

12,5% korting bij WinkelGlutenvrij

PDSB-leden krijgen 12,5% korting op alle glutenvrije producten via www.winkelglutenvrij.nl. Bij het afrekenen moet u hiervoor de code **PDSB17LEDEN** invullen.

10% korting op VSL#3

Ferring geeft PDSB-leden 10% korting op de probiotica VSL#3 via www.vsl3.nl. U kunt deze korting krijgen via het invullen van een korte enquête (drie vragen): <http://www.vsl3.info/enquete>. Na het invullen krijgt u de kortingscode per e-mail toegestuurd.

15% korting op boeken en laboratoriumtesten

Via de website www.darmklachten.nl/testen kunnen PDSB-leden alle ontlastingstesten (zoals darmflora en parasieten) en boeken met korting bestellen met de code **leden17pdsb**.

Korting bij De Roode Roos

Op www.derooderoos.nl kunt u in de webwinkel orthomoleculaire voedings-supplementen zoals magnesium, vitamines en probiotica bestellen. De prijzen zijn vaak ongeveer 25% lager dan de adviesprijzen. De Roode Roos vraagt u jaarlijks om een kopie/scan van uw contributiebetaling (digitaal bankafschrift).

€ 20 korting op cursus FODMAP-dieet

U kunt zich aanmelden voor deze online cursus van gespecialiseerde diëtisten via www.fodmap-dieet.nl. Gebruik hierbij de kortingscode **pdsb17**. De cursusprijs wordt dan € 49 (normaal € 69).

40% korting op FODMAP-boodschappenboek

Via www.fodmapfoodies.nl/shop/fodmap-boodschappenboek kunt u het FODMAP-boodschappenboek als pdf bestellen. Het e-boek kost normaal € 10,99, maar PDSB-leden betalen slechts € 6,59. Gebruik hiervoor de code **fodmapboekpdsb**.

€ 15 korting op Mijn Re-integratieplan

PDSB-leden krijgen korting op het online leerprogramma door gebruik te maken van kortingscode **pds17b** op www.mijnreintegratieplan.nl. U betaalt voor een jaar lang gebruik van Mijn Re-integratieplan € 19,95 (niet-leden: € 34,95).

Gratis gebruik van het advies- en meldpunt Arbeidsongeschiktheid

Het advies- en meldpunt Arbeidsongeschiktheid is op maandag van 9.00 tot 12.00 uur en woensdag van 13.00 tot 16.00 uur bereikbaar via 050-549 29 06, of per e-mail: info@steungroep.nl. Vermeld dat u PDSB-lid bent.

U kunt al deze kortingscodes en meer informatie per winkel/bedrijf/product ook vinden op onze website via <http://bit.ly/PDSBKORTINGEN>.

Eten volgens de Ayurveda



JULIE BOSGRAAF

De westerse voedingsleer gaat uit van het principe dat gezonde voeding voor iedereen hetzelfde is. De Ayurveda heeft een ander uitgangspunt: voeding die voor de één gezond is, kan voor de ander ongezond zijn. Wat wel of niet gezond is, hangt af van onze constitutie. Deze geestelijke/lichamelijke constitutie ligt al vast sinds de conceptie en maakt elk mens uniek. Onze voeding afstemmen op onze constitutie zorgt volgens de Ayurveda voor een lang en gezond leven.

Vitaal leven

De Ayurveda is afkomstig uit India. Het woord 'Ayurveda' is Sanskriet en is afgeleid van de woorden 'ayur' (leven of vitaliteit) en 'veda' (kennis of wetenschap). Vrij vertaald is Ayurveda dus de wetenschap van vitaal leven. In de Ayurveda neemt de spijsvertering een belangrijke plaats in. Als het zogenaamde spijsverteringsvuur goed functioneert, leidt men een lang en gezond leven. Is het spijsverteringsvuur verstoord, dan wordt men ziek en is het gedoofd, dan sterft men. Voor een goed werkende spijsvertering is de juiste voeding essentieel. Welke voeding dat is, hangt af van de persoonlijke constitutie.

Drie types

De Ayurveda gaat uit van drie constitutietypes, de zogenaamde *dosha's*: *vata*, *pitta* en *kapha*. Elk mens heeft alle dosha's in zich, maar voor iedereen is de onderlinge verhouding anders. Soms overheerst één dosha, soms twee en soms zijn de drie dosha's ongeveer gelijk verdeeld. In het eerste geval spreekt men bijvoorbeeld van een vata-type, in het tweede van een pitta-kapha-type en in het laatste geval van een vata-pitta-kapha-type. De dosha's



worden genoemd in volgorde van meer naar minder dominant. Er bestaat geen ideale combinatie, iedere verhouding is goed. Zolang de dosha's in hun eigen, persoonlijke evenwicht zijn, is de mens gezond. Hierbij is het met name van belang om de overheersende dosha niet te veel te stimuleren, omdat de verhoudingen dan uit balans raken. Hiernaast worden enkele kenmerkende eigenschappen van elk constitutietype genoemd. Vervolgens wordt een alge-

meen voedingsadvies gegeven met betrekking tot verschillende voedselgroepen. Bedenk hierbij dat elk mens alle dosha's in zich heeft en dus in principe alle voeding kan eten. Maar door rekening te houden met ons constitutietype kunnen we hierin het evenwicht vinden dat bij ons past. Dat kan een hoop spijsverteringsproblemen voorkomen.

Vata

Vata is het luchttype. Kenmerkende eigenschappen zijn licht, droog, onregelmatig, ruw, beweeglijk, subtiel en koud. Vata is de gevoeligste constitutie met de zwakste spijsvertering. Omdat vata koud, licht en droog is, heeft warme, zware en bevochtigende voeding de voorkeur. Vata kan het beste regelmatig eten en kleine hoeveelheden per keer nemen. Ook mag dit type nog iets kleins eten voor het slapen gaan. Fruit is geschikte voeding, omdat het bevochtigend is voor het droge vata-lichaam. Groenten kunnen het beste gekookt worden, rauwkost wordt afgeraden. Gekookte volle granen met gekookte groenten en wat olie is een topcombinatie voor vata. Bonen worden afgeraden omdat ze verdrogend wer-



ken en constipatie veroorzaken. Vlees (met name kip) en vis zijn geschikt voor vata. Noten en zaden zijn goed, omdat ze warm, zwaar en bevochtigend zijn. Gezonde vetten, zoals oliën, worden aanbevolen. Vata heeft veel vocht nodig, bij voorkeur warm of op kamertemperatuur.

Een vata-type...

- is tenger gebouwd en komt niet makkelijk in gewicht aan
- heeft een droge huid en droog haar
- is beweeglijk
- heeft het snel koud
- houdt van warm eten en drinken
- heeft de neiging tot constipatie
- is een lichte slaper
- is snel van begrip
- heeft een goed kortetermijngeheugen
- is enthousiast van aard
- heeft een wisselvallig humeur
- is vaak ongerust en angstig
- is creatief
- houdt van afwisseling
- lacht gemakkelijk
- praat graag en veel

Pitta

Pitta is het vuurtype. Kenmerkende eigenschappen zijn olieachtig, scherp, heet, licht en vloeibaar. Pitta heeft een goede spijsvertering en mag flinke maaltijden nemen. Koel, rauw en niet te gekruid voedsel heeft de voorkeur. Fruit is geschikt, omdat de meeste vruchten verkoelend zijn. Gekookte groenten en rauwkost zijn allebei goed. Een salade is een prima pitta-maaltijd. Volle granen en bonen worden aanbevolen. Vlees

wordt afgeraden, met name rood vlees kan bij pitta boosheid oproepen. Noten en zaden zijn niet geschikt, omdat ze pitta verhogen. Oliën zijn meestal verwarmend, daarom heeft verkoelende roomboter of ghee (geklearde boter) de voorkeur. Pitta moet voldoende drinken en oppassen met alcohol.

Een pitta-type...

- heeft een normale lichaamsbouw
- heeft een gevoelige huid en snel huidproblemen
- heeft het snel warm
- houdt van koud voedsel
- verdraagt geen pikant of sterk gekruid voedsel
- voelt zich niet goed als een maaltijd wordt overgeslagen
- heeft een goede spijsvertering en kan van alles veel eten
- heeft een makkelijke stoelgang met neiging tot dunne ontlasting
- heeft vaak dorst
- zweet gemakkelijk
- houdt niet van warm weer
- is snel geïrriteerd of boos
- is zeer precies
- is goed in organiseren
- is ongeduldig
- houdt van uitdagingen
- houdt van stevige discussies

Kapha

Kapha is het aarde-/watertype. Kenmerkende eigenschappen zijn zwaar, zoet, olieachtig, stabiel, kleverig, koud, zacht en langzaam. Kapha heeft een trage spijsvertering en heeft

daarom minder voedsel nodig dan de andere constitutietypes. Drie maaltijden per dag zijn voldoende. De grootste maaltijd kan het beste tussen de middag gegeten worden. Fruit is niet goed voor watertype kapha, vanwege de vochtigheid. Gedroogde vruchten zijn beter. Groenten zijn prima, maar liever geen rauwkost. Volle granen en bonen worden aanbevolen. Noten en zaden worden afgeraden vanwege de kapha-verhogende eigenschappen zwaar en olieachtig. Ook oliën en vlees zijn niet geschikt. Kapha heeft minder vocht nodig dan de andere constitutietypes.

Een kapha-type...

- is stevig en zwaar gebouwd
- komt makkelijk aan in gewicht en verliest het moeilijk
- heeft een zachte huid en dik haar
- kan goed een maaltijd overslaan
- heeft tijd nodig voor de vertering
- slaapt diep en lang
- komt moeizaam in actie
- heeft een goed uithoudingsvermogen
- heeft tijd nodig om nieuwe dingen te leren
- heeft een goed langetermijngeheugen
- heeft een rustige aard
- maakt zich niet snel druk
- is geduldig
- wordt niet snel kwaad
- houdt van structuur
- neemt weloverwogen besluiten
- praat met weinig woorden

Bron: 'Ayurvedische voedingsleer in de praktijk' van Anil Kumar Mehta

Iberogast®

Geneesmiddel met 9 geneeskrachtige kruiden voor effectieve verlichting van maag- en darmklachten

Natuurlijk en effectief bij:

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



www.iberogast.nl

Op 1 oktober 2016 is in het Maastricht Universitair Medisch Centrum een wetenschappelijk onderzoek gestart naar de behandeling van ernstige, chronische verstopping van de darmen met behulp van zenuwstimulatie.



STELLA HEEMSKERK,
STUDIECOÖRDINATOR

Darmpacemaker bij chronische constipatie

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft de therapie tijdelijk toegelaten tot het basispakket van de zorgverzekering, waardoor patiënten tot en met juni 2021 in onderzoeksverband gebruik kunnen maken van de behandeling.

Constipatie

Constipatie, verstopping van de darmen, zorgt bij 15 tot 20 procent van de bevolking voor problemen met de stoelgang. We spreken van constipatie wanneer iemand minder dan drie keer per week stoelgang heeft. Dit wijkt af van de gezonde bevolking met een stoelgang van gemiddeld één keer per dag. Veel stoelganggerelateerde problemen kunnen opgelost worden met leefstijladviezen, zoals sporten, het eten van vezelrijke voeding en het drinken van minstens 1,5 liter water per dag. Ook kunnen medicijnen worden genomen. Bij zo'n 25 patiënten per jaar hebben deze leefstijladviezen en medicamenteuze behandeling echter geen effect en kunnen ernstige, chronische constipatieklachten ontstaan. Deze patiënten belanden vaak in het ziekenhuis met een verstopte darm. Daarnaast leidt (chronische) constipatie vaak tot een verminderde kwaliteit van leven, een verminderde deelname aan dagelijkse activiteiten en het verlies van productiviteit en afwezigheid op werk en school.

Zenuwstimulatie

Bestaande behandel mogelijkheden voor chronische constipatie zijn zeer ingrijpend. Zo kan bijvoorbeeld (een deel

van) de dikke darm worden weggehaald of kan een stoma worden aangelegd. Zenuwstimulatie van het ruggenmerg is echter minder ingrijpend en kan mogelijk uitkomst bieden voor deze groep patiënten. Bij deze behandeling wordt er een pacemaker geplaatst ter hoogte van de zenuwen in de onderrug. De pacemaker geeft via kleine draden elektrische impulsen af ter hoogte van deze sacrale zenuwen. De gedachte is dat deze elektrische impulsen de dikke darm in beweging brengen, waardoor ook de stoelgang weer op gang komt.

Twee fases

Behandeling met zenuwstimulatie bestaat uit twee fases. Als eerste wordt er een externe stimulator op het lichaam geplaatst om voor een periode van vier weken de behandeling te testen. Als de klachten in deze fase verbeteren, wordt de pacemaker permanent in de bil van de patiënt geïmplant. Als de klachten in de eerste fase niet verbeteren, wordt de stimulator verwijderd en eindigt de behandeling.

Studie

In deze studie wordt de komende vijf jaar de effectiviteit van sacrale zenuwstimulatie bij patiënten met chronische constipatie onderzocht. Aan deze studie kunnen alleen patiënten deelnemen met een specifieke vorm van constipatie, namelijk slow-transit constipatie, geen mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom. Daarnaast wordt er ook gekeken of de kosten van deze behandeling opwegen tegen de effectiviteit.



Als na de onderzoeksperiode blijkt dat de behandeling effectief en doelmatig is, wordt deze definitief in het basispakket van de verzekering geplaatst. "Als zenuwstimulatie effectief blijkt, dan worden ingrijpende operaties veel minder noodzakelijk en kunnen we patiënten uitzicht bieden op een veel betere kwaliteit van leven," aldus dr. Breukink, hoofdonderzoeker van deze studie.

Deze studie wordt uitgevoerd in samenwerking met dr. Baeten (Groene Hart Ziekenhuis, Gouda) en prof. dr. Benninga (Emma Kinderziekenhuis en Academisch Medisch Centrum, Amsterdam). Medtronic is eveneens partner van het project.

Aambeien



BARBARA DE FRENS

Aambeien zijn zwellichamen die zorgen dat de anus lucht- en lekdicht afgesloten wordt. Ze horen dus eigenlijk gewoon bij ons lichaam. Problemen met aambeien ontstaan pas als de zwellichamen regelmatig onder hoge druk komen te staan. In dit artikel leest u wat u kunt doen om aambeien te voorkomen én te behandelen.

Wat is een aambeï?

Er wordt onderscheid gemaakt tussen inwendige en uitwendige aambeien. Inwendige aambeien bevinden zich aan de binnenkant van de anus. Wanneer deze zwellichamen (bestaande uit weefsels en bloedvaten) tegen elkaar aanliggen, sluiten ze de anus lucht- en lekdicht af. Uitwendige aambeien liggen ter hoogte van de sluitspiers. Wanneer er regelmatig veel druk op de zwellichamen komt te staan, kunnen ze uitrekken, uitzakken en zelfs naar buiten puilen. Dat kan aanleiding geven tot een ongemakkelijk of pijnlijk gevoel. Daarbij kan het bloed in de zwellichamen gestuwd raken, waardoor ze kunnen gaan bloeden. Ook kan er zich een bloedstolsel vormen in adertjes in de huid rond de anus. Dat is uitwendig voelbaar en pijnlijk en wordt een getromboseerde aambeï genoemd.

Oorzaken, klachten en symptomen

Aambeien kunnen worden veroorzaakt door verstopping, te hard persen, langdurig toiletbezoek, regelmatige diarree, te weinig lichaamsbeweging, overgewicht, te weinig vezels in de voeding en een zwangerschap/bevalling. Aambeien kunnen jeuk, pijn of een branderig gevoel aan de anus veroorzaken. Aambeien zijn erg kwetsbaar en kunnen gemakkelijk gaan bloeden wanneer u naar het toilet gaat. Dit is zichtbaar



als helderrood bloed op de ontlasting of bij het afvegen. Ook kan een aambeï zomaar gaan bloeden. Bloed bij de ontlasting wordt in veel gevallen veroorzaakt door inwendige of uitwendige aambeien. Als aambeien naar buiten zakken, kan dit een vervelend, drukkend en pijnlijk gevoel geven.

Diagnose

In de meeste gevallen kan de diagnose aambeien gesteld worden door de huisarts. De huisarts kan uw anus bekijken en onderzoeken. De arts zal dan met

een gehandschoende vinger de anus inwendig en uitwendig onderzoeken (rectaal toucher). Soms zal de arts gebruikmaken van een kijkbuisje om de binnenkant van de anus te onderzoeken. Dit wordt een proctoscopie genoemd. De huisarts kan u voor een proctoscopie ook doorverwijzen naar het ziekenhuis.

Behandeling

Wanneer de diagnose aambeien is gesteld, zal de arts in eerste instantie enkele leef- en voedingsadviezen geven. Hierdoor zullen in veel gevallen de klachten verdwijnen. Bij aanhoudende klachten kan de arts zelf of zepillen voorschrijven tegen de pijn en/of de jeuk. Veel van deze middelen zijn bij de apotheek of drogist te koop. Wanneer de voedingsadviezen, leefadviezen en medicijnen niet (voldoende) helpen, kan de huisarts u verwijzen naar een specialist. Er zijn verschillende behandelingen mogelijk om aambeien te verwijderen. De meest gangbare ingrepen worden poliklinisch gedaan. Dat wil zeggen dat u niet in het ziekenhuis wordt opgenomen.

Afbinden

Het afbinden van de aambeien is de meest gebruikte methode. Hierbij worden de uitgezakte aambeien met een rubberen elastiekje afgebonden. Zeven

Tips en adviezen

Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk

Gebruik vezelrijke voeding. Vezels zorgen voor een goede darmwerking en nemen vocht op. Hierdoor blijft de ontlasting zacht en soepel, zowel bij constipatie als bij diarree. Vezels zitten met name in groente, fruit, bonen en volkorenproducten.

Test op www.vezeltest.info of u voldoende vezels eet. Een gezonde, gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die u dagelijks nodig hebt. Raadpleeg bij twijfel uw huisarts of diëtist.

Drink voldoende

Drink dagelijks minstens anderhalf tot twee liter vocht. Als u vezelrijke voeding gebruikt, is het verstandig om extra te drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om goed te kunnen werken.

Beweeg genoeg

Door regelmatig te bewegen, wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Door niet lange periodes

achter elkaar te zitten, voorkomt u een verhoogde druk op de anus. Voldoende beweging kan ook helpen een gezond gewicht te behouden of te verkrijgen.

Zorg voor gezond toiletgedrag

Het is belangrijk om meteen naar het toilet te gaan wanneer u aandrang hebt. Het ophouden van de ontlasting zorgt ervoor dat de ontlasting verder indikt, waardoor de kans op verstopping toeneemt. Als u aandrang voelt, perst u voorzichtig mee. Pers niet hard als er geen aandrang is. Een goede houding op het toilet is ook belangrijk: iets voorovergebogen met een voetenbankje onder uw voeten.

Zorg voor een goede hygiëne

Als u last heeft van aambeien, was uw anus dan na de stoelgang met lauwwarm water. Dep vervolgens de anus goed droog. Gebruik van zeep of geparfumeerd toiletpapier kan irritaties en jeuk verergeren. Een warm bad kan helpen tegen jeuk en pijn.

tot tien dagen na de behandeling vallen de afgestorven aambeien af. Het wondje geneest met een klein litteken. De eerste dagen na de ingreep kunt u een wee of pijnlijk gevoel onder in de buik hebben. Soms is nog een tweede of derde behandeling nodig. Een andere methode is het dichtschroeien van de bloedvaatjes in de aambeï met infrarood licht.

Ook dit zorgt ervoor dat de aambeien afsterven. Een derde mogelijkheid is het inspuiten van een irriterende vloeistof onder het slijmvlies. Als reactie hierop verschrompelen de aambeien. Alleen bij zeer grote aambeien is een operatie onder narcose nodig waarvoor u in het ziekenhuis wordt opgenomen. Ook als u aambeien heeft die steeds terugko-

men, kan een operatie uitkomst bieden. Zo'n operatie is erg effectief, maar geeft na de behandeling nog wel een aantal dagen flinke pijn.

Bronnen:

<http://bit.ly/Aambeï1>

<http://bit.ly/Aambeï2>

<http://bit.ly/Aambeï3>

Nieuwe website *Op Eigen Benen*

De website van het onderzoeksprogramma *Op Eigen Benen* is helemaal vernieuwd. www.opeigenbenen.nu helpt jongeren met chronische aandoeningen bij de transitie naar volwassenheid. In deze periode gaan ze niet alleen van de kinderarts naar de arts voor volwas-

senen, maar ook studeren, op zichzelf wonen of krijgen ze bijvoorbeeld een relatie. Een chronische aandoening kan hierbij voor extra uitdagingen zorgen. Op de website vinden jongeren en professionals meer informatie over deze en andere onderwerpen. De website is aan-

gepast door een team van tien jongeren met chronische aandoeningen. Nieuw is een duidelijke scheiding tussen de informatie bestemd voor jongeren en bestemd voor professionals.



Welke probiotica past bij jou?



➤ Orthica is al meer dan 30 jaar specialist op het gebied van probiotica als voedings-supplement en heeft probiotica voor kinderen, volwassenen en ouderen. Probiotica zijn levensvatbare bacteriën. Alle probiotica van Orthica zijn op maat ontwikkeld en bevatten 4 of meer verschillende bacteriestammen. Vraag in de winkel om advies of kijk op www.orthica.nl voor het volledige assortiment.

ORTHICA





De beestjes in ons

Het belang van bacteriën

Auteur: Martin Blaser

Uitgeverij: Atlas contact

In *De beestjes in ons* neemt Martin Blaser u mee in de wereld van bacteriën en antibiotica. Er werd lang gedacht dat antibiotica een makkelijke, betrouwbare oplossing waren zonder vervelende gevolgen op de lange termijn. Ze werden gezien als een wondermiddel. Maar is dit wel echt zo? Of is het zo dat deze oplossing, die nog steeds zo veelvuldig gebruikt wordt, nu tegen ons gaat werken?

Vleesindustrie

De auteur beschrijft de boeiende geschiedenis van de antibiotica, ontdekt door een toevallige samenloop van omstandigheden. Ook leest u in dit boek hoe antibiotica in de loop der tijd op andere manieren werden gebruikt: eerst bij de boeren en vervolgens in de vleesindustrie. Hij laat zien welke positieve gevolgen dit heeft gehad voor de vleesindustrie en wat het resultaat was door het juist daar in te zetten. Hierbij gaat het niet echt om de gezondheid van de dieren, maar vooral om de vetproductie. Later in zijn boek trekt hij dit door naar de mens. Hoe komt het dat wij steeds langer en dikker worden? Is er een link te leggen met antibiotica? Wat zijn de gevolgen voor de mens van een hoge dosis antibiotica of een lage

dosis die constant aanwezig is in ons ecosysteem: in melk, vlees, eieren en ons water?

Helicobacter pylori

Een bijzondere interesse van deze toonaangevende microbioloog is de maagbacterie *Helicobacter pylori*. Al bijna 30 jaar doet hij hier onderzoek naar. Maakt deze bacterie mensen ziek of houdt hij ons juist gezond? Wat maakt deze bacterie zo bijzonder? Ook beschrijft hij de ontwikkeling van ons microbioom, van de zwangerschap tot de geboorte en verder, en de rol die antibiotica kunnen spelen in het leven van een jong kind. Hij noemt cijfers die laten zien hoe veelvuldig en gemakkelijk antibiotica worden voorgeschreven bij oorontstekingen, luchtwegontstekingen en andere kwalen bij kleine kinderen. Levert dat echt geen problemen op?

Resistente bacteriën

Inmiddels krijgen we steeds meer te maken met resistente bacteriën. In dit boek legt hij in een heel interessant hoofdstuk uit hoe dat kan gebeuren. Hoe ontstaat deze bedreigende situatie en wat houdt het in als steeds meer bacteriestammen resistent worden voor antibiotica? Hoe groot is dit probleem eigenlijk? Zijn er oplossingen voor? En zou het ook kunnen zijn dat



moderne kwalen (zoals maagzweren, slokdarmkanker, auto-immuunziekten zoals diabetes, de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, astma bij kinderen, ernstige voedselallergieën en obesitas) het gevolg zijn van ons verarmde microbioom door onder andere het gebruik van antibiotica? In het hoofdstuk *De antibiotische winter* wordt een donker maar helaas ook realistisch beeld beschreven. In het volgende hoofdstuk reikt hij echter ook oplossingen aan. Het vraagt wel een verandering van denken en van de keuzes die we maken. Dit boek bevat heel veel belangrijke en boeiende informatie die voor iedereen interessant kan zijn, professional of leek.

Voelen, eten en weten

Zoals je waarschijnlijk wel weet, heeft wat je eet gevolgen voor je gezondheid. En als je PDS hebt, ook voor je buikpijn. Maar wist je dat de manier waarop je eet daar ook invloed op heeft? In deze Prikkelkidz lees je meer over goede eetgewoonten.

Eten is meer dan alleen je maag vullen. Want als je aan eten denkt, kun je daar hele verhalen bij verzinnen. Je kunt je voorstellen hoe iets proeft of met wie en waar je iets eet. Je kunt blij worden wanneer je fantaseert dat je samen met je vriendje een ijsje op het strand eet. Nu denk je misschien: leuk, maar hoe kan ik mijn buikpijn daarmee voorkomen? Wel, hoe jij over eten denkt, bepaalt hoe je ermee omgaat. En dat heeft invloed op hoe goed jij kauwt en de hoeveelheid die je eet.

Weet waarom je eet

Stel je eens voor dat je op een koude, regenachtige dag thuiskomt. Je bent laat, want je had een leuke band en je hebt ruzie gemaakt met je beste vriend. Kortom, je komt koud, moe en boos thuis. Wanneer je de straat inloopt, ruik je de geur van pannenkoeken. Het water loopt je in de mond. Ha, pannenkoeken, daar had je nu net zin in! Je hoopt vurig dat de geur uit jouw huis komt. Bedenk nu eens waarom jij die pannenkoeken zou willen eten.

Zeven redenen om pannenkoeken te eten.

Welke redenen herken jij?

- Je bent verdrietig en wilt jezelf troosten met iets lekkers.
- Je lijf voelt trillerig en naar en heeft eten nodig.
- Pannenkoeken zijn je favoriete eten, die wil je altijd wel eten.
- Door de geur van verse pannenkoeken krijg je trek.
- Je belegt een pannenkoek het liefst met bruine suiker, dat klinkt zo leuk in je hoofd als je erop kauwt.
- Pannenkoeken zijn zo lekker zacht om in te bijten en op te kauwen.
- Je maag rammelt, want je hebt al een tijdje niets gegeten.



Waar komt je eten vandaan?

Nu blijkt de pannenkoekengeur inderdaad uit jouw huis te komen. Terwijl jij je fiets wegzet en je jas aan de kapstok hangt, gaan we eens bedenken waar het meel voor de pannenkoeken vandaan komt. Het meel is gemaakt van granen. De zaadjes van het graan zijn door een boer op het land gezaaid. Daarna zijn ze uitgegroeid tot wuivende graanhalm en is het graan geoogst. Misschien was

het toen heel mooi weer en zat de boer fluitend op zijn tractor. Het graan is gemalen tot meel, waar nu lekkere pannenkoeken van zijn gebakken. Zo kun je van alles wat er in het pannenkoekenbeslag gaat, afvragen waar het vandaan komt. Dat is leuk om te doen en je kijkt meteen op een andere manier naar je eten.

Goed gedrag tijdens het eten

Ondertussen zit je familie al aan een gedekte tafel op jou te wachten. Het is lekker warm en gezellig in de kamer. Je hebt zin in de pannenkoeken, maar uit ervaring weet jij dat je na het eten van pannenkoeken buikpijn kunt krijgen. Daar heb je vandaag geen zin in. Hoe eet je nu je pannenkoeken?

Welk (eet)gedrag is handig voor je buik?

- Je doet een wedstrijdje hoeveel pannenkoeken je op kunt.
- Je begint hongerig van de pannenkoeken te eten en eet ongemerkt teveel.
- Je loopt naar je kamer en eet geen pannenkoeken. Je hebt vandaag echt geen zin in buikpijn.
- Je laat blijken dat je blij bent dat er vandaag pannenkoeken zijn. Je bedankt degene die ze heeft gebakken en begint dan smaakvol te eten.
- Je eet de pannenkoeken en kauwt ze goed. Tussen de pannenkoeken door voel je of er in je maag echt nog ruimte is voor meer pannenkoeken.
- Je laat wat ruimte in je maag over om als toetje wat fruit te kunnen nemen. Zo heb je meteen fruitvezels gegeten die ook goed zijn voor je darmen.

Voorbereiden

Door eerst je eten te bekijken, te ruiken en te bedenken waar het vandaan komt, bereidt je lichaam zich voor op het eten. Het water (speeksel, spuug) loopt je letterlijk in de mond. Dat is goed, omdat in je speeksel belangrijke stoffen zitten die je buik helpen om het eten te verteren. Neem daarom kleine hapjes en kauw je eten goed. Dan komt er meer speeksel bij het papje in je mond. Voel af en toe even je maag. Zit er al genoeg in?



Laat ruimte in je maag over wanneer je na het eten nog een toetje neemt of bewaar het toetje voor later. Zorg ervoor dat je buik niet overvol raakt, ook niet als iets heel lekker is. Neem dan extra kleine hapjes en proef goed. Wacht even voordat je de volgende hap neemt. Merk op dat de smaak na elk hapje nog even in je mond blijft.

Maaltijden

Eet je maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) aan tafel. Kauw goed en eet zoveel dat je maag aangenaam gevuld voelt, maar niet te vol. Laat je daarbij niet afleiden door de televisie, je mobiel of je tablet, dan vergeet je namelijk al snel om op je maag te letten en goed

te kauwen. Misschien heb je tussen de maaltijden door nog wat extra's nodig om je prettig te voelen. Neem dan het liefst iets gezonds, zoals fruit, een extra boterham, snoeptomaatjes of wat nootjes.

Snoepen

Natuurlijk eet je soms ook wat lekkers. Vaak zijn de lekkere dingen minder gezond en zit er veel suiker of vet in. Je kent ze wel: chips, koekjes, chocolade, churro's en softijsjes. Ach, er staan vast wel een paar favorieten op je lijstje die ik je niet hoef voor te kauwen. Je lichaam zelf heeft ze niet echt nodig en als je er te veel van eet is het zelfs slecht voor je. Wel word je er vaak erg vrolijk van. Probeer daarom van deze lekkere dingen extra te genieten. Eet langzaam en smakelijk!

LACTIBIANE

De snelle en specifieke oplossing

Probiotica van 25 jaar ervaring door PiLeJe

Lactibiane is de probiotica van de firma PiLeJe. Het wordt in Frankrijk gemaakt en is de keuze **nummer 1** van Franse artsen en apothekers.

Lactibiane is een **serie van 11 verschillende probiotica** omdat wij geloven dat hoe specifieker de samenstelling is, hoe effectiever de behandeling.

Onze stammen:

- **maag-en galzuur resistent**
- **getest op hun vermogen te hechten op de epitheelcellen van de darmslijmvliezen**
- **houdbaar tot een temperatuur van 25°.**
- **wetenschappelijk onderbouwd en gedeponereerd zijn bij het Instituut Pasteur, die de effectiviteit heeft erkend en bevestigd.**



Lactibiane **Reference**

- **is een mix van 4 geselecteerde stammen, 10 miljard per capsule, die klinisch1 getest is op 100 patiënten met PDS (of IBS) met verstopping. De uitgevoerde test is een gerandomiseerde onderzoek met controlegroep en dubbelblind met als resultaat 42% vermindering van de pijnklachten binnen 1 maand en bevordering van de frequentie en consistentie van de stoelgang al in de eerste week.**

Drouault-Holowacz et al, Gastroentérologie clinique et biologie, 2008

Lactibiane **Tolerance**

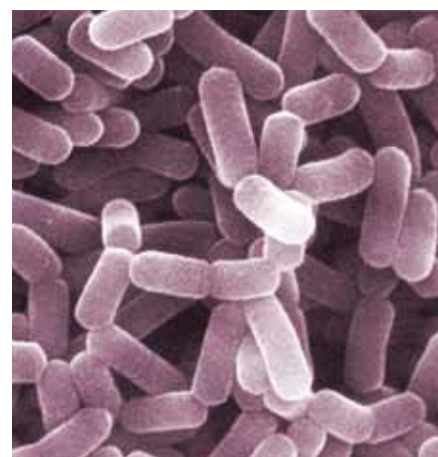
- **is een mix van 5 geselecteerde stammen, 10 miljard per capsule, die het welzijn van het spijsverteringstelsel bij voedingsintolerantie met diarree kan verhogen. Het draagt bij aan het remmen van ontstekingen2 wat een gunstig effect kan hebben op huidklachten, allergieën en hooikoorts.**

2) World Journal of Gastroenterology, 2014 ISSN 2219-2840 (online)

PiLeJe

Meer informatie op www.pileje.nl

Darmbacteriën en poeptransplantaties



In november vond het publiekscongres 'Wat betekenen darmbacteriën voor onze gezondheid?' plaats, met interessante weetjes over darmbacteriën, het immuunsysteem, antibiotica en poeptransplantaties.

Honderd biljoen bacteriën

Prof. dr. Michiel Kleerebezem (Wageningen University & Research) hield een inleiding over de darmflora (het microbiom). In totaal heeft een mens zo'n 100.000.000.000.000 (honderd biljoen) bacteriën bij zich. Deze zitten vooral in de mond, maag, dunne darm en (verreweg de meeste) in de dikke darm. De bacteriën in de darmen zijn lastig te onderzoeken. De samenstelling van het microbiom in de ontlasting is anders dan in de darmen, omdat niet alle bacteriesoorten makkelijk mee naar buiten gaan. De belangrijkste taken van de bacteriën in het lichaam zijn voedsel afbreken, vitaminen produceren en zorgen voor een goede afweer (immuunsysteem), dus slechte bacteriën, schimmels en virussen tegengaan.

Ziekte en microbiom

Meestal is er een goed evenwicht in het microbiom. Veel ziektes hangen



samen met de samenstelling van het microbiom. Dat geldt voor het Prikkelbare Darm Syndroom, de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa, maar ook voor onder andere autisme, ADHD, Alzheimer, depressie, Parkinson, diabetes, allergieën en obesitas. Omdat er in de dikke darm zo ontzettend veel bacteriën zitten, hebben probiotica daar nauwelijks invloed op het microbiom. Probiotica hebben wel invloed in de dunne darm, maar het effect is meestal tijdelijk. Maagzuurremmers kunnen een negatief effect hebben op het darmmicrobiom.

Immuunsysteem

Prof. dr. Janneke Samsom (Erasmus MC, Rotterdam) legde uit hoe het immuunsysteem werkt. In de darmwand liggen veel immuuncellen. Het aangeboren immuunsysteem reageert snel en effectief op ontstekingsstoffen. Het verworven immuunsysteem heeft een geheugen: als het systeem de indringer al kent, 'weet' het of het moet aanvallen of niet. In het immuunsysteem zitten 'vretecellen' (fagocyten): deze omarmen slechte bacteriën en eten ze op.

Antibiotica

Dr. Willem van Schaik (UMC Utrecht) vertelde dat sommige bacteriën en schimmels in de darmen antibiotica produceren om hun concurrenten uit te schakelen. Antibiotica zijn soms nodig tegen ziekte, maar wees er voorzichtig

mee. De belangrijkste redenen om niet te vaak antibiotica te slikken zijn dat het darmmicrobiom verstoord raakt, dat bacteriën resistent kunnen worden, waardoor de antibiotica niet meer werkt en dat antibiotica de kans op obesitas kunnen verhogen.

Poeptransplantatie

Dr. Yvette van Beurden (VUMC, Amsterdam) gaf een boeiende presentatie over faecetransplantaties (poeptransplantaties). Hoe werken die? Een gezond persoon doneert twee maanden poep. Die gezonde poep wordt goed onderzocht, verdund, gezeefd, nogmaals gescreed en in de diepvries bewaard. Vervolgens wordt het toegediend aan een zieke persoon, door een slangetje dat via de mond rechtstreeks naar de dunne darm gaat. De eisen zijn streng: negentig procent van de mensen mag geen poep doneeren. Poeptransplantaties kunnen goed helpen bij een infectie met de bacterie *Clostridium difficile*. Bij andere ziektes is het nog niet helemaal duidelijk of poeptransplantaties werken. Daar wordt veel onderzoek naar gedaan. Ook zijn de effecten van een poeptransplantatie op de lange termijn nog niet bekend. Het VUMC doet nu een klein onderzoek naar poeptransplantaties bij PDS-patiënten die PDS hebben gekregen na antibiotica of na een bacteriële infectie. Als hier nieuws over is, melden wij dit uiteraard via *Prikkels*, onze website en social media.

PDS en voedingstekorten onder de loep...

Voedingssupplementen

Bij PDS kunnen tekorten aan voedingsstoffen ontstaan wanneer bepaalde voedingsmiddelen niet worden gegeten, omdat deze extra klachten geven. Maar het kan zich ook voordoen bij een verminderde opname, bijvoorbeeld als er veel diarreeklachten zijn. Voedingssupplementen kunnen dan de tekorten aanvullen en worden dan ook regelmatig genomen. Deze keer aandacht voor waar u op moet letten bij het gebruik van voedingssupplementen.

Voedingsmiddelen die vaak klachten geven bij PDS-patiënten zijn melk- (producten), brood, vlees en peulvruchten. Deze voedingsmiddelen worden veel gegeten in Nederland en bevatten belangrijke vitaminen en mineralen zoals jodium, calcium en vitamine B12. Natuurlijk kunt u deze voeding vervangen door andere voedingsmiddelen, maar daarvoor is er wel enige voedingskennis nodig.

Media

In de media is veel informatie over voeding en voedingssupplementen te vinden. En ook de mensen om u heen lijken soms precies te weten hoe het zit met voeding, voedingssupplementen en buikklachten. Helaas zijn deze bronnen niet altijd duidelijk en betrouwbaar. Het is dan ook verstandig om bij twijfel uw voeding te laten controleren door een betrouwbare voedingskundige of diëtist. Zij kan dan ook meteen inschatten of en welke supplementen er nodig zijn. In voedingssupplementen zitten de vitaminen en mineralen vast aan

andere stoffen. Het is belangrijk dat ze in het lichaam vrijkomen en niet aan elkaar vast blijven zitten, dan worden ze immers met de ontlasting weer uitgescheiden. Een goede voedingskundige weet wat de juiste supplementen zijn.

Geen vervanging

Het is belangrijk om te beseffen dat supplementen geen vervanging zijn voor een gezond, gevarieerd voedingspatroon. Hierin zitten veel voedingsstoffen die niet in een pilletje kunnen worden gestopt. Gebruik daarom als basis een gevarieerde voeding om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Als u daarnaast nog meer vitaminen wilt of moet nemen, leest u hier een aantal tips om PDS-klachten bij het nemen van supplementen te voorkomen. Vitamine- en mineralensupplementen kunnen namelijk PDS-klachten verergeren. Vaak komt dit niet door de vitaminen en mineralen zelf, maar door de vulstoffen die erin zitten, zoals lactose. Overleg hiervoor met uw voedingskundige, reformwinkel of apotheker.

Een aantal tips om zo min mogelijk last te krijgen van een vitaminesupplement:

- Neem twee kleinere doses per dag in plaats van één grote.
- Neem vitaminepillen niet op een lege maag, maar altijd bij het eten.
- Vitamine C kan in grote hoeveelheden gasvorming, krampen en diarree veroorzaken. Neem dus niet meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid die u is geadviseerd.
- Calcium kan verstoppend werken, magnesium kan daarentegen laxerend werken. Let daarop als u diarree of verstopping heeft. Een combinatie van calcium en magnesium kan een goede balans geven. Calcium wordt beter opgenomen als het samen wordt genomen met vitamine D.
- IJzer kan maagklachten en constipatie geven. Tenzij uw arts aangeeft dat u bloedarmoede heeft en een ijzersupplement moet nemen, kunt u dit, zeker in grote hoeveelheden, beter vermijden. IJzer wordt het beste opgenomen als u het samen neemt met vitamine C.

Ongeveer 60 vrijwilligers vormen de drijvende kracht achter het werk van de PDSB. De één zet zich in op social media, de ander beantwoordt telefonische vragen over PDS en weer een ander organiseert de jongerendagen. We kunnen niet zonder actieve en enthousiaste vrijwilligers. Sterker nog, we zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers, zowel voor onze landelijke als regionale activiteiten.

Wordt u onze nieuwe vrijwilliger?

Aan het woord is Theo Pordon, vrijwilliger voor de PDSB sinds begin 2016:

PDS licht heb ik nu. Met lichte medicatie en wat probiotica gaat het prima. Soms heb ik nog wel eens wat kramp, maar verder valt het mee. Ooit had ik dermate hevige buikpijn dat de specialist vreesde voor een blindedarmondsteking en mij op liet nemen in het ziekenhuis. Na drie dagen werd ik ontslagen. Niets te vinden. Waarschijnlijk een spastische darm, was de conclusie. In die tijd waren er nog niet zo veel patiënten-

verenigingen als nu. Ik vond de PDSB via de Maag Lever Darm Stichting en besloot lid te worden.

Vrijwilligers

De belangenvereniging draait bijna geheel op vrijwilligers. Het is een professionele club met veel *knowhow*. Na een oproep in dit blad meldde ik mij aan als beursvrijwilliger. Ik heb, samen met mede-vrijwilligers, al op diverse beurzen gestaan. Opvallend is de diversiteit en intensiteit van de



klachten van de beursgangers die onze stand bezoeken. Sommige mensen zijn ten einde raad; ze hebben vaak al de nodige onderzoeken ondergaan en krijgen vervolgens een vaag advies. Met mijn achtergrond als verpleegkundige ben ik goed in staat een luisterend oor te bieden aan de beursbezoekers. Op deze manier hoop ik mijn steentje bij te dragen aan de vereniging. Het geeft me in elk geval veel voldoening.



Vacatures

Heeft u ook zin gekregen om aan de slag te gaan als vrijwilliger bij de PDSB? Hieronder een greep uit de verschillende vacatures.

Medewerker social media/website:

Voor deze functie is het belangrijk dat u voldoende kennis heeft van PDS en de PDS Belangenvereniging. Voor social media moet u uiteraard enige ervaring hebben met Twitter en Facebook.

Beeldredacteur *Prikkels*:

Afbeeldingen zoeken bij de artikelen die de auteurs aanleveren, door de auteurs aangeleverde afbeeldingen eventueel bewerken.

Coördinator ouders van kinderen met

PDS: Aanspreekpunt (telefonisch en per e-mail) voor vragen van ouders van kinderen met PDS en bijeenkomsten organiseren.

Vrijwilligerscoördinator: Contact met vrijwilligers, uitleg geven, zorgen dat alle vrijwilligers hun werk goed kunnen doen, het bestand bijhouden, et cetera. Na enkele intensieve inwerkmaanden is de werkbelasting gemiddeld twee tot drie uur per week, met name vanuit huis.

Medewerkers PDS-infolijn: Een paar dagen delen per maand. Het nummer wordt doorgeschakeld naar uw vaste telefoon thuis. Mail naar infolijn@pdsb.nl voor meer informatie.

U vindt meer informatie en vacatures op <https://www.pdsb.nl/vrijwilligers>. U kunt ook mailen naar manager@pdsb.nl. Bent u ergens goed in wat niet in de lijst met vacatures staat? Neem dan ook contact met ons op. Wie weet kunt ook u wat voor ons betekenen.



ANKIE VAN DER KRUK

Recept

Gevlochten paasbrood

Ingrediënten

- 500 gram meel of glutenvrij meel
- 5 gram zout
- 10 gram droge gist
- 2 dl lauwwarme melk, rijstmelk, sojamelk of lactosevrije melk
- 1 eetlepel kokosbloesemsuiker
- 2 eieren, licht geklutst
- 6 eetlepels gesmolten boter, olie of lactosevrije margarine

Glazuur:

- 1 eidooier
- 1 eetlepel water
- 1 eetlepel maanzaad



Bereidingswijze

Meng de helft van de melk met de suiker en de gist en laat dit ongeveer tien minuten staan totdat het gaat borrelen. Roer het even goed door en doe de rest van de melk erbij. Zeef het meel boven een grote beslagkom en doe het zout erbij. Maak een kuil in het midden van het meel en doe daar de eieren, de boter en het gistmengsel in. Begin vanuit het midden te mengen. Meng eerst de natte ingrediënten, daarna het meel. Dit kan met een mixer met kneedhaken. Ga door tot al het meel is opgenomen en kneed dan nog tien tot vijftien minuten tot het deeg mooi soepel is. Zet de kom met een vochtige doek erover op een tochtvrije, warme plaats en laat rijzen tot het deeg twee keer zo groot is. Dit duurt ongeveer een uur. Kneed het nog een keer kort door en laat het nog 45 minuten rijzen. Kneed het nogmaals zachtjes en rol er dan drie of vier strengen van, van ongeveer 45 centimeter lang. Vlecht deze strengen en maak er een cirkel van door de eindjes aan elkaar te drukken, met de drukvouw naar de onderkant. U kunt

ook een langwerpige vlecht maken, dan vouwt u de beide uiteinden naar onderen.

Leg het brood op een bakplaat en dek het af met een vochtige doek. Laat het ongeveer 30 minuten rijzen tot het in volume is verdubbeld. Verwarm intussen de oven voor op 200 graden. Klop de eidooier met een eetlepel water en bestrijk het brood ermee. Strooi daarna het maanzaad erover. Bak het brood tien minuten in de voorverwarmde oven. Verlaag dan de temperatuur naar 175 graden en bak het brood nog 30 minuten tot het mooi goudbruin is. Als u op de onderkant van het brood klopt en het klinkt hol, dan is het brood gaar. Laat het op een rooster afkoelen.

LET OP: Glutenvrij meel is zwaarder en heeft meer vloeistof en tijd nodig om de vloeistoffen op te nemen. Om het brood beter te laten rijzen, kan een extra ei worden toegevoegd.

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.

Overgevoeligheid van de dikke darm na consumptie van FODMAP's



KIM SUIJKER

Veel PDS-patiënten krijgen buikklachten wanneer ze specifieke voeding eten. De laatste tijd is er veel aandacht voor slecht verteerbare korteketenkoolhydraten, de zogeheten FODMAP's. Hoe komt het dat FODMAP's klachten kunnen veroorzaken?

Momenteel zijn er twee theorieën over waarom FODMAP's (Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden en (and) Polyolen) klachten kunnen veroorzaken bij PDS'ers. De eerste theorie, de dunne darm-hypothese, stelt dat niet-opgenomen, water-aantrekkende koolhydraten zorgen voor een toename van het watervolume in de dunne darm. Vervolgens zorgt uitrekking van de darm voor klachten. Volgens de andere theorie, de dikke darm-hypothese, zet het microbioom in de dikke darm niet-opgenomen koolhydraten snel om in gas. Dat leidt ook tot uitrekking van de darm en klachten.

Onderzoek

Dr. Giles Major en zijn collega's van het Nottingham Digestive Disease Centre en de University of Nottingham onderzochten de relatie tussen de inhoud van de dunne en dikke darm en symptomen na het consumeren van FODMAP's. Tijdens drie verschillende testdagen kregen 29 PDS-patiënten en 29 gezonde vrijwilligers elke keer 500 milliliter water. Daarin was, in willekeurige volgorde, 40 gram glucose, fructose of inuline opgelost. Fructose en inuline zijn FODMAP's. De glucose diende als controlemiddel. Gedurende 24 uur vóór de test moesten de proefpersonen voeding rijk aan fructanen en fructose vermijden. Met behulp van een waterstofademtest en een MRI-scan keken de onderzoekers zowel voor als na de



consumptie van elk drankje naar de relatie tussen de consumptie van koolhydraten en de symptomen. Ook werd de intensiteit van de symptomen van de proefpersonen genoteerd volgens een scoresysteem.

Resultaten

Opmerkelijk was dat de PDS-patiënten en de gezonde vrijwilligers vergelijkbare resultaten hadden bij de MRI-scans en waterstofademtesten. Fructose zorgde bij beide groepen voor meer water in de dunne darm, terwijl inuline zorgde voor meer volume en gas in de dikke darm. De symptoomscores van de gezonde vrijwilligers waren echter lager dan die van de PDS-patiënten. Dit was vooral

zo bij de inname van inuline, waarbij de dikke darm meer werd uitgerekt. Fructose zorgde wel voor meer water in de dunne darm, maar dit leidde niet tot veel meer klachten bij de PDS-patiënten.

Conclusie

Uit hun onderzoek concludeerden dr. Giles Major en zijn collega's dat overgevoeligheid van de dikke darm, niet gasvorming, een reden kan zijn voor het optreden van symptomen bij sommige PDS-patiënten na het eten van FODMAP-rijke voeding.

Bron: <http://bit.ly/FODMAPgevoelig>

Darmspoelingen



JANNY MEIJLES, ORTHOMOLECULAIR
VOEDINGSKUNDIGE/DIËTIST

Soms worden darmspoelingen aanbevolen om darmklachten te bestrijden.

Daar krijgen wij binnen de PDSB dan ook regelmatig vragen over.

Wat houden darmspoelingen precies in en kunnen ze schadelijk zijn?

Voor ons een reden om u middels dit artikel hierover te informeren.

Ayurveda

Vanuit de Ayurveda (Indiase geneeskunde) behoort een darmspoeling tot de *Panchakarma*, de uitgebreide reiniging van lichaam en geest. Deze wordt preventief of als therapie ingezet om de gezondheid te verbeteren. De Panchakarma kent reinigingsmethoden voor de dikke darm, de dunne darm, de maag, het bloed en de gezichtsholten. Afvalstoffen, slijm en overtollig vet worden daarbij uit het lichaam verwijderd en de geest wordt in balans gebracht. Vaak gaan deze reinigingen samen met een (detox)dieet. Door een periode bewust met het reinigen van het

lichaam bezig te zijn, wordt er ruimte voor de geest gecreëerd en kan deze zich ontladen.

Darmspoeling als alternatieve therapie

Tegenwoordig worden darmspoelingen ook in Nederland vaak aangeboden in de alternatieve gezondheidszorg. Er wordt gedacht dat verschillende klachten en ziekten, zoals ernstige vermoeidheid, hoofdpijn en PDS-klachten, vanuit de verontreinigde darm ontstaan. Door een slechte voeding, alcohol, stress en de jarenlange opstapeling van afvalstoffen en (emotionele) gifstoffen is de darm zodanig verontreinigd dat hij niet

meer goed functioneert. Met behulp van colonhydrotherapie, een hoge darmspoeling, kan de darm worden gereinigd en vervolgens met een goede voeding en supplementen weer gezond worden gemaakt.

Darmspoeling als medische behandeling

In de Nederlandse (reguliere) gezondheidszorg zijn de Ayurvedische reinigingsmethoden omstreden. Een darmspoeling is hier in principe een verpleegkundige handeling die bij voorkeur in opdracht van een arts wordt uitgevoerd. Bijvoorbeeld bij patiënten met zeer ernstige constipatie of wanneer de ontlasting niet op een normale manier geloosd kan worden, zoals bij dwarslaesiepatiënten. Ook bij ontlastingsincontinentie door verslapping of beschadiging van de kringspier en/of bekkenbodemspieren, worden soms darmspoelingen door een arts geadviseerd. Door de darm goed te ledigen kan men daarna een paar uur vrij zijn van ongewenst ontlastingsverlies. Niet-medische darmspoelingen worden beschouwd als een zinloze handeling die onnodige gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

Mogelijke risico's

Een darmspoeling kan beschadigen aan de darmwand veroorzaken. Daarnaast worden ook de goede bacteriën, die een gezondheidsbevorderende werking hebben, weggespoeld.



Hierdoor kunnen klachten verergeren. Er kan een verstoring ontstaan in de water- en elektrolytenhuishouding, doordat vocht vanuit het lichaam de darm wordt ingezogen of andersom. Dit kan onder andere leiden tot spierpijn en hartkloppingen. Maar ook misselijkheid en een algeheel vervelend gevoel kunnen hierdoor worden veroorzaakt. Er is een verhoogde infectiekans met bacteriën, virussen en schimmels. Wanneer de spoelvloeistof te warm is, kan deze het darmslijmvlies aantasten. Te koud water voelt daarentegen erg vervelend.

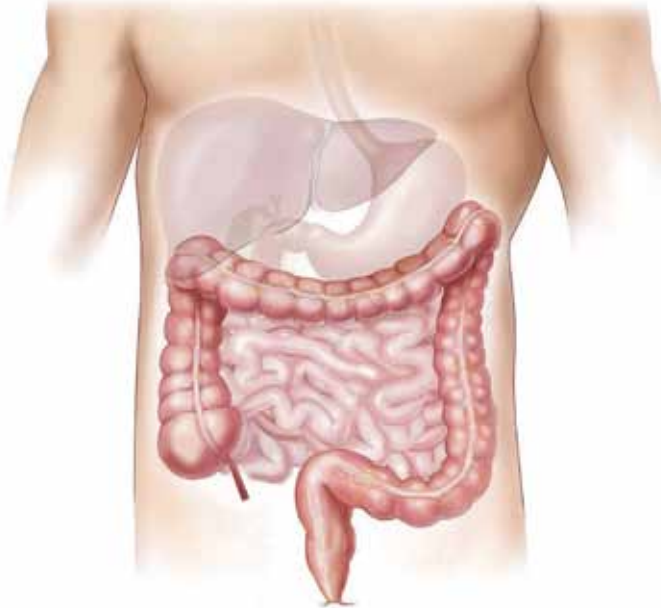
Werking van een darmspoeling

Tijdens een darmspoeling wordt er water of een andere spoelvloeistof via een slangetje in de anus de endeldarm binnen gepompt. Het water maakt de ontlasting zachter en door de extra druk wordt het makkelijker naar buiten geperst. Ook prikkelt de spoelvloeistof de darmwand, waardoor er extra peristaltiek ontstaat. Hierdoor ontstaan buikkrampen en de neiging tot lozen. Afhankelijk van de hoeveelheid vocht die wordt ingebracht, spreken we van een hoge of een lage darmspoeling.



Hoge darmspoeling

Een hoge darmspoeling komt men tegen in de alternatieve gezondheidszorg en moet worden uitgevoerd door een deskundige. Nadat de vloeistof in de endeldarm is gepompt, wordt de buik grondig gemasseerd. De ontlasting die aan de darmwand zit vastgekleefd, laat dan los en vloeit samen met de spoelvloeistof uit het lichaam. Door deze handeling steeds te herhalen, kan uiteindelijk de hele dikke darm tot aan



de klep van Bauhin (de overgang tussen de dunne en de dikke darm) worden gereinigd. De vrijgekomen ontlasting is tijdens deze therapie vaak te bekijken via een doorzichtige buis waardoor het wordt afgevoerd. Schrikt u niet van de vieze substantie die u daarbij te zien krijgt. Ontlasting lost slecht op in water en door het te verdunnen lijkt het alsof er heel veel viezigheid uw lichaam verlaat.

Lage darmspoeling

Bij een lage darmspoeling wordt alleen het laatste gedeelte van de dikke darm gereinigd. In de reguliere zorg wordt deze gebruikt bij mensen met ernstige constipatie of ontlastingsincontinentie. Er bestaan speciale darmspoelsets die u zelf thuis kunt gebruiken om zittend op het toilet een lage darmspoeling uit te voeren. Deze sets bestaan uit een waterzak, (elektrische) pomp, slangetje en inbrengstukje. Het is verstandig om met uw arts te overleggen voordat u deze thuissets gaat gebruiken. U kunt advies vragen over hoe vaak u mag spoelen en hoeveel water u daarvoor moet gebruiken. Ook kan een arts kijken of u geen last heeft van contra-indicaties, zoals hartafwijkingen, darmkanker, een verstoorde bloeddruk, acute aambeien, levercirrose, nierinsufficiëntie, fistels in de darm, diverticulitis en opspelende ziekte van Crohn of opspelende colitis ulcerosa.

Klysma

Hoewel de termen klysma en darmspoeling vaak door elkaar worden gebruikt, zijn het twee verschillende behandelmethoden. Bij een klysma wordt er een kleine hoeveelheid vloeistof, een paar milliliter, in de anus gebracht. Deze vloeistof bevat stoffen die de darmwand prikkelen, waardoor men aandrang krijgt. Vaak komt de ontlasting dan binnen vijf tot twintig minuten na het inbrengen van het klysma. Ook voor klysma's geldt dat deze zonder recept verkrijgbaar zijn, maar dat het verstandig is eerst met een arts te overleggen voordat men deze gaat gebruiken.

Advies PDSB

Vanuit de PDSB raden wij alle darmspoelingen af die niet in opdracht van een arts worden gegeven of niet vooraf met een arts zijn besproken. Bij darmklachten raden wij u aan een gezonde voeding met voldoende vezels te gebruiken uit bijvoorbeeld groenten, fruit, havermout, volkorenproducten en zilvervliesrijst, eventueel aangevuld met probiotica. Wanneer dit niet afdoende helpt, raden wij u aan een arts te raadplegen.

Slimme capsule *bezorgt* medicijnen *waar ze* moeten werken

VERTAALD DOOR GONNEKE NAKAZAWA

Onderzoekers van de Purdue University in de Amerikaanse staat Indiana hebben een 'slimme capsule' gebruikt in een experiment. Hiermee konden ze bepalen waar en wanneer een medicijn werd vrijgegeven in een model van het maag-darmkanaal. Op een dag kan deze capsule hopelijk gebruikt worden om medicijnen op de juiste plaats in het lichaam te laten vrijgeven.

Precieze locatie

De meeste medicijnen die nu worden gemaakt, lossen op in de maag of de dunne darm, waarna ze via de darmen in het bloed worden opgenomen. Het is daardoor moeilijk om een medicijn op een precieze locatie te krijgen.

Daarnaast komt het medicijn ook op plekken in het lichaam waar het helemaal niet nodig is. Met deze slimme capsule kan wel worden bepaald waar een medicijn terechtkomt en wanneer. Dit kan helpen bij ziektes in de dikke darm die moeilijk te behandelen zijn, zoals PDS, de ziekte van Crohn of een bacteriële infectie. De patiënt slikt de capsule in, waarna die via de maag en de dunne darm in de dikke darm terecht komt. Daarna zorgt een magneet op de heup van de patiënt ervoor dat elektrische onderdelen van de capsule worden getriggerd en het medicijn wordt vrijgegeven. Op deze manier kunnen bijvoorbeeld ook goede bacteriën (probiotica) naar de dikke darm worden gebracht.

Verder ontwikkelen

De capsule is nog niet klaar voor gebruik. Hij is namelijk nog erg groot (twee centimeter). De onderzoekers hopen in de toekomst een kleinere capsule te ontwikkelen. Ook is de capsule niet oplosbaar en moet deze dus worden uitgepoept. De technologie kan in de toekomst wellicht ook in het lichaam worden ingebouwd, zodat er steeds een klein deel van het medicijn wordt vrijgegeven en mensen niet elke dag een pil hoeven nemen.

Bron: <http://bit.ly/SmartCapsule1>

<http://bit.ly/SmartCapsule2>

Ons microbioom: *wat betekenen bacteriën voor onze gezondheid?*



De tijd dat we bacteriën alleen zagen als gevaarlijk en ziekteverwekkend, is definitief voorbij. We hebben ze namelijk hard nodig. Ze trainen het afweersysteem, helpen bij de spijsvertering, produceren vitamines en beïnvloeden zelfs ons gedrag. Hoe dat allemaal precies werkt, kunt u lezen in een nieuw magazine, *Ons microbioom*. Onze relatie met de bacteriën op en in ons lichaam biedt aanknopingspunten voor de behandeling van onder andere

darmontstekingen, eczeem, allergieën, overgewicht en diabetes. De laatste tien jaar is het onderzoek naar het microbiom dan ook in een stroomversnelling terechtgekomen en explosief gegroeid. In het magazine beschrijven microbiologen, bio-informatici, voedingskundigen, moleculair biologen, filosofen en artsen vanuit hun vakgebied de laatste stand van zaken rond het menselijk microbiom (op de huid en in de mond, darmen, vagina en longen) en

wat dit betekent voor onze gezondheid. Mogelijke nieuwe behandelingen met bacteriën, bacteriofagen en voedingsmiddelen liggen in het verschiet. We staan aan het begin van een spannende ontdekkingsreis in de wereld van de mens en zijn microbiom.

Het magazine is gratis te downloaden en gedrukte exemplaren kunnen voor € 7,50 worden besteld op www.biomaatschappij.nl/product/ons-microbiom/.



Kookboek voor een rustige buik

Een 'happy belly' klinkt voor veel PDS'ers als muziek in de oren.

Volgens Mirte Kaan is dit mogelijk met haar Kookboek voor een rustige buik. De foodie en voedingskundige ontwikkelde negentig FODMAP-arme recepten. Ook geeft ze veel nuttige informatie en tips om het leven met een onrustige buik zo aangenaam mogelijk te maken.

Prikkelbare darm?

Na het voorwoord neemt Kaan de lezer mee in de wereld van de (prikkelbare) darm. Ze legt uit waarom het geen goede keuze is buikklachten te negeren wanneer ze dagelijks optreden. Uw lichaam geeft niet voor niets een signaal af! Tijd voor actie, aldus de schrijfster. Ze omschrijft functionele darmklachten, de rol van het spijsverteringsstelsel en mogelijke klachten en de oorzaken daarvan. Ook wordt duidelijk wanneer het FODMAP-dieet kan helpen om een onrustige buik onder controle te krijgen.

FODMAP-way of life

Vervolgens legt Kaan alle FODMAP's op een hele heldere manier uit. Wat zijn het? En zijn de recepten bruikbaar tijdens de eliminatie- en herintroductiefase? Het kookboek is geschikt voor mensen die een FODMAP-arm dieet volgen. Hoewel Kaan rekening houdt met specifieke ingrediënten, productiewijzen en hoeveelheden, is het boek niet bedoeld als vervanger van een gespecialiseerde diëtist. Toch zijn de recepten voor iedereen bruikbaar, met misschien hier en daar enige aanpassing. Voordat Kaan overgaat op het koken met FODMAP's, geeft ze eerst nog een aantal handige tips en trucs om het FODMAP-dieet toe



Auteur: Mirte Kaan
Uitgeverij: Spectrum

te passen in uw dagelijks leven. Rust, regelmaat, beweging en goed poepen, het komt allemaal aan bod, net als de minder voor de hand liggende adviezen, zoals het opstellen van een persoonlijke FODMAP-kaart. Dat is een eigen lijst met voedingsmiddelen die u goed kunt verdragen en de voeding die iets minder goed gaat of zelfs hevige klachten oplevert. Zo'n lijst is handig voor familiebezoekjes of voor op reis. Met deze en andere ideeën zorgt ze voor een hele praktische aanpak die wellicht veel PDS'ers rust geeft.

FODMAP-arm koken

Naast een hoop gezonde én lekkere recepten voor alle momenten van de dag, licht Kaan ook veel ingrediënten en producten toe. Het gebruik van vrijwel overal verkrijgbare ingrediënten en een duidelijke uitleg zorgen ervoor dat het kookboek zeer handig in het gebruik is. Zo vertelt de voedingskundige onder andere over verschillende soorten meel en hoe u uw eigen meelmengsels kunt maken. Ook besteedt ze de nodige aandacht aan smakelijk eten. Want in een FODMAP-arm dieet wordt bijvoorbeeld het gebruik van verse ui of knoflook vermeden, waardoor gerechten hun smaak kunnen verliezen. Kaan laat heel duidelijk zien dat met wat simpele aanpassingen, FODMAP-arm koken ook heel lekker kan zijn.

Aanrader

Al met al is dit een mooi en volledig kookboek met heerlijke recepten. Kaan bedenkt graag recepten met een uitdaging en die passie vindt u terug in haar gerechten. Bovendien vergroot het overzicht met FODMAP-rijke, -beperkte en -arme voeding het gebruiksgemak. Dat maakt het *Kookboek voor een rustige buik* daadwerkelijk een aanrader voor iedereen die houdt van lekker eten zonder buikpijn.

Studeren met PDS, hoe doe je dat?



IRENE SPAAN

Ga je een opleiding volgen aan een ROC, hogeschool, universiteit of elders? Verwacht je problemen door je PDS? Zou je informatie willen over wat je zelf kunt doen, welke oplossingen onderwijsinstellingen bieden en wat je rechten als student zijn?

De PDSB heeft, samen met Stichting September, de Studietool Studeren met PDS ontwikkeld voor alle studenten met PDS. Kijk op www.studietool.nl of op de mobiele website www.pdsenstudie.nl. Op de website vinden studenten informatie over studeren met PDS en wat daar allemaal bij kan komen kijken. Er staan veel tips op van andere studenten met PDS en er is ook algemene informatie te vinden over studeren

met een chronische ziekte. Ook vind je er tips en informatie voor je medestudenten en docenten. Daarnaast zijn er overzichtelijke blokken te zien waarin extra uitleg wordt gegeven over PDS, feiten en fabels over PDS en behandelingen. Ook worden er diverse tips gegeven om het studeren met PDS makkelijker te maken en tips over hoe je erover kunt praten met iemand van de opleiding of je medestudenten. Hopelijk maakt deze tool het studeren met PDS een stuk gemakkelijker.

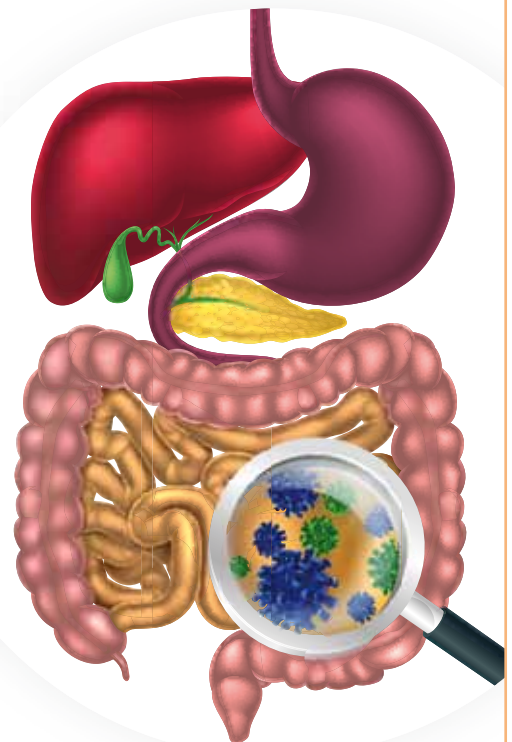
En hoe zit het dan als je na je studie wilt doorstromen naar een baan? Kijk dan eens op www.arbeidsparticipatietool.nl. Heb je vragen over de Studietool of de Arbeidsparticipatietool, mail dan naar manager@pdsb.nl.

PROBIOTIC-10™ 25 MILJARD

Hoog gedoseerd probioticum



Met 25% korting verkrijgbaar bij
De Roode Roos B.V.



- 25 miljard micro-organismen per vegetarische capsule
- 10 geregistreerde en wetenschappelijk onderbouwde stammen
- Kunnen zeer goed overleven in het maagdarmkanaal
- Geschikt voor vegetariërs

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

NOW
Live Happy. Live Healthy. Live NOW.

TOPKWALITEIT VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET EEN GEZONDE PRIJS

VitOrtho Voedingssupplementen, exclusief leverancier van NOW en VitOrtho | www.vitortho.nl

Mijn verhaal...

Vertel iets over jezelf. Wie ben je en wat doe je?

Ik ben Mariska, 31 jaar. Ik ben atlete op de lange afstanden en ik loop mee in de Nederlandse top. Ik heb na mijn opleiding Voeding en Diëtetiek de opleiding voor HBO-docent, project-adviseur en sportdiëtist afgerond en ik heb sinds 2016 mijn eigen bedrijf als (sport) diëtist, Mariska Dute Voeding, Sport & Advies. Ik begeleid mensen op het gebied van voeding en sport, ontwikkel recepten, geef (kook)workshops, verzorg hardlooptrainingen en adviseer bedrijven op het gebied van gezonde voeding. In mijn vrije tijd trek ik graag de bergen in, samen met mijn partner Erwin.

Weet je al lang dat je PDS hebt en hoe is het vastgesteld?

Mijn PDS is vastgesteld toen ik 16 of 17 jaar was. Na lang rondgelopen te hebben met 'vage' buikklachten en een moeilijke stoelgang, ben ik de medische molen ingegaan. Na diverse (darm)onderzoeken bleek PDS het probleem.

Gebruik je medicijnen of supplementen? Of volg je een speciaal dieet?

Ik slik magnesiumhydroxide, movicolon en duspatal. Na diverse medicijnen geprobeerd te hebben, is dit de combinatie die voor mij het beste werkt. Daarnaast slik ik dagelijks een multivitamine en extra vitamine D. Mijn darmen nemen niet alles goed op door een versnelde darmassage en osteoporose. Ook heb ik een verhoogde behoefte vanwege de topsport die ik beoefen. Ik volg het FODMAP-dieet.

Hoe heeft PDS je leven veranderd?

Ik moet er met mijn werk en topsport rekening mee houden dat ik PDS heb. Goed plannen is belangrijk. Zo is de ochtend het beste moment



van de dag voor mij. Na de lunch heb ik standaard klachten. Fulltime werken is voor mij niet mogelijk: na een of twee hele dagen werken, heb ik een dag nodig om bij te komen. Ik moet altijd rekening houden met mijn PDS en dieet; door het FODMAP-dieet kun je niet overal zomaar eten.

Heeft PDS je ook iets goeds gebracht?

Mijn eigen bedrijf is deels een gevolg van mijn PDS, want nu kan ik zelf mijn afspraken plannen en tijd indelen. Eerst wilde ik geen eigen bedrijf, maar ik ben momenteel heel gelukkig met mijn werk en blij met de keuze die ik heb gemaakt.

Wat is jouw gouden tip voor andere PDS'ers?

Volg je eigen gevoel! Vergelijk je vooral ook niet met andere mensen. Jij weet wat goed voor je is en waar jij je goed bij voelt. Openheid over je PDS en je klachten kan veel begrip opleveren en onwetendheid bij andere mensen wegnemen, is mijn ervaring. Mensen zien aan de buitenkant niet dat je een darmprobleem hebt.

Mariska!

Wilt u ook graag (met of zonder foto) uw verhaal vertellen in *Mijn Verhaal*? Beschrijf dan in het kort waarom we u moeten interviewen, stuur dat naar prikkels@pdsb.nl o.v.v. *Mijn Verhaal* en wie weet staat uw verhaal in een volgende *Prikkels*!



SIGRID VAN DER MAREL-SLUIJTER

FODMAP: Fructanen

In de komende edities van Prikkels wordt telkens één van de FODMAP's toegelicht. Deze keer het eerste deel van de O-groep: de fructanen.

De oligosachariden worden opgedeeld in fructanen of fructo-oligosachariden (FOS) en galactanen of galacto-oligosachariden (GOS). Fructanen zijn ketens van fructosemoleculen met een uiteinde van glucose of suiker. Ze zijn drie tot tien moleculen lang. Fructanen komen van nature voor in bepaalde fruitsoorten, groenten en graanproducten als gerst, kamut en tarwe. Fructanen worden als prebiotica of vetvervanger toegevoegd aan diverse voedingsmiddelen en supplementen. Mensen hebben geen enzymen

om fructanen af te breken, dus niemand absorbeert deze moleculen in de dunne darm. Een eliminatiedieet van fructanen wordt geadviseerd voor iedereen met PDS en een gevoelige darmwand.

Voeding

U krijgt via uw gewone voeding waarschijnlijk vrij veel fructanen uit tarwe binnen, bijvoorbeeld via brood, muesli, koek, cake en pasta. In sjalotjes, uien en knoflook is het gehalte aan fructanen echter veel hoger dan in tarwe.

De fructanen in uien en knoflook blijken de grootste trigger te zijn voor een meerderheid van de mensen met darmklachten. Wilt u weten of u gevoelig bent voor fructanen? Laat dan een paar weken alle voedingsmiddelen weg die hoog in fructanen zijn. Overleg met een diëtist welke voedingsmiddelen u als vervanging kunt gebruiken. Fructanen zoals ui en knoflook zitten vaak verborgen in veel voedingsmiddelen. Daarom is etiketten lezen tijdens het FODMAP-dieet erg belangrijk.



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**.

PDSB-leden ontvangen 10% korting op producten van Vitals. Gebruik hiervoor kortingscode 'PDSB17' op www.allesvanvitals.nl. Hier vindt u ook meer informatie over onze probioticalijn.

puur en werkzaam

VITALS

Regiobijeenkomsten en beurzen



JOSÉ HEKKER

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.

Regiobijeenkomsten

24 november 2016, Ziekenhuis Nij Smellinghe, Drachten

We mochten ons deze avond verheugen met een gigantische opkomst. In de zaal mochten eigenlijk maar 80 bezoekers, maar er kwamen er wel 120! Tijdens de inloop met koffie en thee en in de pauze werden de standjes van Iberogast, Tempocol, de FES (fibromyalgievereniging) en de PDSB drukbe-

zoucht. Ron Hersbach hield eerst een korte presentatie over de PDSB, gevolgd door MDL-arts dr. E. Pyleris die vertelde over het Prikkelbare Darm Syndroom. Als laatsten voor de pauze hielden diëtistes Bea van der Mei en Inge van der Wekken een presentatie over voeding en het FODMAP-dieet. Na de

pauze vertelde Elly Panneman-Paas over Iberogast. Daarna vertelden klinisch psychologen Aline Wytse de Boer over medische hypnose bij kinderen en Jacqueline Uneken over medische hypnose bij volwassenen. De sprekers en het ziekenhuis gaven direct aan nog een tweede avond te willen houden. Deze zal plaatsvinden op 23 november 2017.

23 januari 2017, Medisch Spectrum Twente, Enschede

In het nieuwe jaar was de eerste voorlichtingsavond in het geweldig mooie auditorium op de tweede verdieping van het nieuwe Medisch Spectrum Twente. Door ziekte van Ron Hersbach en José Hekker heeft Theo Spaan deze avond voor zijn rekening genomen,

waarvoor hartelijk dank. Er waren 110 aanwezigen. Theo Spaan deed namens de PDSB de aftrap met informatie over de vereniging waarna Jeroen Kolkman als MDL-arts op onnavolgbare wijze zijn verhaal deed over PDS en de gevolgen voor de patiënt en zijn omgeving. Na

de pauze volgden een presentatie door Elly Panneman-Paas van Bayer over hun product Iberogast, waarna de avond besloten werd door Peter van Essen met een presentatie over hypnotherapie. Na een kort vragenronde werd de avond afgesloten. De sprekers kregen veel positieve reacties op hun lezingen.

1 december 2016, Ziekenhuis Thongerschans, Heerenveen

De PDSB stond hier samen met de FES en de Whiplash-stichting met een standje in de hal voor een zogenaamde inloopochtend. Helaas was er zeer

weinig aanloop bij de standjes en wij zullen er dit jaar dan ook niet mee doorgaan.

Beurzen

2 t/m 5 februari 2017, Nationale Gezondheidsbeurs, Utrecht

Hier stond de PDSB met een prachtige, vernieuwde stand. Op alle dagen kregen we ontzettend veel mensen bij onze stand die we voorlichting en advies hebben kunnen geven.



Agenda

06-04-17	Groningen, Martini Ziekenhuis	Regiobijeenkomst
08-04-17	Sneek, ROC Friese Poort	Beurs Gezonder Ouder Worden
10-04-17	Apeldoorn, Gelre Ziekenhuis	Regiobijeenkomst
13-04-17	Dordrecht, Albert Schweitzer Ziekenhuis	Regiobijeenkomst
07-05-17	Groningen, DeHanze Plaza	Gezondheidsbeurs
18-05-17	Rotterdam, Maasstad Ziekenhuis	Regiobijeenkomst
21-05-17	Heerenveen, Sportstad Heerenveen	Gezondheidsbeurs
20-06-17	Houten, Van der Valk Hotel	Symposium Gezond Oud Worden
20 en 21-10-17	Goes, Omnium	Gezondheidsbeurs

Op <https://www.pdsb.nl/agenda> vindt u de laatste informatie.

Tempocol®

Maagsapresistente capsules

Tempocol®: bewezen effectief bij buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid.

**Nieuw:
120 stuks
verpakking!**



120 capsules
€ 26,90
60 capsules
€ 14,95

- ✓ Het enige geneesmiddel met pepermuntolie, hoog gedoseerd (182mg)
- ✓ Tempocol® is klinisch-wetenschappelijk onderbouwd en gecontroleerd
- ✓ Maagsapresistente capsules, werkt op de juiste plek; komt vrij in de darmen, niet in de maag
- ✓ Gebruik bij kinderen vanaf 8 jaar toegestaan

Tempocol® is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek, de drogist en online via

www.tempocol.nl



Koag-nr.: 2605-0716-1111

Lees voor gebruik de bijsluiter

WILL PHARMA

Prikkelbare Darm Syndroom, Chronisch Vermoeidheidssyndroom en anorexia nervosa hebben misschien dezelfde oorsprong. Onderzoek uit Engeland toont aan dat alle drie deze ziektes wellicht worden veroorzaakt door antilichamen in de zenuwcellen van het lichaam.



VERTAALD DOOR
GONNEKE NAKAZAWA

PDS, CVS en anorexia nervosa wellicht dezelfde oorsprong

Dr. Jim Morris van de University Hospitals of Morecambe Bay NHS Trust en dr. Sue Broughton en dr. Quenton Wessels van de Lancaster University hebben dit onderzoek uitgevoerd. Ze leggen uit: Psychologische factoren kunnen belangrijk zijn bij deze ziektes, maar zijn duidelijk niet de belangrijkste oorzaak. Mensen die functionele stoornissen ontwikkelen, zijn bijvoorbeeld vaker lichamelijk of seksueel mishandeld in hun jeugd. Hierdoor kunnen de symptomen als volwassene uiteraard worden verergerd. Maar die mishandeling kan niet de enige oorzaak zijn van de stoornis. Ook zijn er mensen die niet mishandeld zijn en wel deze ziektes krijgen.

Vrouwen hebben vaker last

Vrouwen lopen een hoger risico om auto-immuunziektes te ontwikkelen, leggen de onderzoekers uit. Deze ziektes ontstaan doordat het immuunsysteem lichaamseigen cellen en stoffen als lichaamsvreemd ziet. Het lichaam gaat dan antistoffen aanmaken tegen de eigen weefsels; auto-antistoffen. Vrouwen hebben deze ziektes tien keer zo vaak als mannen. Vrouwen hebben ook veel vaker dan mannen last van PDS, chronisch vermoeidheidssyndroom en anorexia nervosa. Daarom denken de onderzoekers dat auto-antistoffen in de zenuwcellen ook tot deze

ziektes kunnen leiden. Deze stoornissen ontwikkelen zich ook vaak op middelbare leeftijd, omdat hoe ouder iemand is, hoe meer auto-antistoffen er worden aangemaakt. Zelfs de piekleeftijd voor anorexia is 30. Bovendien zijn er auto-antistoffen gevonden in anorexia-patiënten. Auto-antistoffen die invloed hebben op het limbisch systeem van de hersenen, kunnen extreme emoties veroorzaken, zoals walging en angst. Deze worden dan in de gedachten van jonge meisjes gelinkt aan cultureel bepaalde ideeën over het ideale lichaam en gewicht. Dan worden walging en angst al snel gericht op voedsel en overgewicht. Als deze hypothese wordt bewezen, kunnen PDS, CVS en anorexia wellicht worden behandeld met antistoffen uit het bloed van gezonde mensen. Daarnaast kunnen wellicht de darmbacteriën die de auto-antistoffen triggeren, worden geïdentificeerd en bestreden.

Overeenkomsten

Hoewel deze drie ziektes totaal verschillend lijken, hebben ze toch dingen gemeen. PDS en CVS kunnen beiden worden veroorzaakt door een infectie met een bacterie, virus of parasiet. Bij beide ziektes lijkt er ook sprake te zijn van een overactief immuunsysteem en overgevoeligheid voor pijn. Daarnaast lijkt er een genetische component te zijn. PDS en anorexia nervosa hebben



ook dingen gemeen. In een onderzoek uit 2010 naar functionele buikklachten, zoals PDS en eetstoornissen, had 97 procent van de patiënten met een eetstoornis ook minstens één functioneel buikprobleem en had 81 procent PDS. In een ander onderzoek uit 2011 met 64 mensen met eetstoornissen, bleken 44 mensen PDS te hebben. In een eerder onderzoek werd al geschreven: Mensen met deze ziektes hebben vaker karaktereigenschappen als perfectionisme, een negatief zelfbeeld, zichzelf de schuld geven en het gevoel niet nuttig te zijn. Hoewel meer onderzoek moet worden gedaan om de verbanden tussen PDS, CVS en anorexia beter te begrijpen, zijn er onderliggende overeenkomsten waardoor deze ziektes meer met elkaar gemeen lijken te hebben dan eerder werd gedacht.

Bron: <http://bit.ly/PDS-CVS-AN>



Uit de Facebookgroep: opgezetten buik

Veel PDS-patiënten hebben last van een opgeblazen en opgezetten buik.

Wat zijn de ervaringen van de leden van onze besloten Facebookgroep en welke tips hebben ze voor elkaar?



Ballon

- Altijd als ik iets eet of drink, lijkt het wel alsof ik een ballon heb ingeslikt. Het maakt niet uit wat ik eet. Ook als ik kleine porties eet, rustig eet en goed kauw.
- Ik heb het ook. Het lijkt wel een van de grootste klachten bij PDS.
- Ik heb een enorme ballonbuik, maar ben verder slank. Net of die buik van een ander is!
- Het is zo erg dat mijn spijsvertering pijn doet. Ik overweeg om een zwangerschapsspijsvertering aan te schaffen, om mijn buik meer ruimte te geven.
- Ik heb bijna anderhalf jaar alleen leggings aangekond. Tegenwoordig draag ik alleen hele lage broeken die niet op mijn buik zitten.
- Ik heb allemaal verschillende maten kleren in mijn kast hangen.

Ben je zwanger?

- Het lijkt wel alsof ik vier maanden zwanger ben.
- Ik sta op met een platte buik en eind van de avond heb ik een buik alsof ik zes maanden zwanger ben.
- Mijn dochter heeft altijd een opgezetten harde buik en wordt meestal eerst voor een zwangere aangezien.

- Mensen vragen vaak of ik zwanger ben. Niet fijn.
- Meestal zeg ik: "Ik ben niet zwanger, ik heb PDS..." Dan weten ze niet wat ze moeten zeggen.
- Ik doe elke maand voor de zekerheid een zwangerschapstest. Maar het zijn altijd mijn darmen.

Veranderingen

- Houd eens een dagboek bij: wat je eet, wanneer, onder welke omstandigheden (gehaast, rustig, alleen, in gesprek met iemand anders, tijdens het lezen), je lichamelijke reactie en activiteiten. Misschien ontdek je waar het aan zou kunnen liggen.
- Ik raad het FODMAP-dieet aan, onder begeleiding van een diëtist.
- Het is bij mij over sinds ik spelt in plaats van tarwe eet.
- Neem geen koolzuur, alcohol, melk en zoetstoffen.
- Bij mij helpt het om geen groenten uit de nachtschadefamilie meer te eten.
- Zorg dat je minder lucht binnenkrijgt: geen kauwgom kauwen, niet roken, niet praten of drinken tijdens het eten.
- Zorg dat je goed rechtop zit tijdens en na het eten.

- Veel bewegen en magnesium helpen bij mij altijd goed als mijn buik opgezet is.
- Ik houd een warme kruik of pittenzak op mijn buik.
- Ik pak dan mijn knieën beet als ik op mijn rug lig en ga rondjes draaien. Dat ontluicht vaak wel.
- Wat bij mij helpt is afwisselend op de ene zij en dan op de andere zij liggen. Na tien minuten kan ik flink wat lucht laten ontsnappen.
- Ik masseer mijn buik van boven naar beneden.
- Op bed liggen en slapen is bij mij het enige wat helpt.

Medicijnen

- Redugas of Dulcogas helpen mij goed om die gassen eruit te krijgen.
- Rennie Deflatine werkt soms wel.
- Iberogast helpt mij erg goed bij een opgeblazen gevoel.
- Sinds ik linaclotide gebruik, is het weg.
- CBD-olie helpt mij echt, ik heb geen opgeblazen buik meer.
- Ik gebruik probiotica, op advies van de diëtist, en dat helpt mij goed.



DYANA LOEHR



PDSB digitaal

Geen wondermiddel tegen PDS

Regelmatig verschijnen er in kranten, tijdschriften en op internetsites advertenties en advertorials (door leveranciers betaalde artikelen) over nieuwe producten tegen PDS-klachten. Het is goed om te weten dat wondermiddelen niet bestaan en dat PDS helaas nog niet te genezen is.

Soms wordt in advertorials en op websites zelfs gesuggereerd dat er een nieuw medicijn is tegen het Prikkelbare Darm Syndroom. Veel PDS-patiënten zijn dan nieuwsgierig en willen het middel gaan proberen, zeker als ze al veel behandelingen hebben gehad die niet voldoende hielpen. Als patiëntenvereniging krijgen we daar veel vragen over via onze PDS-infolijn, e-mails, Facebook en Twitter.

Wetenschappelijk bewijs

Voor alle middelen en andere behandelingen geldt: er zijn altijd mensen die er baat bij hebben. Meestal is dat echter maar een klein deel van de PDS-patiënten. En het placebo-effect kan soms ook goed werken! Vaak is er wel onderzoek gedaan, maar is dat onderzoek betaald door de fabrikant of leverancier van het middel, was het onderzoek kortlopend en maar met weinig patiënten uitgevoerd. Om wetenschappelijk te bewijzen dat een behandeling werkt, is grootschalig onafhankelijk onderzoek nodig, onder heel veel patiënten, met een goede controlegroep (die zonder dat ze het weten een placebo, een nep-behande-

ling krijgen) en dubbelblind uitgevoerd: zowel de patiënt als de arts weten niet wie de echte behandeling en wie de placebo-behandeling krijgen.

Wees kritisch

Komt u een artikel, advertorial of advertentie tegen over een nieuwe behandeling tegen het Prikkelbare Darm Syndroom? Kijk dan goed naar de afzender: is het een onafhankelijke partij (universiteit, onderzoeksinstituut, overheid, patiëntenvereniging) of een leverancier/fabrikant? Beweert de tekst dat PDS te genezen is of dat iedere PDS-patiënt er baat bij heeft? Geloof het dan zeker niet. Kijk ook naar het 'bewijs': hoe is het onderzoek uitgevoerd? En wat vindt uw huisarts of MDL-arts ervan?

Volg ons

Als er echt een nieuw medicijn tegen PDS-klachten op de markt komt, zal de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging daar zeker over communiceren via *Prikkels*, onze website www.pdsb.nl en social media. Blijf ons dus volgen!

Wist u dat...

- de PDSB al een tijd op nummer 1 staat in de social media top10 van patiëntenorganisaties met alleen vrijwilligers?
- de PDSB in de totale social media top10 van alle patiëntenorganisaties op nummer 2 staat?
- we daar heel trots op zijn?
- u al onze openbare berichten ook gewoon kunt lezen als u zelf geen Twitter- of Facebook-account heeft?
- u ons eenvoudig kunt helpen door onze berichten te delen en erop te reageren, als u wel een Twitter- en/of Facebook-account heeft?
- het delen van PDSB-berichten op social media ervoor zorgt dat nog meer mensen de PDSB leren kennen en goede informatie en lotgenotencontact krijgen?
- we nog iemand zoeken die ons wil helpen met social media (vooral het bedenken en plaatsen van berichten op Twitter en de openbare Facebookpagina)?

- Website: www.pdsb.nl
- 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





VSL#3®

HET PROBIOTICUM MET INHOUD

Word fan van VSL#3 op Facebook!

De allerlekkerste ontbijtrecepten, hipste bio-hotspots of laatste nieuwtjes over VSL#3? Je leest ze vanaf nu op onze Facebook-pagina! Ben jij al fan?

Wist je dat...

VSL#3 het meest geconcentreerde probioticum is met maar liefst 450 miljard bacteriën van 8 verschillende stammen?

facebook.com/vsl3nederland
www.vsl3.nl