



Prikkels

Jaargang 17 · nr. 4 · December 2017

PDS-infodag 2017

www.pdsb.nl

Het verschil tussen coeliakie en PDS

**De mogelijke nadelen
van maagzuurremmers**

Dolichocolon: een lange dikke darm

*Nieuwe
lay-out,
vertrouwde
inhoud!*

Prikkels is een uitgave van de PDS Belangenvereniging

Postadres: Postbus 2597, 8901 AB Leeuwarden

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: info@pdsb.nl

Internet: www.pdsb.nl

Twitter: @PDSB

Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-Belangenvereniging

Redactieleden

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

Aan dit nummer werkten verder mee

Froukje Galama, José Hekker, Ron Hersbach, Floris Imhann, Tabitha Koenen, Laura Kool, Janna Koopman, Ankie van der Kruk, Barbara Kwasna, Dyana Loehr-van Dijk, Sigrid van der Marel-Sluijter, Katja Meurs, Theo Pordon, Leonie Seket, Theo Spaan, Irene Spaan-Ottens.

Coverfoto

Maarten Mooijman (www.nomovies.nl)

E-mail redactie

prikkels@pdsb.nl

PDS-Infolijn

Telefoon: 088 - PDSINFO / 088 - 7374636

Dinsdag 19.00 - 21.00 uur

Maandag/donderdagdag 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, Den Haag

Drukker: NPN Drukkers

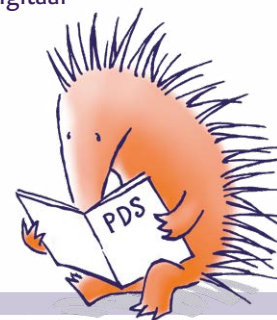
ISSN 1569 - 786 X

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

De PDS Belangenvereniging wordt gesteund door:

Bayer Health Care Consumer Care, De Online Drogist, Ferring, Mylan, Nova Vitae, Orthica, PiLeJe Benelux, Solgar, Vitals, VitOrtho, Will-Pharma, Yakult

- 2 Colofon
Kortingen
Lidmaatschap
- 3 Van de voorzitter
Bedankt, Odette!
Vacatures
- 4 Darmen van slag door
speciale cellen
Alarmsignalen
Darmkanker opsporen met e-nose
- 5 Studietool
Arbeidsparticipatietool
Hoge Nood
- 6 PDS-infodag:
Vooruitgang in balans
- 9 Column *Leefstijl(ziekte)*
- 10 Coeliakie,
glutensensitiviteit of PDS?
- 13 Voorlichtingsavonden
en beurzen
- 14 De zin en onzin van detoxen
- 15 Mijn verhaal
- 17 Boekrecensie *Buik blij, jij blij*
- 18 De mogelijke nadelen van
maagzuurremmers
- 20 PrikkelKidz
- 23 FODMAP: monosachariden
Kruiden bij PDS: pepermunt
- 24 Re-integratie na ziekte
- 26 Boekrecensie *Buikgevoel*
- 28 Superfood zuurkool
Waarom rommelt mijn buik?
- 29 Dolichocolon:
een lange dikke darm
- 31 5 voordelen van scheten laten
- 32 Magnesium onder de loep
- 33 Recept: Gevulde pompoen
- 34 Uit de Facebookgroep
- 35 6 tips voor
pepermuntoliecapsules
PDSB digitaal



Kortingen

Als PDSB-lid kun je gebruikmaken van diverse kortingen en andere vormen van ledenvoordeel. De kortingscodes hiervoor vind je in het ledengedeelte van de website, via <https://www.pdsb.nl/ovz-kortingen-en-acties>.

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

Het lidmaatschap van de PDS Belangenvereniging kost slechts € 25 en wordt door sommige aanvullende zorgverzekeringen (geheel of gedeeltelijk) vergoed. Lid worden kan via www.pdsb.nl. Indien je vanaf 2018 geen PDSB-lid meer wilt zijn, moet je vóór 1 december 2017 opzeggen via www.pdsb.nl. Je kunt je opzegging ook schriftelijk of per e-mail mededelen aan de ledenadministratie. Vermeld je lidnummer, naam en adres.

Van de voorzitter



Theo Spaan

Zoals je ziet, heeft *Prikkels* een nieuw uiterlijk gekregen. We wilden graag met de tijd meegaan en de leesbaarheid vergroten.

In dit voorwoord blik ik terug op 2017. Het jaar waarin we als vereniging onze 'Droom' met jullie, de MLDS en de Taskforce van de Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen konden delen. Hieruit startte een project met als doel PDS in Nederland goed op de kaart te zetten en een aantal hulpmiddelen te bieden voor PDS'ers. Denk daarbij aan expertisecentra, een keuzehulp medicijnen en een speciale app. Tijdens de PDS-infodag, die weer zeer goed was georganiseerd door José Hekker en Ron Hersbach, werd hierover meer bekend gemaakt.

Zoals je hieronder kunt lezen, heeft onze secretaris haar werkzaamheden helaas moeten staken. Dit betekent dus een nieuwe

vacature binnen het bestuur. Het liefst zou ik jullie allen persoonlijk willen vragen een vrijwilligersfunctie op je te nemen of binnen je sociale netwerk te kijken naar geïnteresseerden in een functie. Deze oproep doe ik met klem om het voortbestaan van onze vereniging niet in gevaar te brengen. Rest mij iedereen veel leesplezier toe te wensen. Prettige feestdagen en een goed begin van 2018.



Wij zoeken jou!

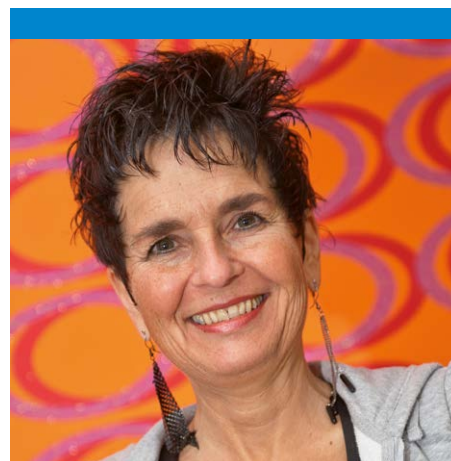
We zijn op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om wat tijd vrij te maken om zich in te zetten voor de PDSB. Ben jij of ken jij iemand die een van deze vacatures zou kunnen vervullen? Aarzel dan niet en neem contact met ons op via manager@pdsb.nl

Secretaris: Ben jij de spil van het bestuur die houdt van organiseren en verslaglegging? Als secretaris ben je lid van het dagelijks bestuur, organiseer je de bestuursvergaderingen, zorg je voor de verslagen en beantwoord je de PDSB-mail. Dit kan bijna allemaal vanuit huis, aan je eigen computer, in een paar uur per week.

Bestuurslid digitale voorlichting: Weet jij veel van PDS en de PDSB en kun je goed Nederlands schrijven? We zoeken vanaf mei 2018 een enthousiast nieuw bestuurslid digitale voorlichting. Je bent met name verantwoordelijk voor de digitale communicatie via website, social media en pers. De werkbelasting is gemiddeld acht uur per week, vooral vanuit huis.

Hoofredacteur *Prikkels*: Als hoofredacteur stuur je de tekst- en beeldredactie aan, bepaal je wat er in het blad komt en zorg je dat alles op tijd aangeleverd en geredigeerd wordt. Uiteraard mag je zelf ook schrijven en redigeren. Dit doe je vanuit huis in een of twee uur per week, met piektijden in februari, mei, augustus en november.

Uitgebreide functiebeschrijvingen en andere vacatures zijn te vinden op <https://www.pdsb.nl/nieuws/vacatures>



Bedankt, Odette!

Tijdens de algemene ledenvergadering in mei dit jaar werd Odette van Eden aangenomen als de nieuwe secretaris van onze vereniging. Ze stortte zich meteen heel enthousiast op het werk en was erg betrokken bij de PDSB. Helaas heeft Odette door gezondheidsproblemen haar functie weer moeten neerleggen. We willen haar graag bedanken voor het werk dat ze voor ons heeft gedaan en we wensen haar veel sterkte en beterschap toe!

Darmen van slag door **speciale cellen**

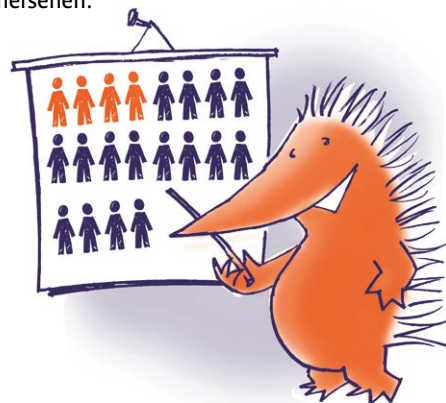
Dr. David Julius en zijn collega's van de University of California hebben ontdekt dat bepaalde cellen in onze darmen (zogenoemde enterochromaffine cellen) reageren op irriterende voedingsstoffen, stresshormonen en bacteriële bijproducten. Wanneer de cellen deze stoffen detecteren, denken ze dat er een ontstekingsreactie gaande is en scheiden ze serotonine uit. Serotonine is vooral bekend om zijn functie in de hersenen, maar wordt eigenlijk voor 90% in onze darmen gemaakt. De serotonine die wordt uitgescheiden door deze enterochromaffine cellen, activeert vervolgens de zenuwuiteinden in de darmen die verbonden zijn met de hersenen.

De hersenen zorgen ervoor dat de darmperistaltiek versterkt of dat je zelfs diarree krijgt of gaat braken. Het stofje dat dit alles veroorzaakt, zit in wasabi, mierikswortel, kool en broccoli. Ook stresshormonen en bepaalde bacteriële bijproducten zetten deze reactie in gang. Dr. Julius wil nu gaan onderzoeken of de enterochromaffine cellen overgevoelig zijn bij mensen met PDS en of er dan doelgerichte medicatie te maken is.

Bronnen:

<http://bit.ly/Cellen>

<http://bit.ly/Cellenz>



Alarmsignalen: wanneer moet je naar de dokter?

Als je last hebt van PDS, heb je allerlei klachten aan maag en darmen. Je bent dan al snel geneigd om veel problemen onder de noemer PDS te scharen. Maar bij sommige klachten is het toch echt beter om naar de dokter te gaan.

Een van de belangrijkste alarmsignalen is bloed bij de ontlasting. Dit kan worden veroorzaakt door aambeien of een scheurtje aan de anus, maar kan ook een indicatie zijn van een ontsteking of zelfs kanker. Ook als de ontlasting zwart of donkerrood is, kan dit betekenen dat er bloed in zit.

Onverklaarbaar gewichtsverlies is ook een belangrijk alarmsignaal. Dit is geen symptoom van PDS.

Ga daarnaast altijd naar de dokter als je klachten ineens veranderen (je hebt bijvoorbeeld altijd last van constipatie en krijgt ineens diarree) of als je klachten krijgt wanneer je ouder bent dan 50.

Ga bij twijfel sowieso naar de dokter. Die kan je ook geruststellen als er niets aan de hand blijkt te zijn.

Bron: <http://www.darmgezondheid.nl/darmklachten/alarmsymptomen/>

Darmkanker opsporen met e-nose

Vorig jaar toonde onderzoek van het VUmc aan dat met behulp van een elektronische neus (e-nose) darmkanker en de voorstadia daarvan (poliepen) in de ontlasting kunnen worden opgespoord. De huidige ontlastingstesten zijn vaak niet gevoelig genoeg om darmpoliepen op te sporen. De door het VUmc ontwikkelde e-nose testte de ontlasting van 157 mensen. Hierbij zaten 40 mensen met darmkanker, 60 mensen met een voorstadium van darmkanker en 57 gezonde mensen. De e-nose gaf heel duidelijk verschil aan tussen de ontlasting van de drie groepen.

In het Ziekenhuis Bernhoven in Uden wordt de e-nose inmiddels nog verder ontwikkeld. Daar kunnen een aantal ziektes al worden aangetoond met een ademtest, waarbij de adem door de e-nose wordt geanalyseerd. De test werkt al goed voor het detecteren van de maagzweerbacterie. Er wordt nu onderzocht of de test ook werkt om darm-, prostaat- en longkanker te ontdekken.

Bronnen:

<http://bit.ly/ENose1>

<http://bit.ly/ENose2>



Studietool Chronisch Zieken



Studeren met PDS kan lastig zijn. Een veelvoorkomend probleem is dat je docenten, medestudenten, studiebegeleider of decaan bijna niets weten van PDS. Dit kan communicatiestoornissen, foute verwachtingen, vooroordelen en soms zelfs studieachterstand of het helemaal moeten stoppen met je studie veroorzaken.

De Studietool steunt jou hierbij! De tool bestaat uit een gedeelte voor studenten met PDS, waar veel informatie en tips te vinden zijn over hoe je met deze aandoening kunt (blijven) studeren. De Studietool bevat echter ook een gedeelte voor docenten, medestudenten en studiebegeleiders/decanen, waarin zij op een effectieve en aantrekkelijke manier korte informatie krijgen over PDS, de gevolgen voor de studie en hoe ze je kunnen helpen. Deze informatie kun je eenvoudig met ze delen. Daarna kun je samen naar oplossingen kijken om problemen zoals studievertraging of zelfs studie-uitval te voorkomen.

Meer informatie en een filmpje over de studietool vind je op <https://www.pdsb.nl/studietool>
Er is ook een Facebookpagina:
www.facebook.com/Studietool

Hoge Nood

De Maag Lever Darm Stichting maakt zich samen met een aantal patiëntenverenigingen (waaronder de PDSB) sterk om het grote tekort aan openbare toiletten in Nederland aan te pakken. De primaire doelgroep bestaat uit mensen met chronische buikklachten en plasproblemen. Bernique Tool, directeur van de MLDS: "Niet alleen buikpatiënten zouden enorm geholpen zijn met meer openbare toiletten, ook mindervaliden, ouders met kinderen en ouderen. In het buitenland zijn daar richtlijnen en regels voor. In Nederland zijn die er wel voor het aantal prullenbakken op straat, maar niet voor het aantal openbare toiletten. Daarin moet verandering komen."

Op www.waarkaniknaardewc.nl kan iedereen de steunbetuiging tekenen voor meer openbare toiletten in Nederland. Ook kunnen bedrijven hun toilet hier aanmelden als openbaar toilet. Met de HogeNood-app kun je op elke plek in Nederland zien waar het dichtstbijzijnde openbare toilet is. Op dit moment zijn er ruim 6400 toiletten aangemeld, maar dat is voor 17 miljoen Nederlanders helaas nog steeds veel te weinig.

Binnenkort volgen extra Medische HogeNood-locaties in deze app voor mensen die om medische redenen vaker dan gemiddeld van het toilet gebruik moeten maken. Via een speciale inlog die via de patiëntenorganisaties wordt verspreid, kun je straks zien welke extra toiletten toegankelijk zijn. Houd www.pdsb.nl in de gaten voor meer informatie.

De Arbeidsparticipatietool

Aan het werk komen of blijven kan lastig zijn als je veel klachten ondervindt van je PDS. Een veelvoorkomend probleem is dat je werkgever, leidinggevende en collega's bijna of helemaal niets weten van PDS. Dit kan leiden tot communicatiestoornissen, foute verwachtingen, vooroordelen, moeilijkheden bij functioneringsgesprekken en het maken van planningen. Werkgevers en leidinggevendens zijn vaak niet op de hoogte van de mogelijke oplossingen. Hierbij kan de Arbeids-

participatietool helpen. De Arbeidsparticipatietool bestaat uit een gedeelte voor (potentiële) werknemers met PDS waar veel informatie en adviezen te vinden zijn om aan het werk te blijven of te komen. Uniek is dat er ook een gedeelte is voor werkgevers, leidinggevendens en collega's, waar zij op een effectieve en aantrekkelijke manier korte informatie krijgen over wat



PDS precies is, wat de gevolgen hiervan zijn op het werk en wat daaraan te doen is. Je vindt de Arbeidsparticipatietool op www.arbeidsparticipatietool.nl

PDS-infodag 2017

Vooruitgang in balans

Gonneke Nakazawa

De PDS-infodag stond dit keer helemaal in het teken van de vooruitgang op het gebied van bekendheid, erkenning en zorg voor PDS.



Dr. Melanie Meijer, de enthousiaste dagvoorzitter

Op zaterdag 4 november vond weer de jaarlijkse PDS-infodag plaats in het Beatrixgebouw in Utrecht. José Hekker en Ron Hersbach hadden alles weer tot in de puntjes geregeld. Hoewel de opkomst met ruim 150 bezoekers wat lager was dan voorgaande jaren, was het toch erg gezellig en gingen de bezoekers met een voldaan gevoel en een volle goodiebag naar huis.

Vrijwilligersochtend

De dag begon met een programma voor de vrijwilligers. We vonden het leuk om te zien dat daar zo veel mensen bij waren! Marlies Verdonk van *Balans in Zijn* gaf een workshop 'mindful yoga', waarbij we zittend en staand eenvoudige yoga- en mindfulnessoefeningen deden. Zo konden we ontspannen en vol

energie aan de slag op de infodag zelf.

Om 12:00 begonnen de bezoekers binnen te druppelen. Met 23 informatiestands van diëtisten, andere patiëntenverenigingen en producenten van probiotica en supplementen was er genoeg te bekijken tot dr. Melanie Meijer (huisarts en lid van de Raad van Advies van de PDSB) de dag plenair opende om 13:00. Dr. Meijer vertelde dat er veel gaande is op het gebied van PDS. Er worden veel onderzoeken gedaan en steeds komen daar weer nieuwe ontdekkingen uit. Wel is de PDSB, vergeleken met andere patiëntenverenigingen voor ziektes met een vergelijkbaar aantal patiënten, erg klein. Ze hoopt dat daar verandering in komt.

Niet tussen de oren, of toch wel?

Prof. dr. Jeroen Kolkman vertelde ons wat meer over de vele onderzoeken en ontdekkingen op het gebied van PDS. Hij vertelde dat artsen vroeger dachten dat PDS tussen de oren zit. Er was lichamelijk niets afwijkends te zien, dus was stress de oorzaak. Patiënten werden naar een psycholoog gestuurd en daarmee was de kous af. Door de jaren heen kwamen artsen en onderzoekers er echter achter dat het niet zo simpel is. Zo ontdekten ze dat er bij mensen met PDS vaak zenuw schade blijkt te zijn aan de zenuwen in het maag-darmstelsel. Maar waar komt die zenuw schade vandaan? Ongevallen en operaties kunnen oorzaken zijn. Ook zijn er onderzoeken gedaan onder grote groepen mensen die na bijvoorbeeld een overstroming



Bij de PDSB-stand kun je veel informatie krijgen

of een festival geïnfecteerd waren geraakt met bacteriën die voor maag-darminfecties konden zorgen. Van de mensen die ziek werden, had jaren later een grote groep nog steeds last van zijn darmen. Maar waarom de één wel en de ander niet? Dr. Kolkman vertelde dat dit waarschijnlijk te maken heeft met ons darmmicrobioom. Dit blijkt bij veel ziektes een rol te spelen. Hij legde ook uit dat er bij veel PDS-patiënten een disbalans is in het stresssysteem in de hersenen. Als dit ontregeld is, zijn de hersenen in een constante staat van stress en worden verkeerde signalen doorgegeven aan de darmen, en van de darmen naar de hersenen. De behandeling van PDS kan dus op twee vlakken plaatsvinden: in de darmen (met bijvoorbeeld voeding en probiotica) en in de hersen-darm-as (met bijvoorbeeld hypnotherapie en antidepressiva). Dr. Kolkman gaf veel informatie, maar hij deed dit op een leuke, toegankelijke en humoristische manier.

Kwaliteit van de PDS-zorg

Daarna vertelde prof. dr. Ad Masclee over de kwaliteit van de PDS-zorg in Nederland. Hij vertelde daarbij ook dat de Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen (NVMDL), de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) en de PDSB momenteel samenwerken aan een groot project waarbij onder andere expertisecentra zullen worden geopend door heel Nederland, waar mensen terecht kunnen voor de diagnose en behandeling van PDS.

" Artsen dachten vroeger dat PDS tussen de oren zit. "

" Er worden expertisecentra geopend door heel Nederland, waar mensen terecht kunnen voor de diagnose en behandeling van PDS. "

Er zijn weinig MDL-artsen in opleiding die zich specialiseren in PDS, omdat het niet 'sexy' of uitdagend genoeg is. Dr. Masclee benadrukte echter dat juist op het gebied van PDS nu veel te halen is, omdat er veel onderzoek wordt gedaan en er steeds meer bekendheid komt. Veel meer mensen zullen komen om een diagnose te krijgen, dus er zijn meer MDL-artsen nodig. Gelukkig kiezen steeds meer studenten voor de richting MDL. Daardoor wordt het tekort aan MDL-artsen in de komende jaren opgelost. Hopelijk zullen dan genoeg artsen zich specialiseren in PDS. Verder vertelde Dr. Masclee dat er momenteel een ademtest in ontwikkeling is waarmee niet PDS, maar wel de verdenking op IBD (darmziektes als Crohn en colitus ulcerosa) kan worden aangetoond. Hierbij is het streven om zo min mogelijk belastende coloscopieën uit te voeren en toch een goede diagnose te kunnen stellen. Daarnaast is het Maastricht UMC bezig met een app waarmee mensen beter hun klachten in kaart kunnen brengen, en een onderzoek naar een nieuw soort peper-muntoliecapsule.

Workshops

Na wat vragen uit het publiek vertelden Marijke Boersma en Werner Tolsma van de MLDS ons over de awarenesscampagne waar zij, samen met de PDSB en de NVMDL, mee bezig zijn. Ze wilden graag onze feedback en ze nodigden mensen uit in de pauze bij de MLDS-stand hun verhaal te komen doen. Na de pauze, waarin de informatiemarkt druk werd bezocht, was het tijd voor de twee workshoprondes. Marloes Collins van het Allergieplatform gaf een workshop over het elimineren van voeding. Ze vertelde onder andere dat veel mensen met PDS last hebben van voedsel-intoleranties, maar dat die niet via het bloed zijn te meten. Je kunt er door middel van elimineren achter proberen te komen welke voedingsmiddelen bij jou klachten

geven. Als PDSB-lid kun je bij het Allergieplatform gratis een cursus volgen over het FODMAP-dieet (kijk op <http://bit.ly/PDSBkortingen>).

Esther Mostert van *Mindful diëten* gaf een ontspannende workshop over mindfulness. Hierin leerden de deelnemers aandacht te hebben zonder oordeel en om te gaan met stress, vertrouwen, acceptatie, lichaam en PDS. Petra Vermeer van *Praktijk de Waterlely* vertelde ons hoe de orthomoleculaire geneeskunde probeert de symptomen die iemand heeft te ontrafelen en zo tot de oorzaak van de ziekte te komen, zodat die behandeld kan worden.

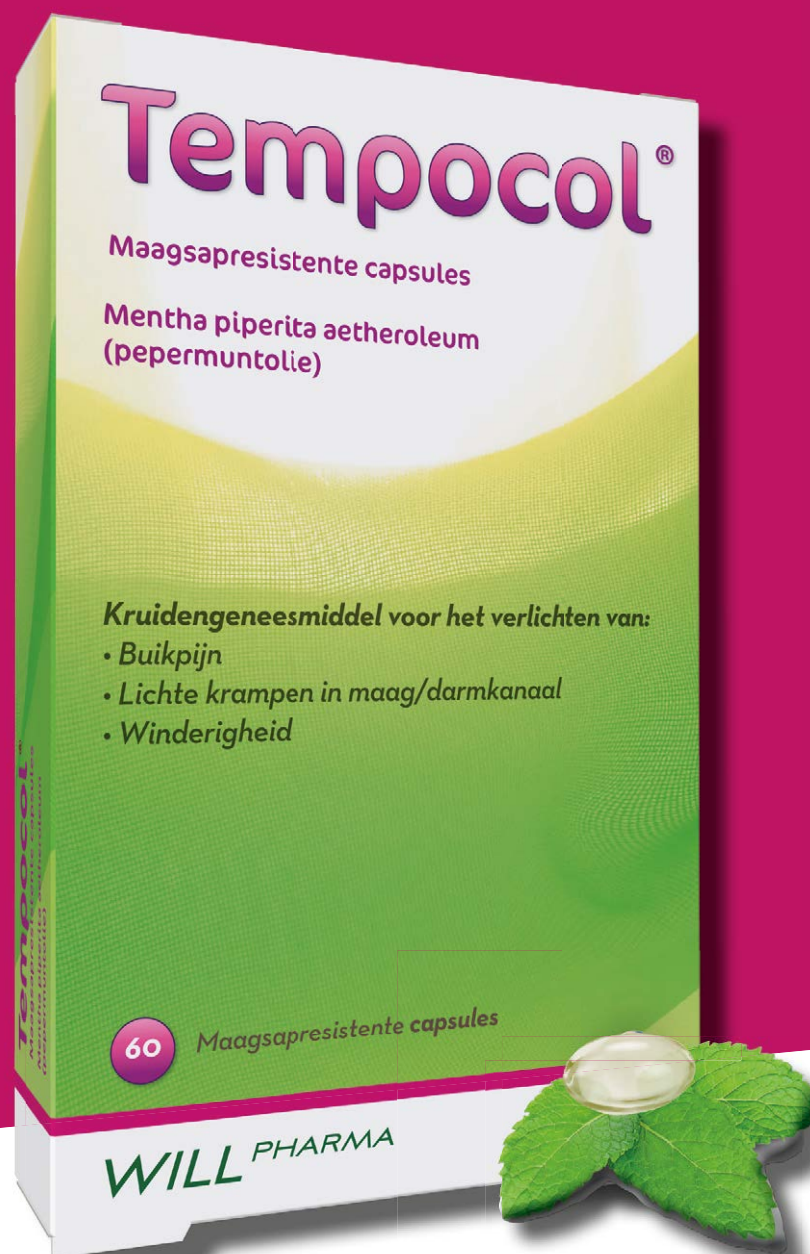
Sacha Visser van de *Diëtisten Coöperatie Nederland* (DCN) vertelde over het online coachingsprogramma dat de DCN heeft ontwikkeld: Grip op je buik. Ze vertelde wat het programma inhoudt en vroeg de deelnemers van de workshop om feedback, zodat ze het programma nog meer kunnen verbeteren.

Na de workshops was er nog een gezellige borrel, waarop PDSB-voorzitter Theo Spaan alle mensen bedankte die van deze dag een succes hebben gemaakt. We hopen dat alle bezoekers de dag als nuttig en informatief hebben ervaren en we hopen jullie allemaal volgend jaar te zien.



Dr. Ad Masclee en dr. Jeroen Kolkman beantwoorden vragen uit het publiek

LAAT JE BUIK EN DARMEN GEEN SPELBREKER ZIJN



Tempocol is een natuurlijk geneesmiddel met maagsapresistente capsules met pepermuntolie en is bewezen effectief bij buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid.

Tempocol. Werkt precies waar het nodig is.



Katja van Meurs

Leefstijl (ziekte)



In september keek ik naar *RTL Late Night*, er was een item dat heette 'Van medicijnen naar paprika'. Een vrouwelijke huisarts vertelde te staan voor minder medicijnen en meer aandacht voor een gezonde leefstijl bij ziektes. Ze sloot medicijnen niet uit, maar pleitte voor meer oog voor de leefstijl van de patiënt, ook in artsenopleidingen.

Prima om daar meer oog voor te hebben, want een goede leefstijl kan preventief werken en dus voorkomen dat mensen patiënt worden! Iedereen weet inmiddels wel dat een goede nachtrust, gevarieerd eten, elke dag bewegen, niet roken en niet drinken goed zijn voor lijf en leden. In die zin is er dus niets nieuws onder de zon. Maar dit wil niet zeggen dat mensen zich hieraan houden en het blijft dus nodig dit onder de aandacht te brengen. Al ging het hier dus niet om de preventieve werking, maar om de integratie van een gezonde leefstijl in de behandeling van een patiënt.

De term 'leefstijlziekte' viel een paar keer, maar die kon ik niet rijmen met de ziekte van Crohn die hier behandeld werd en zelfs, heel kort, PDS. Ik weet dat als mensen roken, ze onder andere longkanker kunnen krijgen, dat mensen met overgewicht meer kans maken op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 en dat mensen die te veel drinken Korsakov kunnen ontwikkelen door hersenbeschadiging. En zo is er meer op te noemen (al speelt erfelijkheid ook een rol). Maar de ziekte van Crohn en PDS ontstaan niet door een bepaalde leefstijl. Wel is het zo dat je met je leefstijl klachten kunt verminderen of zelfs kwijt kunt raken, zoals bij deze huisarts blijkbaar het geval was. Ze vertelde namelijk dat ze vijftien jaar PDS gehad had. Door het eten van onbewerkte, gezonde producten was ze ervanaf gekomen! Ik wilde meer weten, maar er werd overgegaan op de ziekte van Crohn.

Op de tafel bij Humberto Tan stonden twee planken: één met 'gezonde' producten als broccoli, paprika, een appel en zalm. En een 'slechte' plank met worst, ham, witte rijst en suiker. Opzienbarend vond ik dit niet, dit wist ik al. Maar klachtenvrij als je alleen van de gezonde plank eet? Van broccoli krijg ik een opgeblazen gevoel en gasvorming, een appel mag ik niet vanwege de fructose en verse zalm zorgt dat er histamine vrijkomt, waar mijn teveel aan mestcellen weer op reageren. Ik hoorde verder niets over intoleranties waar wij als PDS'ers veel mee te maken hebben. Ook veel gezonde producten kunnen klachten geven, dus iedereen moet dat voor zichzelf uitzoeken!

Ik vond het onderwerp veel te kort door de bocht gaan, wat helaas vaker gebeurt in een praatprogramma. Een vrouw in het publiek met Crohn zei dat ze, door zich 80% aan haar gezonde leefstijl te houden, nu al twaalf jaar pijnvrij en medicijnvrij was! Wat fijn voor haar, maar kan het zo 'simpel' zijn? Ik doe dit ook, maar al met al ben ik niet klachtenvrij.

Ik wens u knusse wintermaanden toe en dat uw gezonde leefstijl (nog) meer vruchten mag afwerpen in 2018!

Coeliakie, glutensensitiviteit of PDS?

Janna Koopman en Laura Kool (hoofd diëtetiek bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging)

Steeds meer mensen eten glutenvrij, maar dit is niet altijd nodig. Wanneer is het juist wel goed om glutenvrij te eten?



Coeliakie

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij je intolerant bent voor gluten (een soort eiwitten), met als mogelijke symptomen buikpijn, diarree, constipatie, winderigheid, plakkerige ontlasting, vermoeidheid, bloedarmoede, weinig eetlust, gewichtsverlies, depressieve klachten, botontkalking, groeistoornissen en ondergewicht. Ongeveer 1% van de mensen lijdt aan coeliakie. De enige behandeling is een strikt glutenvrij dieet. Zonder deze behandeling tast de ziekte het slijmvlies van de dunne darm aan.

De huisarts kan met een bloedtest vaststellen of er antistoffen tegen gluten in het bloed zitten. Is dat het geval, dan is de kans op coeliakie groot. Het is wel van belang dat je voorafgaand aan de bloedtest gluten blijft eten! Als je geen of weinig gluten eet, worden er geen antistoffen tegen gluten aangemaakt en wijst de bloedtest wellicht ten onrechte uit dat er geen coeliakie is. Ook als je wel gluten hebt gegeten, komt

het voor dat er bij het bloedonderzoek geen antistoffen zichtbaar zijn. Dat wil niet zeggen dat coeliakie is uitgesloten. Zijn er ziekteverschijnselen die passen bij coeliakie of is er een familielid met coeliakie, dan is nader onderzoek nodig.

Zitten er antistoffen in het bloed of zijn er andere belangrijke aanwijzingen die in de richting van coeliakie wijzen, dan verwijst de huisarts je naar een MDL-arts of kinderarts voor een darmbiopsie. Hiermee wordt de diagnose coeliakie dan bevestigd of uitgesloten. Bij kinderen die aan bepaalde criteria voldoen, kan een darmbiopsie achterwege blijven voor de diagnosestelling.

Glutensensitiviteit

Als er geen antistoffen tegen gluten worden gevonden in het bloed, maar je je wel beter voelt wanneer je producten vermijdt waar gluten in zit, ben je mogelijk glutensensitief. Het is niet duidelijk wat de oorzaak is van glutensensitiviteit. Wellicht spelen

Glutenvrij eten is niet makkelijk en kan zelfs voedingstekorten opleveren. Begin er daarom alleen aan als dit echt nodig is. Start altijd met het stellen van de juiste diagnose voor je begint met een behandeling.

ATI-eiwitten die in tarwe (een grote bron van gluten) zitten een rol. ATI's hebben als taak om aanvallen van parasieten tegen te gaan. Ze kunnen sterke immuunreacties teweegbrengen in de darmen en andere organen.

Het vaststellen van glutensensitiviteit is complex. Het is namelijk niet aantoonbaar in het bloed of in de darm. De arts dient eerst ziekten zoals coeliakie uit te sluiten door middel van bloedonderzoek en een darmbiopsie. Dan wordt er getest of het vermijden van gluten inderdaad helpt om klachten te voorkomen. Dit gebeurt door, onder begeleiding van een diëtist, zes weken een strikt glutenvrij dieet te volgen en daarna opnieuw gluten te gaan eten. De klachten bij glutensensitiviteit zijn nagenoeg hetzelfde als bij coeliakie en PDS. Bij coeliakie veroorzaakt het eten van gluten echter ontstekingen, die zorgen dat het

" Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij je intolerant bent voor gluten. "

darmslijmvlies beschadigt en minder goed werkt. Deze ontstekingen zijn ook zichtbaar tijdens een endoscopie (darmonderzoek). Bij glutensensitiviteit ontstaat er geen schade aan de darm na het eten van gluten. Tijdens een endoscopie lijken de darmen 'gezonder'.

PDS

Als er uit onderzoeken niet naar voren komt dat je coeliakie hebt, kan het ook zo zijn dat je PDS hebt. De diagnose PDS wordt gesteld als je zes maanden lang minimaal één dag per week buikpijn hebt en verder voldoet aan minstens twee van de volgende criteria:

1. Je buikpijn is gerelateerd aan de ontlasting
2. Er is een verandering van de frequentie van de stoelgang: diarree of constipatie
3. De vorm van de stoelgang is veranderd: te hard of te waterig

Soms krijgen mensen de diagnose PDS zonder dat andere aandoeningen, zoals coeliakie, tarweallergie en glutensensitiviteit, goed zijn uitgesloten. In de groep PDS-patiënten zit dus een groep onontdekte coeliakie-patiënten.

Overeenkomsten

Buikpijn, windrigheid, een afwijkend ontlastingspatroon (diarree/constipatie) en andere maag-darmklachten kunnen voorkomen bij coeliakie, glutensensitiviteit en PDS. Bij coeliakie en glutensensitiviteit veroorzaken gluten de klachten. Bij PDS kunnen gluten een oorzaak zijn voor de klachten, maar kunnen deze ook veroorzaakt worden door andere stoffen in graan-producten (tarwe bevat bijvoorbeeld fructanen, een van de FODMAP's). Bij coeliakie en glutensensitiviteit wordt een glutenvrij dieet gevolgd. Bij PDS wordt vaak het FODMAP-dieet gevolgd, waarin je tijdens de eliminatiefase geen producten met fructanen mag eten die ook veel gluten bevatten (tarwe, gerst en rogge). Het dieet is niet glutenvrij, want je mag wel spelt eten.

Verschillen

Coeliakie is een auto-immuunziekte met een duidelijke biologische marker in het bloed om de diagnose te kunnen stellen. De oorzaken van glutensensitiviteit en PDS zijn nog niet bekend en er zijn geen biologische markers om ze te kunnen diagnosticeren.



" Bij PDS kunnen gluten de oorzaak zijn van klachten, maar kunnen deze ook veroorzaakt worden door andere stoffen. "

Bij coeliakie volg je een strikt glutenvrij dieet en let je ook op kruisbesmetting. Bij glutensensitiviteit is de gevoeligheid per persoon verschillend en hoeft de ene persoon wat minder strikt glutenvrij te leven dan de ander. Bij het FODMAP-dieet bij PDS volg je geen glutenvrij dieet, maar een dieet laag in korteketenkoolhydraten.

Ongezonder

Veel mensen volgen een glutenvrij dieet, omdat ze aangeven dat ze zich er beter bij voelen. Niet alle glutenvrije producten zijn even voedzaam en sommige zijn zelfs ongezond. Vaak zijn ze gemaakt van witmeel (bloem) in plaats van volkorenmeel en bevatten ze minder voedingsvezels, B-vitamines en jodium, terwijl er geregeld meer vet, suiker en/of zout aan is toegevoegd. Ga daarom alleen glutenvrij eten als dit echt noodzakelijk is. Eet bovendien op een gezonde manier glutenvrij met voornamelijk natuurlijke (onbewerkte) voedingsmiddelen, zoals aardappelen, rijst, quinoa, groenten, peulvruchten, noten, fruit, vlees, vis, kip, ei en zuivel.



Good Gluten Free-logo

De Nederlandse Coeliakie Vereniging heeft in 2016 samen met de Wageningen Universiteit het Good Gluten Free-logo gelanceerd. Hiermee worden producenten gestimuleerd om van bepaalde producten de receptuur aan te passen (meer vezels, minder verzadigd vet, zout en suiker) zodat de glutenvrije consument de keuze heeft om een gezondere glutenvrije variant te kopen.

Bronnen:

<http://bit.ly/Coeliakie1>
<http://bit.ly/Coeliakie2>
<http://bit.ly/Coeliakie3>
<http://bit.ly/Coeliakie4>
<http://bit.ly/Coeliakies>
Buik blij, jij blij! In 5 stappen van je buikpijn af –
Sigrid van der Marel-Sluijter
www.glutenvrij.nl
www.goodglutenfree.org



NIEUW

Maag en Darm Formule

Speciaal voor de spijsvertering

Maag en Darm formule met aloë vera en zoethout helpt de spijsvertering en is goed voor een normale maagfunctie. Bevat ook rode iep om de darmwerking te stimuleren.

Verkrijgbaar in twee verpakkingseenheden (30 en 60 vegetarische capsules) en aantrekkelijk geprijsd.

GEAVANCEERDE VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET EEN GEZONDE PRIJS

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



Vraag de folder aan!

Microbiol

Een probioticalijn met zeer overtuigende onderbouwing

- ✓ ontwikkeld volgens wetenschappelijke inzichten
- ✓ bacteriën komen levend op de plaats van bestemming aan
- ✓ verpakking biedt optimale bescherming van de levensvatbaarheid

Vitals introduceert twee nieuwe probiotica-producten: Microbiol Trio Basis (3 miljard levende bacteriën) en Microbiol Trio Platinum (20 miljard levende bacteriën). Deze producten combineren de bekende stammen *Lactobacillus acidophilus*, LA-5® en *Bifidobacterium lactis*, BB-12® én *Lactobacillus rhamnosus* GG, LGG®, verreweg de meest bekende stam. Hiermee is een superieur trio ontstaan.

PDSB-leden ontvangen **10% korting** op producten van Vitals. Lees meer over de ledenkorting op www.pdsb.nl. Meer weten over Microbiol? Vraag de folder aan via info@allesvanvitals.nl of bel 020-8459006.



VITALS

Voorlichtingsavonden en beurzen

José Hekker, Ron Hersbach en Theo Pordon

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

21 september 2017,

Folia Orthica Symposium, Amersfoort

Dit jaar stond het Folia Orthica Symposium in het teken van Personalized Nutrition.

Met de PDSB-stand namen we aan de veertien stands tellende informatiemarkt deel. De stand werd zeer goed bezocht door de deelnemers, we hebben veel mensen te woord gestaan en informatie kunnen meegeven.

Tijdens het symposium werden diverse lezingen en workshops gehouden.

Prof.dr.ir. Ger Rijkers gaf bijvoorbeeld een overzicht van de rol van het microbiom door de jaren heen en blikte vooruit naar de mogelijkheden voor de toekomst. En speciale gastspreker dr. André Kuipers (arts en astronaut) vertelde over de invloed van versnellingskrachten en gewichtloosheid op het menselijk lichaam.

4 oktober 2017,

Voorlichtingsavond Spaarne Gasthuis, Hoofddorp

Hier spraken MDL-arts dr. Ellert van Soest, diëtiste Bianca Hermans, MDL-verpleeg-

kundige Line Meinsma en hypnotherapeut Anne Cox. De bezoekers hadden vragen ingeleverd, die allemaal werden beantwoord.

5 en 6 oktober 2017,

Digestive Disease Days Congres, Veldhoven

Digestive Disease Days is een congres dat twee keer per jaar georganiseerd wordt door de Nederlandse Vereniging voor Gastro-Enterologie. Het wordt door een groot deel van de Nederlandse MDL-artsen bezocht. Er worden veel wetenschappelijke verhandelingen gehouden, er vindt bijscholing plaats en er is er een grote expositie van de farmaceutische en medische industrie. Daarnaast is er altijd een aantal patiëntenverenigingen aanwezig, waaronder dit jaar ook de PDSB. Het doel was onze naamsbekendheid te bevorderen, de artsen te informeren over en te interesseren in onze vereniging. Het subdoel van Theo Spaan, onze voorzitter die ook in de stand stond, was het onderhouden van de contacten met een aantal van onze sponsors en patiëntenverenigingen. We hebben geflyerd en het REDUCE PDS-project aan

een aantal artsen uitgelegd. Ook hebben we een flink aantal *Prikkels* uitgedeeld.

Het viel op dat het iets rustiger was dan vorig jaar en dat de congresgangers 'geprikkeld' moesten worden om de stands van de patiëntenverenigingen te bezoeken. Toch zijn er nog een aantal vervolgesprekken met artsen en andere bezoekers uit voortgekomen. Kortom: nuttige dagen voor de PDSB.

20 en 21 oktober,

Beleef Plus Beurs, Goes

Op deze beurs stonden 73 stands met een heel divers aanbod, van ziekenhuizen en patiëntenverenigingen tot gezonde voeding, veiligheid in en om het huis, auto's en elektrische fietsen (inclusief testparcours). Er kwamen zeer geïnteresseerde bezoekers op af. Bij onze stand hebben we veel mensen gesproken, de meesten kwamen heel gericht naar ons toe met specifieke vragen. Gelukkig hebben we veel informatie kunnen geven en ook *Prikkels* en brochures uitgedeeld. We hebben de PDSB dus op de kaart kunnen zetten in de provincie Zeeland!

Agenda

24-01-2018	Amstelland Ziekenhuis, Amstelveen	Voorlichtingsavond
20-01-2018	Postillion Hotel, Bunnik	Bekkenbodemdag
01 t/m 04-02-2018	Jaarbeurs, Utrecht	Nationale Gezondheidsbeurs
21-02-2018	Slingeland Ziekenhuis, Doetinchem	Voorlichtingsavond
15-03-2018	Tergooi Ziekenhuis, Blaricum	Voorlichtingsavond
07-04-2018	Jaarbeurs, Utrecht	Huisartsbeurs
12-04-2018	MC de Veluwe, Apeldoorn	Voorlichtingsavond
19-05-2018	Beatrixgebouw, Utrecht	Algemene Ledenvergadering PDSB



Op <https://www.pdsb.nl/agenda> vind je de laatste informatie.

De zin en onzin van detoxen

Janny Meijles

Bij de PDSB krijgen we regelmatig vragen over de voor- en nadelen van detoxen en ontgiften bij PDS. Hoog tijd om de feiten en fabels eens op een rijtje te zetten.

Detoxen lijkt zo ondertussen het toverwoord geworden voor het magische proces waarin je jezelf reset. Je stopt met slechte gewoontes, doet mentale rust en inspiratie op en ontdoet jezelf van alle gifstoffen die je via de lucht, voeding, medicatie en eigen lichaamsprocessen hebt binnengekregen. Vooral de darmen staan erom bekend veel gifstoffen op te slaan. Deze gifstoffen kunnen je gezondheid zodanig beschadigen dat je er onder andere PDS-klachten van kunt krijgen. Maar hoe zit dat nou precies? Kan je lichaam zichzelf niet goed reinigen?

Waar komt detoxen vandaan

De oorsprong van ontgiften ligt in de ayurveda, de Indiase geneeskunst, waar men de zogenaamde *pancha-karma* zowel als een geneeskundige handeling als preventief inzet ter bestrijding van ziekte en ouder worden. *Pancha-karma* staat voor de vijf

reinigingstechnieken die worden ingezet om het lichaam te ontdoen van schadelijke gifstoffen. Enkele reinigingstechnieken hieruit vind je ook terug in de Nederlandse alternatieve gezondheidszorg. Deze *pancha-karma*-methodes worden vaak ingezet in combinatie met detox-diëten en ontspanningsoefeningen, zoals yoga, meditatie en het opzeggen van *chants* (herhalingen van motiverende voorbeeldzinnen).

De technieken van de *pancha-karma* (afgeraden)

- reiniging van de maag door braken
- reiniging van de dunne darm door laxemiddelen
- reiniging van de dikke darm door darmspoelingen
- reiniging van de neusholtes met druppels
- reiniging van het bloed door aderlaten (dit is in Nederland verboden)

Detoxen en wetenschap

Dat detoxen de gezondheid verbetert en het ouder worden vertraagt, is niet goed wetenschappelijk onderbouwd. Volgens de theorie zou het energietekort bij vasten ervoor zorgen dat de lichaamscellen hun eigen afvalstoffen verbranden, waardoor het immuunsysteem wordt versterkt en het ouder worden wordt vertraagd. In de praktijk zien we wel vaak dat mensen erg kunnen opknappen na het volgen van een detoxkuur. Logischerwijs zou dit kunnen worden verklaard door het feit dat men tijdens het vasten tijdelijk geen stoffen binnenkrijgt waar men allergisch of intolerant voor is. Ook worden ongezonde voedingsstoffen, zoals veel vet, suiker en zout, in deze periode gemeden en/of uitgescheiden. Maar ook de tijd nemen voor je lichaam en geest zal een positieve invloed kunnen hebben op je gezondheid.

Het lichaam: ons eigen detox-systeem

Een gezond lichaam is goed in staat zichzelf te reinigen. Afvalstoffen worden afgevoerd via zweet, urine, ontlasting en de lucht die we uitademen. In onze dunne darm worden voedingsstoffen vanuit de darminhoud afgegeven aan de bloedbaan. Afvalstoffen reizen door naar de dikke darm en worden op

"Detoxen lijkt zo ondertussen een toverwoord geworden."

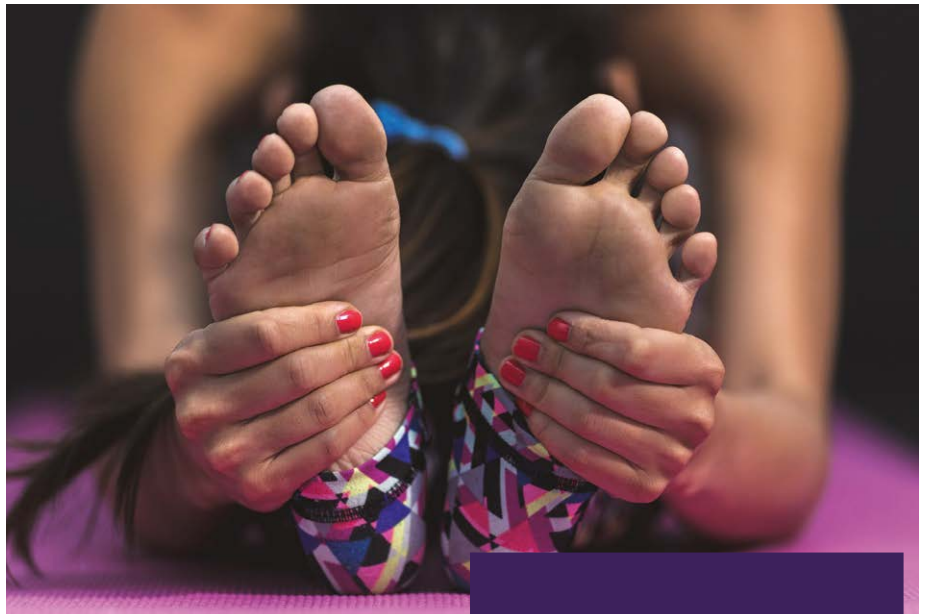
het laatst uitgescheiden met de ontlasting. De darmwand zelf ziet er aan de binnenkant net zo uit als de binnenkant van je wang. De darmwand bestaat uit epitheelcellen die hooguit één week leven en dan worden vervangen door nieuwe epitheelcellen. Zo krijgen we telkens een nieuwe, schone darmbekleding. De oude cellen worden met slijm en ontlasting afgevoerd uit het lichaam. We hebben dus eigenlijk zelf ons eigen ingebouwde detox-systeem.

Detoxen in de praktijk

Zoals gezegd komen we in Nederland verschillende detoxprogramma's tegen in de alternatieve gezondheidszorg. Je kunt de reinigingsmethoden thuis, in een kliniek of in een kuuroord volgen. Je reinigt niet alleen je lichaam, maar ook je geest. Het kan je helpen om je *mind* te resetten en te stoppen met slechte gewoonten, zoals te veel snoepen. Sommige mensen vinden het heerlijk om af en toe een weekendje of weekje in een kuuroord door te brengen en een detoxkuur te volgen. Zeker wanneer je het idee hebt dat je gezondheid daarvan opknapt, is dat natuurlijk een goed idee, maar ga niet te extreem detoxen.

Hoe kun je veilig detoxen?

Natuurlijk is het geen probleem extra aandacht aan de reinigingscapaciteit van je



Detoxmethoden om te vermijden

- langere tijd streng (sap)vasten
- gebruik van laxeermiddelen, zoals epsilonzout en aloë vera
- gebruik van bindmiddelen, zoals klei, kalebas en Pimba
- darmspoelingen (zie ook het artikel over darmspoelingen in *Prikkels van maart*)

lichaam te besteden. En er zijn gelukkig een aantal detoxmethoden die je veilig kunt toepassen, zoals dertig dagen alleen maar voedzame voedingsmiddelen eten, droog borstelen (elke dag je huid borstelen met een zachte borstel), *oilpulling* (hierbij spoel je een kwartier lang je mond met een consumptieolie, zoals olijfolie, en spuug je die daarna uit) en ontspanningsoefeningen, zoals yoga en meditatie.

Reinigingstechnieken bij PDS

Vaak komen we advertenties tegen waarin wordt geclaimd dat een bepaald detoxdieet, laxeermiddel, darmspoeling of darmreiniging met supplementen wonderen verricht bij PDS-klachten. Na zo'n kuur kan het inderdaad zo zijn dat je klachten (tijdelijk) verminderen. Helaas zijn zulke methoden niet altijd zo onschuldig als ze lijken. Bij het gebruik van laxeermiddelen en/of bindingsmiddelen gaan er belangrijke voedingsstoffen verloren, waardoor er een tekort kan ontstaan aan belangrijke vitaminen en mineralen. Doordat het 'wegspoelen' ongecontroleerd gaat, is het niet mogelijk dit te compenseren met supplementen. Ook streng (sap)vasten, zeker voor langere periodes, wordt afgeraden. Je kunt tijdens het (sap)vasten last krijgen van vervelende 'ontgiftingsverschijnselen', zoals diarree, donkerbruine urine, misselijkheid, duizeligheid, een loopoor of een loopneus. Maar je kunt ook psychische ongemakken ervaren, zoals emotionele buien.

Advies van de PDSB

Als je wilt detoxen, raden we je aan een gezonde, volwaardige (biologische) voeding zonder genotsmiddelen te gebruiken. Dit is een effectieve en gezonde manier om je lichaam te voorzien van de benodigde voedingsstoffen en om slechte eetgewoonten af te leren. Daarnaast kun je ontspanningsoefeningen doen in de vorm van yoga, meditatie en het opzeggen van chants. Dit kan je veel positieve energie en een ontspannen buik geven. Ook kun je zonder problemen je huid scrubben en droog borstelen en je mond met een consumptieolie detoxen met *oilpulling*. Wil je meer, dan kun je voor een korte periode onder begeleiding een detoxkuur volgen in bijvoorbeeld een kuuroord. Extreme detoxmethoden, zoals darmspoelingen, lange tijd streng vasten en het gebruik van bind- en laxeermiddelen, raden we af.

" Ons lichaam is goed in staat zichzelf te reinigen. "



In elk nummer vertelt een PDS'er over zijn of haar leven met PDS. Deze keer is dat Froukje Galama. Froukje is 35 jaar, geboren in Friesland en woont samen met haar man en twee zoons in Zwolle. Ze is momenteel op zoek naar een nieuwe baan.

Barbara de Frens

Mijn verhaal

Drie en een half jaar geleden had ik twee weken flinke spanningen en waren mijn darmen van streek. Ik had diarree, buikkrampen en viel soms flauw van de pijn. Dit ging maar niet over. De artsen hebben toen andere ziektes uitgesloten met bloed- en ontlastingstesten, en uiteindelijk bleef er niets anders over dan PDS.

Passend werk

Die periode van ernstige klachten heeft ongeveer een jaar geduurd. In dat jaar zijn we ook verhuisd en in mijn nieuwe woonplaats heb ik veel kans gehad om mijn leven anders in te delen. PDS heeft vooral invloed op wat ik kan eten en wat ik kan hebben qua spanning en onrust. Hier moet ik rekening mee houden, maar door de verhuizing was ik vrij van mijn oude bezigheden. Ik kon hier kiezen voor dingen die goed bij mij pasten, zoals vrijwilligerswerk bij de ISK (een school voor allochtone tieners), helpen op de school van mijn kinderen en mede-beheren van de Facebookgroep van de PDSB.

FODMAP en hypnotherapie

Op dit moment gebruik ik geen medicatie of supplementen. Alleen in bepaalde periodes gebruik ik probiotica (acidophilus) en vitamines, bijvoorbeeld als er griep heerst op school. Eigenlijk is mijn PDS op dit moment goed te beheersen. Voor mij hebben het FODMAP-dieet en hypnotherapie samen 80% van het probleem opgelost. Door het FODMAP-dieet weet ik dat ik (mild)



intolerant ben voor een aantal soorten koolhydraten. Drie dagen na het begin van het dieet was ik al veel van mijn klachten kwijt. De boosdoeners eet ik beperkt en dat werkt goed voor mij.

Hypnotherapie heeft me geholpen de spanningen te verminderen. Vooral een berucht cirkeltje kan ik zo doorbreken: ik werd bang om last te krijgen op een onhandig moment (in de supermarkt, bij een sollicitatiegesprek). Door die angst kreeg ik al last. Daardoor werd de angst voor meer last groter, waardoor ik weer meer angst kreeg, et cetera. Met de oefeningen van hypnotherapie kan ik die eerste angst weghalen en rustig mijn dingen blijven doen.

Vertrouwen en kracht

Of het me ook iets goeds heeft gebracht? Door PDS heb ik mezelf beter leren kennen. Ik ga minder over mijn grenzen heen en kom daardoor zelden mentaal in de stress (mijn lijf remt me al eerder af). Ik probeer te leven vanuit mijn mogelijkheden, niet vanuit mijn beperkingen. Als iets niet zo goed gaat, denk ik aan de keren dat het wel goed ging. Dit geeft me vertrouwen en kracht, precies datgene dat er bij mij voor zorgt dat het de volgende keer ook weer goed gaat.

Wat ik verder graag nog wil zeggen, is dat iedere PDS'er anders is. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander niet. Dus luister vooral naar je eigen lijf en probeer de mogelijke behandelingen een voor een uit.

Froukje

Wil jij ook graag (met of zonder foto) je verhaal vertellen in *Mijn Verhaal*? Beschrijf dan in het kort waarom we jou moeten interviewen. Stuur dat naar prikkels@pdsb.nl o.v.v. Mijn Verhaal en wie weet staat jouw verhaal in een volgende *Prikkels*!

Boekrecensie:

Buik blij, jij blij: in 5 stappen van je buikpijn af

Auteur: Sigrid van der Marel-Sluijter

Uitgeverij: BigBusinessPublishers

Tabitha Koenen

Ik begon dit boek te lezen met de gedachte: ik ben benieuwd, want mijn buik maakt me niet bepaald blij. Ik weet dat ik niet de enige ben, dus ik vond het interessant om dit boek te lezen. Het is een kleurrijk boek met veel informatie, duidelijke tekeningen, tabellen, nuttige tips en uitleg over het FODMAP-dieet. Ook lees je ervaringsverhalen van patiënten die begeleid werden door Van der Marel, die diëtist, ervaringsdeskundige en spreekster is.

Poepposter

De inleiding bevat algemene informatie over de belangrijkste oorzaken van buikklachten en wat adviezen. Via een poepposter kun je in één oogopslag zien hoe ontlasting eruit ziet bij gezonde darmen, maar ook hoe die eruit kan zien als er afwijkingen zijn in de structuur en kleur. Deze afwijkingen kunnen wijzen op bepaalde darmproblemen. Deze problemen worden vervolgens uitgediept en verduidelijkt met tekeningen. Van der Marel geeft ook advies over wanneer het van belang is om naar de huisarts te gaan om ernstige problemen uit te laten sluiten.

SMILE

Wil je zelf aan de slag, dan is de *SMILE-methode* een manier om klachten op een breed vlak aan te pakken. Het is een stappenplan met vijf stappen, een door haarzelf ontwikkelde

methode die helpt om weer een blij buik te krijgen. De methode wordt in haar boek stap voor stap uitgebreid besproken.

Stap 1: S staat voor *stress*. Welke invloed heeft stress op je spijsvertering? Hoe herken je het en hoe kun je ervan herstellen? Deze vragen worden beantwoord in de eerste stap.

Stap 2: M staat voor *medicatie en supplementen*. In dit hoofdstuk bespreekt Van der Marel welke kunnen helpen of juist klachten kunnen geven.

Stap 3: I staat voor het *immuunsysteem* dat vanaf de geboorte al een grote invloed heeft op de darmen. Denk hierbij aan de darmbacteriën, het gebruik van probiotica en de prebiotica die te vinden zijn in voedingsmiddelen.

Stap 4: L staat voor *leefstijl*. Hieronder valt je toiletgebruik, maar ook wat en hoe je eet en drinkt.

Stap 5: E staat voor *eliminieren*. Hierin legt ze het verschil uit tussen allergieën en intoleranties. Ze helpt je om stap voor stap te ontdekken welke voedingsmiddelen niet goed zijn voor je: hiervoor is een online werkboekje nodig. Van der Marel legt ook uit wat FODMAP's zijn en hoe deze je buikklachten kunnen beïnvloeden.



Herhalingen

Opvallend vond ik na het lezen van dit boek dat de auteur veel tekst gebruikt. Ze schrijft kort en bondig op een overzichtelijke manier, maar toch las ik veel herhalingen. Soms ervaarde ik dit als storend, net als enkele andere onduidelijkheden.

Online werkboekje

Bij dit boek is een online werkboekje beschikbaar. Via gerichte vragen in het boek kun je zelf aan de slag om te kijken hoe je eigen situatie is. *Buik blij, jij blij* heeft vooral nut als je er online mee aan het werk gaat. Het is een goed hulpmiddel om meer inzicht te krijgen in je buikklachten en je voedingspatroon.

Meer risico op maag-darminfecties bij het gebruik van protonpompremmers

De mogelijke nadelen van maagzuurremmers

Gonneke Nakazawa

Maagzuurremmers staan in de top tien van meest voorgeschreven medicijnen in Nederland. Sommige zijn ook zonder recept te koop. Ze werken goed tegen maagzuur, maar zitten er ook nadelen aan deze medicijnen? MDL-arts in opleiding Floris Imhann zocht het uit.

Een onderzoeksverpleegkundige rijdt met haar auto langs een aantal huizen. Achter in de auto staat een koelbox met droogijs van -80 graden Celsius. In de koelbox liggen al een aantal pakketjes met poep, ze haalt er nog meer op. De mensen die meewerken aan dit onderzoek, hebben hun eigen poep thuis ingevroren en de pakketjes blijven bevroren totdat ze op het lab aankomen, waar ze worden onderzocht.

Bacterie-onderzoek

Floris Imhann, maag-darm-leverarts in opleiding en promovendus in het UMC Groningen, onderzocht met een aantal collega's het effect van protonpompremmers (Proton Pump Inhibitors, PPI's), een type maagzuurremmers, op het darmmicrobioom. Met dit onderzoek hebben ze de MLDS Award 2016 gewonnen. In het onderzoek keken ze welke bacteriën zich bevonden in de ontlasting van mensen die wel en mensen die geen PPI's slikten, door



Midden: dr. Floris Imhann

Winnaar
MLDS-
award 2016

het DNA van die bacteriën in kaart te brengen. Een deel van de mensen was gezond, een deel had PDS en een deel had IBD (de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa). Van de 1815 mensen slikten er 211 PPI's (zie het kader hieronder).

Veranderingen microbiom

Dr. Imhann: "PPI's zijn een van de meest

voorgeschreven medicijnen in Nederland. Er zijn heel veel goede redenen om PPI's te nemen, zoals zuurbranden of het voorkomen van maagzweren bij het gebruik van bepaalde medicijnen. We wisten al dat er bij het gebruik van PPI's een verhoogd risico was op maag-darminfecties, bijvoorbeeld met *Clostridium difficile* of *Salmonella*. We wisten echter nog niet hoe dat kwam. Door

Totaal 1815 deelnemers

1174 gezonde mensen	300 mensen met IBD	341 mensen met PDS
99 slikten PPI's	60 slikten PPI's	52 slikten PPI's
1075 slikten geen PPI's	240 slikten geen PPI's	289 slikten geen PPI's

Wat zijn PPI's?

Protonpompremmers (Proton Pump Inhibitors, PPI's) worden voorgeschreven bij klachten als brandend maagzuur en reflux (hierbij stroomt het maagzuur terug in de slokdarm) als maagzuurbinders, zoals Rennie, niet helpen. Ook worden ze voorgeschreven om maagzweren te voorkomen en genezen en wanneer mensen medicijnen slikken die kunnen zorgen voor brandend maagzuur of reflux. Bekende PPI's zijn omeprazol, esomeprazol (Nexium) en pantoprazol.



"We hopen dat artsen hun patiënten goed voorlichten over de voordelen van het gebruik van PPI's én de mogelijke bijwerkingen."

dit onderzoek kwamen we erachter dat de samenstelling van het microbioom anders is bij mensen die PPI's slikken, vergeleken met mensen die geen PPI's nemen." Er bleek geen verschil te zijn tussen de mensen met PDS of IBD en de gezonde mensen. Wel werden bij alle drie de groepen dezelfde veranderingen in het microbioom gezien bij mensen die PPI's slikten.

Competitie

"De bacteriën in ons microbioom zijn met elkaar in competitie", legt dr. Imhann uit. "Als er van bepaalde goede bacteriën genoeg zijn, krijgen de slechte minder kans. Goede bacteriën zorgen dat slechte bacteriën minder hard groeien en verbeteren ons immuunsysteem. Een belangrijke taak van ons maagzuur is het doden van slechte bacteriën in ons voedsel. In de ontlasting van mensen die PPI's slikken, vonden we veel meer bacteriën die normaal in de mond leven, niet in de darm. Deze bacteriën hadden de maag dus overleefd, omdat daar minder maagzuur was."

Dr. Imhann vindt het erg interessant om te bestuderen welke factoren invloed hebben op ons microbioom. "Er zijn zoveel factoren die invloed blijken te hebben, vooral wat je eet en welke medicijnen je gebruikt." Maar ook van verschillende ziektes en aandoeningen blijkt steeds vaker dat er sprake is van een veranderd microbioom, bijvoorbeeld bij obesitas. "Wat is dan de oorzaak en wat is het gevolg? We weten nog onvoldoende over hoe dit alles met elkaar samenhangt." Met dit onderzoek naar PPI's lijkt er weer een stukje van de puzzel op zijn plaats gevallen.

Niet zomaar stoppen

Dr. Imhann benadrukt dat mensen die PPI's slikken, daar niet zomaar mee moeten stoppen. "Er zijn een heleboel goede redenen om PPI's te slikken en veel mensen

hebben ze ook echt nodig. De verhoogde kans op maagdarminfecties valt soms in het niet bij de problemen die mensen kunnen krijgen zonder PPI's."

Wel blijven mensen PPI's vaak lang slikken zonder controle van hun arts. De medicijnen worden voorgeschreven en vervolgens blijven mensen ze gebruiken, zelfs als ze niet echt goed werken. Dr. Imhann: "We hopen dat artsen hun patiënten goed voorlichten over de voordelen van het gebruik van PPI's én de mogelijke bijwerkingen. Ook hopen we dat artsen in de gaten houden of de medicijnen wel echt werken bij hun patiënten en dat ze zo nodig een ander medicijn voorschrijven. Ook de patiënt kan aan de bel trekken als hij een medicijn slikt waarvan hij merkt dat het onvoldoende effect heeft. Als het niet werkt, kun je er soms beter mee stoppen."

Nova Vitae



Probiotica



Multi



Psyllium



Probiotica



Magnesium



Spijvertering

**Voor álle 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





Janny Meijles

Vind jij de wintermaanden ook zo lekker *chill*!? Oké, het is vroeg donker en er zijn veel leuke, maar drukke dagen. Het is ook de tijd om je knus op de bank te nestelen met een warme fleece-deken, een kop hete thee en een leuk boek. Of om gezellig samen spelletjes te spelen. In deze Prikkelkidz geven we je wat inspiratie en tips voor je buik in de winter.

De wintermaanden staan bekend als de gezelligste maanden van het jaar, met veel leuke dagen: Sinterklaas, Kerstmis en natuurlijk oud en nieuw. Tijdens deze maanden puilen de supermarkten uit van de lekkere dingen die je kunt eten. Wanneer je dat allemaal met een beetje beleid eet, kun je daarvan dan ook lekker meegenieten. Er is extra tijd voor spelletjes, een goed boek en natuurlijk leuke films en games. Heb je wat extra inspiratie nodig om deze maanden goed door te komen? Dan hebben wij wat leuke dingen bedacht. Ook hebben we wat bruikbare tips voor je die je kunt gebruiken wanneer je extra last hebt van je PDS.

Creatieve en lekkere tips

Buikpijn is niet iets waarvoor je kiest. Het is iets dat je overkomt, omdat het ene kind nou eenmaal gevoeliger is dan het andere kind. Het is iets waar je mee moet leren

omgaan, ook in de winter! Vaak geven de feestdagen in december extra stress en drukte en vindt jouw buik dat niet fijn. Probeer een beetje mee te veren met je buik en zoek afleiding, zodat je er niet de hele tijd mee bezig bent. Laat je creativiteit

je buikpijn overheersen en ga lekker aan de slag. Daag jezelf uit met een puzzel van meer dan 1000 stukjes, bouw een iglo, maak een mooie *diamond painting* of verwen de vogeltjes buiten in de kou.

Kerstslinger voor de vogeltjes

De vogeltjes buiten worden erg blij van jouw knutselmiddagje. Je gaat namelijk een leuke kerstslinger voor ze maken. Je hebt nodig: naald en draad, pinda's in dop en kleine kerstballen. Rijg de pinda's en de kerstballen aan een lange draad en hang deze vervolgens buiten, bijvoorbeeld om een boom. Zet een lekker muziekje op tijdens het knutselen en je zult merken dat deze afleiding je aandacht van je buikpijn afleidt. En het is superleuk wanneer er straks vogeltjes van jouw lekkernijtje smikkelen!



Recept: kerstbrood met pesto

Dit broodje staat voor gezelligheid. Bij de lunch op de zondagmiddag, bij een lekker soepje of als sfeermaker bij het kerstgourmetten, dit breekbrood is hoe dan ook een succes! Kies een brooddeeg dat jij goed verdraagt. Dat mag volkorenbruin, wit of zelfs glutenvrij zijn. Zorg dat je een recept met 500 gram meel gebruikt. Maak vervolgens het recept zoals dit op de verpakking of in je recept staat. Verdeel het deeg in 16 balletjes. Snijd de balletjes één voor één open en smeer er groene pesto tussen. Plak de balletjes vervolgens in de vorm van een kerstboom aan elkaar vast. Bovenaan één balletje, dan drie, vier, vijf en eentje als boomstam. Duw de balletjes een beetje plat en zet je brood ongeveer 20 minuten in een voorverwarde oven bij 200 graden. Vraag een volwassene je te helpen met de oven. Als je het goed verdraagt, kun je de broodkerstboom voor het bakken ook nog versieren met bijvoorbeeld sesamzaadjes, ringetjes olijf of reepjes ham en kaas.



Buikpijn? De Do's

Naast leuke, creatieve dingen om te doen willen we je ook graag nog even wat tips geven om de feestdagen goed en gezellig door te komen. Feestdagen zijn namelijk met al die drukte en lekker eten topsport voor je buik. Naast het zoeken van afleiding kun je nog een paar andere dingen doen om buikpijn te voorkomen of het wat te verlichten.



Do's om buikpijn te voorkomen

- Probeer ook tijdens de feestdagen op regelmatige tijden te eten (drie hoofdmaaltijden en drie keer iets tussendoor)
- Let op je voeding: niet te veel zoet, zout en vet
- Plan elke (feest)dag een (half)uurtje alleen chillen op de bank of op je kamer
- Zorg er ook voor dat je elke dag minstens 30 minuten beweegt, bijvoorbeeld een wandeling in de sneeuw
- Wissel zoete drankjes af met water en thee

Do's bij buikpijn

- Neem iets warm te drinken
- Leg een warme kruik op je buik
- Eet kleine porties
- Zoek afleiding: ga lezen, puzzelen, knutselen of een leuke film kijken

En dan komt het nieuwe jaar

Voor je het weet is het alweer 31 december en sluit je 2017 af. Een leuk moment om na te denken over het afgelopen jaar en nieuwe plannen voor 2018 te maken. Heb jij al leuke dingen bedacht die je volgend jaar wilt bereiken? Dat is echt superleuk om over na te denken. Maak bijvoorbeeld een top-10 van boeken die je wilt lezen, films die je wilt kijken of activiteiten die je wilt doen. De redactie van *Prikkels* wenst jou daarmee veel plezier en creativiteit. Natuurlijk voor nu hele fijne wintermaanden en een goed 2018 waarin jij nog beter kunt omgaan met je PDS-klachten!

Al 30 jaar voor jou probiotica specialist



Heb jij het al
geprobeerd?



Moeder
en kind

Kinderen
tot 6 jaar

Iedereen
vanaf 6 jaar

Vijftig-
plussers

Iedereen
vanaf 6 jaar

Tijdelijk,
voor op reis

Voor
de vrouw

ORTHICA

FODMAP: Monosachariden

Sigrid van der Marel-Sluijter

In elke editie van *Prikkels* wordt één van de FODMAP's toegelicht. Deze keer de M: monosachariden.

De M in FODMAP staat voor monosachariden. Het gaat dan om 'vrije fructose'. Als fructose samen is met glucose, wordt fructose goed opgenomen door de dunne darm.

Verschillende klachten

Bij fructose-intolerantie wordt fructose minder goed opgenomen door de dunne darm. De fructose komt dan in de dikke darm terecht, waar de aanwezige darmbacteriën het afbreken. Dit heet gisting en hierbij komen gassen en zuren vrij. Deze afvalstoffen kunnen klachten geven. Denk daarbij aan buikkrampen, buikpijn, diarree

en winderigheid, maar ook aan astma, depressiviteit, geen helder hoofd, ('mist' in het hoofd), gewrichtspijnen, hoofdpijn, huiduitslag, jeuk, misselijkheid en een braakgevoel, rusteloze benen, slechte slaap, spierpijnen, verkoudheid, vermoeidheid die extreme vormen kan aannemen, warmteopwellingen en zweetaanvallen.

Etiketten lezen

Tijdens het FODMAP-dieet laat je in de eliminatiefase voedingsmiddelen die vrije fructose bevatten weg, zoals honing, diverse fruitsoorten (appel, peer, mango)

en diverse vruchtensappen. Fructose of honing worden tegenwoordig ook veel als zoetstof toegevoegd aan bijvoorbeeld 'natuurlijke' of 'suikervrije' koeken en aan glutenvrije producten. Tijdens het FODMAP-dieet is en blijft etiketten lezen heel belangrijk. Eet tijdens het FODMAP-dieet voldoende fruit zonder vrije fructose om genoeg vitamines en vezels binnen te krijgen. Deze fruitsoorten zijn te vinden in de Low Fodmap-app van Monash en op de gratis checklijsten op www.fodmapfoodies.nl (gebaseerd op deze app).

De kracht van natuurlijke smaakmakers: Pepermunt

Janna Koopman

In elke editie van *Prikkels* worden telkens één of meer kruiden en specerijen besproken die maag-darmklachten kunnen verlichten. Deze keer: pepermunt.



Pepermunt, *mentha piperita*, behoort tot de plantenfamilie van lipbloemigen. Het kruid was al bij de Egyptenaren, Grieken en Romeinen een bekend middel tegen spijsverteringsklachten.

Wat kan pepermunt doen?

Pepermunt kan helpen bij buikpijn, een opgeblazen gevoel, darmkrampen, slechte adem, een pijnlijke huid, winderigheid en misselijkheid. Diverse onderzoeken laten zien dat pepermuntolie (mits in capsules met een maagsapresistente coating) effectief kan zijn bij het verminderen van darmklachten bij PDS. Pepermuntolie werkt lokaal in de darm en laat de spierspanning van glad spierweefsel ontspannen en remt zenuwcellen in de darmwand.

Werkzame stof

De werkzame stof in pepermunt is menthol. Je kunt pepermuntolie nemen in capsules. Kijk voor tips over het gebruik van pepermuntoliecapsules op pagina 35. Je kunt ook pepermuntthee maken. Doe pepermuntblad met venkel, karwijzaad of echte kamillebloemen in gekookt water en laat dit tien minuten trekken. Neem dit

tweemaal daags.

Uitwendig kun je één druppel etherische olie van *mentha piperita*, verdund met sintjanskruidolie, inwrijven op de maagstreek.

Contra-indicaties

Een hoge dosering pepermunt wordt afgeraden bij zwangerschap, kinderen onder de acht jaar en bij lever- en nieraandoeningen. Vermijd pepermunt ook als je allergisch bent voor pepermunt of menthol.

Bronnen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26319955>
<https://db.cbg-meb.nl/Bijsluiters/h109856.pdf>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/26270949>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/17420159>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/19507027>

Stel, je hebt langere tijd niet kunnen werken, omdat je te ziek was. Het gaat weer beter en je gaat proberen weer te werken. Hoe doe je dat? Waar kun je tegenaan lopen en waarmee moet je rekening houden?

Re-integratie na ziekte

Leonie Seket

Na mijn studie kwam ik er al snel achter dat ik niet kon werken: ik was te ziek. Uiteindelijk kreeg ik een Wajong-uitkering en kon ik aan mijn herstel gaan werken. Ondertussen had het UWV een re-integratiebureau ingeschakeld dat werk voor mij gevonden had. Er volgde een gesprek met mij, de werkgever en een jobcoach. We kwamen tot de conclusie dat ik de werkzaamheden zou aankunnen, maar dat ik maar de helft van het gewenste aantal uren kon werken. Gelukkig mocht ik een deel thuiswerken, dus besloot ik ervoor te gaan. Maar al snel merkte ik dat ik nog niet klaar was. Ik was onvoldoende hersteld en merkte dat ik weer zieker begon te worden. Toen ben ik gestopt met werken.

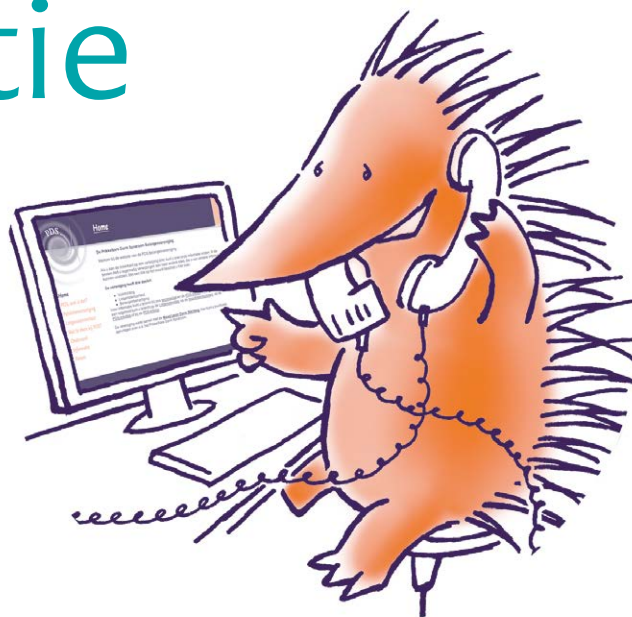
Verschillende situaties

Er zijn verschillende situaties van waaruit je kunt re-integreren. Je werkt, wordt ziek en komt in de ziektewet terecht. Je hebt al een arbeidsongeschiktheidsuitkering en wilt (weer) gaan werken. Of je valt er tussenin: je had geen recht op een uitkering, maar bent wel ziek geweest. Door deze verschillende situaties zijn er ook verschillende regels. Die kun je terugvinden op de websites van het UWV, het FNV en het Juridisch Loket.

Daarom vind je in dit artikel vooral praktische tips om werk te vinden en aan het werk te blijven.

Passend werk

Het is belangrijk dat je bedenkt welk werk bij jou past. Is dat je oude functie (eventueel met aanpassingen) of kun je beter op zoek gaan naar een andere functie? En als je al een werkgever hebt, in hoeverre is hij bereid om jouw functie aan te passen of je



" Het is goed voor jezelf duidelijk te hebben wat je precies wilt en kunt voordat je in gesprek gaat met een werkgever. "



" Als je het werk vol wilt blijven houden, moet je niet steeds over je grenzen gaan. "

een andere functie binnen het bedrijf te bieden? Het is goed voor jezelf duidelijk te hebben wat je precies wilt en kunt voordat je in gesprek gaat met je oude werkgever of een re-integratiebureau, of opnieuw gaat solliciteren.

Als je denkt dat je aanpassingen nodig hebt om het werk te kunnen volhouden, kun je een lijstje maken met die aanpassingen. Zo kun je tijdens een gesprek meteen bespreken wat jij nodig denkt te hebben en wat de werkgever voor je wil regelen.

Weer aan het werk

Als je een passende functie hebt gevonden, kun je weer beginnen met werken. Het is slim om daarvoor een plan te maken met je werkgever en eventueel een externe begeleider. Hoeveel uren ga je uiteindelijk werken? Hoe ga je dat opbouwen? Wat heb je nodig van collega's en je werkgever? Wat doe je als je een slechte dag of periode hebt? Kijk of je kunt starten met een project waarachter weinig tijdsdruk zit. Zo kun je weer wennen aan het werk. Wanneer dit goed gaat, kun je met meerdere projecten aan de slag of starten met projecten waarachter meer druk zit. Blijf wel in de gaten houden of het niet te veel wordt. Geef het aan als je het gevoel krijgt dat het te zwaar wordt. Misschien is er een collega met wie je kunt samenwerken zodat het beter vol te houden is?

Begeleiding

Je hebt mogelijk recht op externe begeleiding, zoals een jobcoach. Het is de moeite

Vier tips voor als je weer bent gaan werken

1. Blijf communiceren met je werkgever en collega's. Vertel hoe jij je voelt, geef op tijd aan als het minder gaat en vraag hulp als je dat nodig hebt.
2. Bewaak je grenzen. Het is gemakkelijk om ja te zeggen op extra werk of om iets langer door te werken. Maar zorg goed voor jezelf. Als je het werk vol wilt blijven houden, moet je niet constant over je grenzen heen gaan. Waak daarvoor. Probeer thuis ook niet te veel te doen, maar juist voldoende rust te pakken om het werken vol te houden.
3. Verwacht niet te veel van jezelf. Als je een tijd uit de roulatie bent geweest, kun je niet verwachten dat je opeens weer op je oude niveau functioneert. Accepteer dat. Als het niet lukt om de werkzaamheden of het aantal uren vol te houden, overleg dan wat er aangepast kan worden.
4. Vraag thuis om hulp. Als je ziek bent, kan het zwaar zijn om het huishouden te runnen. Vooral als je net weer bent begonnen met werken. Dus vraag of naasten je willen helpen, bijvoorbeeld met het naar school brengen van de kinderen, boodschappen doen of koken. Zo heb jij tijd om na het werk rust te nemen.

waard om uit te zoeken of je hier recht op hebt. Misschien wil je werkgever het wel betalen. Een jobcoach kan jou en je werkgever namelijk helpen bij de re-integratie. Een jobcoach kan je helpen jouw grenzen beter in beeld te krijgen en samen te overleggen over aanpassingen op het werk. Maar hij kan je werkgever ook helpen uitzoeken wat er mogelijk is voor een aangepaste werkplek.

Door gebruik te maken van een jobcoach is de kans groot dat het beter lukt om aan het werk te blijven. Het wordt gemakkelijker om je grenzen aan te geven bij jouw werkgever, maar ook om zelf te ontdekken wat je kunt en nodig hebt.

Flexibele werkgever

Drie jaar na die eerste werkervaring had ik verschillende behandelingen gevolgd,

waardoor ik me eindelijk beter voelde. Ik ging zelf op zoek naar een baan in mijn eigen woonplaats. Die had ik al snel gevonden en de werkgever was gelukkig heel flexibel. Ik kon mijn uren aanpassen op het moment dat dat nodig was, hij stuurde mij ziek naar huis als ik zelf koppig vond dat ik wel kon werken. Het waren de ideale omstandigheden om te re-integreren. Uiteindelijk moest ik stoppen, omdat ik met een nieuwe intensieve behandeling zou starten. Toch heeft deze ervaring mij geleerd dat ik onder de juiste omstandigheden in staat ben om te werken.

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

Boekrecensie:

Buikgevoel

Wat ik van mijn darmen heb geleerd

Auteur: Suzanne Bos

Uitgeverij: Lucht BV



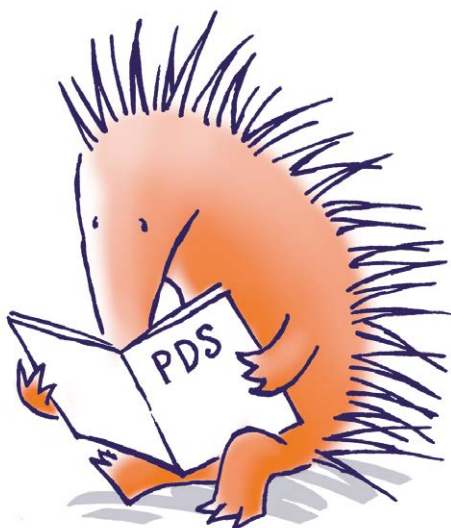
Gonneke Nakazawa

Suzanne Bos kreeg op haar achttiende de diagnose PDS en bleek op haar eenen-twintigste darmkanker te hebben. Wat volgde was een periode vol buikklachten, verklevingen en operaties. Al snel raakte Bos het vertrouwen in haar darmen kwijt en was ze bij elk pijntje bang dat ze weer geopereerd zou moeten worden. Pas toen ze besloot te onderzoeken hoe de darmen precies werken en, nog belangrijker, hoe die van haar nou precies werkten, kreeg ze haar buikgevoel weer terug en begon ze weer te vertrouwen op haar lichaam. Ze merkte in haar omgeving en in haar werk voor patiëntenverenigingen dat veel mensen hun buikgevoel zijn kwijtgeraakt, wat voor stress en onzekerheid zorgt. Daarom besloot ze dit boek te schrijven, om mensen te helpen weer contact te krijgen met hun buikgevoel.

Ervaringen en informatie

In het boek wisselt Bos verhalen over haar eigen ervaringen en zoektocht af met informatie over de darmen, de werking ervan en wat er mis kan gaan. Deze informatie heeft ze goed onderzocht en ze heeft met flink wat artsen en andere professionals gepraat. Daardoor bevat dit boek veel nuttige informatie. Het is echter geen saai, stoffig boek. Integendeel:

doordat Bos levendig vertelt over haar eigen ervaringen (en ze heeft heel wat meege-maakt!), leest het boek erg lekker weg en leef je erg met haar mee. Je ziet hoe zij haar zoektocht heeft beleefd en welke informatie ze heeft gevonden. Je merkt dat het haar passie is die zoektocht en de gevonden antwoorden te delen met anderen, zodat zij sneller bij hun buikgevoel kunnen komen dan zichzelf. Het boek is een feest van herkenning voor iedereen die problemen met zijn darmen heeft, of ze nu PDS, darmkanker, de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebben.



Voeding

Bos begint met uitleggen hoe de darmen werken en wat daar allemaal in mis kan gaan. Daarna geeft ze tips over hoe je goed voor je darmen kunt zorgen, tips voor ontspanning en voedingstips. De hoofdstukken over voeding vond ik echter wat minder goed. Ze maakt een fout door te zeggen dat je bij het FODMAP-dieet alle FODMAP's vermijdt en daardoor voedingstekorten oploopt. De eliminatiefase duurt tegenwoordig maar twee weken en daarna voeg je weer zo veel mogelijk voedingsmiddelen toe of vervang je die door andere voedingsmiddelen. De kans op voedingstekorten is aanwezig, maar is niet zo groot meer. Ook geeft ze lijsten met voedingsmiddelen die licht of zwaar verteerbaar zijn, maar het is niet duidelijk waarop ze die lijsten baseert: haar eigen ervaringen? Iedereen heeft weer andere voedingsmiddelen waar hij of zij niet tegen kan; dat is een wat persoonlijkere zoektocht.

Echt een aanrader

Ondanks dat is dit boek een van de beste boeken waarin wordt uitgelegd hoe de darmen werken en wat je kunt doen om er goed voor te zorgen. Het is een aanrader voor iedereen met darmproblemen die zijn buikgevoel weer wil terugkrijgen.

Iberogast®

Geneesmiddel met 9 geneeskrachtige kruiden voor effectieve verlichting van maagklachten en darmklachten

Natuurlijk en effectief bij prikkelbare maag en darmen:

- Maagkrampen
- Darmkrampen
- Vol gevoel
- Opgeblazen gevoel
- Maagpijn
- Misselijkheid

**nieuwe
verpakking,
vertrouwde
werking**



www.iberogast.nl

Lees voor gebruik de bijsluiter. KOAG-nr. 80-1216-1990

Als nieuwe behandelmethode toegevoegd aan REDUCE PDS!

REDUCE PDS is een zorgaanpak met meerdere behandelopties voor PDS waarbij de regie bij de deelnemer ligt. Samen met een zorgverlener stelt de deelnemer zelf de behandeling samen. Sinds kort is het natuurlijke en effectieve geneesmiddel Iberogast toegevoegd als behandeloptie in het REDUCE PDS programma.

Informatie bestemd voor de health care professional.



Superfood zuurkool

Barbara de Frens

Superfoods zijn erg in de mode de afgelopen jaren. Overal zie je bijvoorbeeld tarwegras, goji-bessen, moerbeien en chiazaad aangeprezen worden als dé oplossing voor allerlei kwalen. Maar wist je dat zuurkool ook een superfood is?



Zuurkool is een goede bron van vezels en heeft een hoog vitamine C-gehalte (een sterke antioxidant). Verder zit deze gefermenteerde groente ook vol met levende bacteriën, oftewel probiotica. Van koken gaan deze bacteriën dood, maar als je de zuurkool rauw eet, zo uit het pak, krijg je al die goede bacteriën binnen. Let er wel op dat de zuurkool vers is en dus niet gepasteuriseerd.

Recepten

Hoe eet je rauwe zuurkool? Je kunt het eten als smaakmaker bij de maaltijd. Je kunt het ook door de sla husselen. Of je maakt er een zuurkoolsalade van, samen met wat geraspte wortel, koolrabi of meiknol. Maak op smaak met een vinaigrette van azijn of zuurkoolsap met wat olijfolie.

Neem elke dag een plakje zuurkool ter

grootte van een ei. Dat mag ook meer zijn, maar bouw het rustig op. Laat je darmen wennen. Krijg je last van winderigheid, halveer dan een paar dagen de hoeveelheid.

Bron:

<http://bit.ly/ZuurkoolSuperfood>

Hoe onderscheid je verse van gepasteuriseerde zuurkool?

Pakjes met gewone zuurkool

zijn maar drie maanden houdbaar

bevatten ongekookte, verse zuurkool

bevatten nog levende bacteriën, de probiotica

Pakjes gekookte of klaar-voor-gebruik-zuurkool

zijn negen maanden houdbaar

bevatten gekookte zuurkool

bevatten geen levende bacteriën meer



Waarom rommelt mijn buik?

vertaald door Gonneke Nakazawa

Wanneer je maag en darmen rommelen, denk je vaak dat dit komt doordat je honger hebt. Toch hoeft dit niet altijd zo te zijn. Soms rommelt je buik zelfs vlak nadat je hebt gegeten.

Je buik gaat rommelen op het moment dat je ingewanden je eten verwerken. Op dat moment trekken de spieren van je maag en darmen samen en worden eten, vloeistoffen en lucht verder geduwd. Het eten wordt fijn gemalen, zodat het beter kan worden verteerd. Ongeveer twee uur nadat je hebt gegeten, wordt de brij in je dunne darm naar je dikke darm geduwd. Tegen die tijd kun je ook weer honger krijgen. Maar de bewegingen van je darm zijn daar dus niet de enige oorzaak van; het is gewoon even geleden dat je hebt gegeten.

Toch is dit niet het hele verhaal. Als je al te lang niets hebt gegeten, sturen je hersenen juist een signaal naar je darmen om te gaan rommelen, om aan te geven dat ze al een tijdje leeg zijn en dat je dus beter even iets kunt eten.

Hoe voorkom je nou dat je buik veel rommelt? Water drinken zorgt ervoor dat je maag voller voelt. Het duurt ook langer voordat water is verwerkt door je lichaam, zodat je buik minder snel gaat rommelen. Het helpt ook om regelmatig kleine maaltijden te eten, zodat de spieren in je maagdarmkanaal zich vaker blijven samentrekken. Vermijd bovendien gasvormende voedingsmiddelen en alcohol.

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

Een dolichocolon is een abnormaal lange dikke darm. Hoe komt dat en wat voor klachten kun je ervan krijgen?

Een te lange dikke darm

Barbara Kwasna

De dikke darm is het gedeelte van de darmen dat na de dunne darm komt. De dikke darm is in totaal ongeveer 150 centimeter lang en bestaat uit een aantal delen. Het langste gedeelte wordt de karteldarm oftewel colon genoemd. Aan het gedeelte van de darm dat omhoog gaat (rechts in je buik) zit het wormvormig aanhangsel, oftewel de blindedarm (appendix). De colon gaat over in de endeldarm (rectum). De endeldarm eindigt bij de anus.

Wat is een dolichocolon?

Bij een dolichocolon is de dikke darm abnormaal lang en bochtig (vooral het gedeelte vlak voor de endeldarm), maar niet dikker dan bij andere mensen. Bij een dolichocolon moet de ontlasting dus een langere weg afleggen dan normaal. De dikke darm kan dan meer water en zouten uit de ontlasting halen en dit kan leiden tot verstopping. In principe hoeft je geen klachten te hebben van een dolichocolon, maar klachten die kunnen voorkomen, zijn (hardnekkige) verstopping en pijn in de onderbuik. De precieze oorzaak van een dolichocolon is onduidelijk. Waarschijnlijk is het dolichocolon bij de meeste mensen aangeboren. Bij een kleine groep kan de aandoening ontstaan ten gevolge van langdurige verstopping.

Diagnose en behandeling

Een dolichocolon kan worden aangetoond door middel van een virtuele coloscopie. Ook kan de arts een zogenaamde pellet-

passagetest aanvragen: een röntgenonderzoek waarbij de snelheid van de ontlasting door de dikke darm wordt bekeken.

Bij een dolichocolon is de behandeling vooral gericht op het voorkomen van verstopping door middel van voeding- en leefstijladviezen en medicijnen. Afhankelijk van de klachten kan een arts verschillende medicijnen voorschrijven, zoals bulkvormers, vochtbinders en laxeremiddelen (de laatste alleen voor tijdelijk gebruik). Bij hoge uitzondering wordt een operatie uitgevoerd waarbij de dikke darm wordt ingekort. De resultaten hiervan zijn echter niet altijd bevredigend.

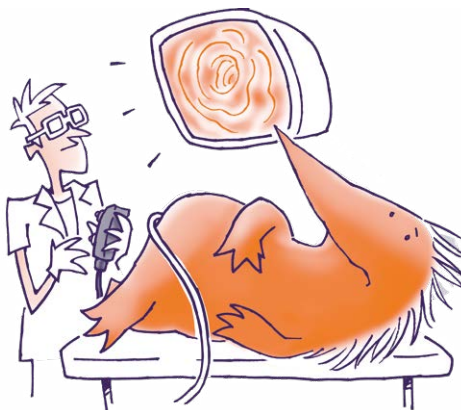
Complicatie

Omdat de dikke darm zo lang is, kan die in sommige gevallen in een lus draaien. Dit wordt volvulus genoemd en dit kan leiden tot volledige afsluiting van de darm. Belangrijke kenmerken van een volvulus

zijn constipatie, een opgezet buik en heftige buikpijn. Bij een volvulus moet je meestal direct worden geopereerd.

Tips en adviezen

- Eet gezond, gevarieerd en vooral vezelrijk, zowel uit (volkoren) granen als uit groenten en fruit. Het advies is om dagelijks minstens 30-40 gram vezels te eten. Als je moeite hebt om genoeg vezels te eten, overleg dan met een diëtist.
- Drink minstens twee liter per dag. Voldoende vocht is nodig om de ontlasting soepel te houden.
- Zorg voor genoeg lichaamsbeweging. Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kun je verstopping voorkomen. Beweging zorgt dat de darm op gang blijft.
- Ga naar het toilet wanneer je aandrang voelt. Als je je ontlasting ophoudt, blijft die langer in de darm. Er wordt dan nog meer vocht uit de ontlasting gehaald, waardoor die harder wordt.



Bron:
<https://www.mlds.nl/ziekten/dolichocolon/>



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 specifiek 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 spijsverteringsstelsel 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

5 redenen om ze te laten gaan

Gonneke Nakazawa

Op scheten laten rust zo mogelijk een nog groter taboe dan op poepen. Toch laten we gemiddeld zo'n vijftien scheten per dag. Dat heeft ook zo zijn voordelen.

GETVER MAN,
JE STINKT!

HÉ, DAT BEN IK NIET!
DAT ZIJN DE BACTERIËN!



De gezondheidsvoordelen van scheten laten

Je merkt het niet altijd, maar je laat de hele dag door scheten. Gemiddeld zo'n vijftien per dag, al kunnen dat er op een 'goede' dag wel vijftig zijn. Sommige scheten zijn stil, sommige luidruchtig. Sommige ruik je bijna niet, sommige doen iedereen binnen een straal van tien meter opkijken. Waarom laten we die scheten en wat heeft dit voor voordelen?

Minder opgeblazen

Eigenlijk laten wij geen scheten, maar de bacteriën in onze darmen. Het voedsel dat we eten, wordt in ons lichaam verteerd, zodat we de nuttige stoffen kunnen opnemen in ons bloed. De rest wordt uitgescheiden met onze ontlasting en urine. Bacteriën in ons spijsverteringskanaal helpen bij de vertering, maar zij scheiden daarbij gasen uit. Bepaalde voedingsmiddelen kunnen scheten meer laten stinken, zoals bonen, uien en broccoli. Ook als je bepaalde voedingsstoffen niet goed verteert, zoals lactose, kan dit leiden tot extra gasvorming. Je buik kan hierdoor flink opgeblazen raken en dan helpt het om dat gas lekker te laten gaan.

Waarschuwingssignaal

Scheten zijn een uitstekend waarschuwingssignaal van ons lichaam. Als je scheten ineens heel erg gaan stinken, je veel vaker scheten moet laten of je erg veel pijn hebt, kan dit een teken zijn dat er iets anders aan de hand is dan alleen maar de normale gasvorming. Het kan betekenen dat je ergens intolerant voor bent (met name lactose en fructanen zorgen voor meer gasvorming) of zelfs dat je een darmziekte hebt zoals darmkanker. Je scheten geven het dus aan als er iets mis is.

Geur is gezond

Dit klinkt misschien een beetje vreemd, maar je scheten ruiken kan op de lange termijn zelfs gezondheidsklachten voorkomen. Die vieze geur van rotte eieren komt van waterstofsulfide, een stof die in grote hoeveelheden dodelijk is, maar in kleine hoeveelheden onze cellen kan beschermen tegen beschadigingen. En daardoor loop je weer minder risico op beroertes, artritis en hartziekten.

Helpt bij gezond eten

Je scheten laten je precies weten wat je nodig hebt en wat je minder zou moeten eten. Als je nauwelijks scheten laat, is het verstandig meer vezels en peulvruchten te eten. Als je hele stinkende scheten laat, kan dit komen doordat je te veel vlees of andere eiwitrijke voedingsmiddelen eet.

Meer scheten is gezond

Gezonde mensen laten meer scheten. Je laat namelijk vaker scheten na gezond eten, zoals broccoli, bonen en linzen. Ons microbioom heeft dit soort voedingsmiddelen nodig om gezond te blijven en ons daardoor gezond te houden. Als je de bacteriën in je darmen niet voedt, krijg je zelf ook eerder klachten.

Bronnen:

<http://bit.ly/Scheten1>
<http://bit.ly/Scheten2>
<http://bit.ly/Scheten3>
<http://bit.ly/Scheten4>
<http://bit.ly/Scheten5>

PDS en voedingstekorten onder de loep... **Magnesium**

Janny Meijles, *orthomoleculair voedingskundige/diëtist*

Magnesium is een van de bekendste mineralen die een belangrijke rol spelen bij onze gezondheid. In dit artikel lees je meer over dit mineraal en de relatie ervan met PDS-klachten.

Magnesium is belangrijk voor heel veel lichaamsprocessen. Denk hierbij aan hartgezondheid, sterke botten, de spijsvertering en de werking van spieren en zenuwstelsel. Bij een tekort kun je onder andere last krijgen van vermoeidheid, een hoge bloeddruk, maag- en spierkrampen en psychische ongemakken. Magnesium wordt voornamelijk in het laatste deel van de dunne darm aan de bloedbaan afgegeven. Een teveel wordt uitgescheiden met de ontlasting en de urine.

Magnesium in de voeding

Magnesium komt van nature voor in volkoren granen, noten en pitten. Daarnaast bevatten groene groenten en fruit ook magnesium. Hoewel magnesium in verschillende voedingsmiddelen zit, wordt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet altijd gehaald. Met alleen de voeding is het niet mogelijk te veel magnesium binnen te krijgen. Een teveel aan magnesium in het lichaam kan ontstaan als je meer dan 250 mg per dag binnen krijgt, bijvoorbeeld door inname van voedingssupplementen of met magnesium verrijkt water.

Magnesium en PDS-klachten

Glutenvrije graanproducten, met uitzondering van haver, bevatten minder magnesium. Dit is een aandachtspunt voor PDS'ers die glutenvrij eten. Ook bij mensen met langdurige diarreeklachten kan een magnesiumtekort ontstaan, doordat er dan te veel magnesium met de ontlasting kan worden uitgescheiden. Een teveel aan magnesium kan daarentegen ook leiden tot diarreeklachten. Omdat magnesiumoxide een licht laxerende werking heeft, kan het als medicatie worden ingezet bij obstipatie. Een nadeel van het slikken van extra magnesium is dat magnesium het maagzuur

neutraliseert, waardoor je eten minder goed verteert. En een slechte voedselvertering kan op haar beurt weer leiden tot meer PDS-klachten.

Magnesiumsulfaat, vanwege zijn bittere smaak ook wel bitterzout of Epsomzout genoemd, is sterk laxerend en wordt in de medische wereld wel gebruikt om voor een darmonderzoek de darmen goed te reinigen. In het alternatieve circuit wordt het vaak gebruikt in detoxkuren en in kuurbaden. Ook kan men met magnesiumsulfaat gorgelen om een slechte adem te bestrijden.

Opname in het lichaam

Er zijn verschillende stoffen die de opname van magnesium blokkeren. Denk daarbij aan detoxdrankjes en oxaalzuur, maar ook protonpompremmers (maagzuurremmers zoals omeprazol). Daarnaast zijn er voedingsstoffen die ervoor zorgen dat het lichaam meer magnesium uitscheidt, zoals alcohol, cafeïne en voeding met veel dierlijke eiwitten.

Extra magnesium

Neem dagelijks wat noten, zaden en pitten voor extra magnesium. De magnesium wordt het beste opgenomen wanneer deze zijn geweekt of voorgedroogd. De pompoenpitten uit het recept van Ankie hiernaast zijn een goede en gezonde bron van magnesium. Neem daarnaast ook dagelijks een royale portie (groene) groenten en fruit. Vervang een broodmaaltijd door haver als je glutenvrij eet, bijvoorbeeld verwerkt in pap, muesli of pannenkoekjes. Beperk suppletie tot maximaal 250 mg per dag. Om diarree en andere maag-darmproblemen te voorkomen, is het verstandig het supplement tijdens de maaltijd in te nemen en te verdelen over de dag.

Ingrediënten

- 1 kleine (bio) pompoen
- 75 gram gekookte quinoa
- 200 ml kokosmelk
- 20 gram kokoscrème (santen)
- 1 bouillonblokje
- 1 rode paprika
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 1 theelepel kurkuma
- 1 eetlepel fijngesneden gemberwortel
- 2 eetlepels fijngesneden koriander
- Zout/peper



Gevulde pompoen

Ankie van der Kruk

Bereidingswijze

Verwarm de kokosmelk iets en los de kokoscrème en het bouillonblokje erin op. Laat het geheel afkoelen. Snijd een flink stuk van de bovenkant van de pompoen en haal het zaad en de draden eruit. Bestrooi de binnenkant van de pompoen met zout en peper. Snijd eventueel een klein stukje van de onderkant van de pompoen af als hij niet rechtop blijft staan. Zet de pompoen in een vuurvaste schaal.

Snijd de paprika in kleine stukjes. Roer de quinoa, paprikastukjes, pompoenpitten, kurkuma, gemberwortel en wat zout en

peper goed door elkaar en vul hier de pompoen mee. Giet de kokosmelk hierop en roer alles voorzichtig door elkaar. Zet het kapje weer op de pompoen.

Zet de schaal in een voorverwarmde oven van 160 graden tot de pompoen gaar is. Dit duurt ongeveer anderhalf uur. Wanneer je er met een satéstokje in prikt en de schil is zacht, dan is hij gaar.

Haal het kapje van de pompoen af. Snijd de pompoen van bovenaf in repen, zodat ze als een bloem uit elkaar vallen. Strooi de fijngesneden koriander erover.

Naschrift redactie

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

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

12,5% KORTING*
voor PDSB leden met de code 'PDSB17LEDEN'



DE ONLINE DROGIST.NL

WWW.DEONLINEDROGIST.NL

DE GROOTSTE 24 UURS DROGIST VAN NL

*Geldig t/m 31 december 2017. Korting is niet geldig op speciale aanbiedingen, geneesmiddelen en zuigelingenvoeding.



Uit de Facebookgroep: Onbegrip

Dyana Loehr

We merken dat onze groepsleden veel onbegrip ervaren in hun omgeving.
Hier een greep uit de reacties en tips.

Onbegrip bij collega's, familie en vrienden

- PDS-patiënten raken vaak vrienden kwijt en ervaren onbegrip.
- Soms wilde ik dat ik gewoon een gebroken been had. Dan zagen ze tenminste wat er aan de hand is.
- Voor mijn gevoel denken mensen dat PDS een diagnose is die ze je maar als stempel geven als er niks gevonden wordt.
- Mijn collega's denken dat ik moe ben door de werkdruk in plaats van door PDS. Ik probeer uit te leggen wat PDS met mij doet. Ik denk niet dat het te begrijpen is.
- Als ik weer eens wat langer weg blijf, dan zeuren sommige collega's bij mijn leidinggevende. Ze denken dat ik op de gang wat aan het lanterfanteren ben. Totaal geen respect.
- Ik vind het jammer dat PDS wordt afgedaan als psychisch en minder reëel dan lichamelijke problemen.
- De enige die me begrijpt is mijn man. Ik voel me soms best alleen.
- Men verwacht dat je een normaal leven hebt, maar dat heb je niet.
- Ik hoor zo vaak: "Joh, iedereen heeft wel eens buikpijn..."

Adviezen

- Tip: Houd een spreekbeurt over PDS op school.
- Nu heb ik er letterlijk 'schijt' aan wat anderen zeggen of denken. Dat geeft mij rust en daardoor minder stress. Ze accepteren me maar zoals ik ben, inclusief PDS, en anders maar niet.
- Ik heb in de loop van de jaren geleerd voor mezelf op te komen en gewoon te zeggen: ik wil nu naar huis; dat ga ik echt niet eten; nee, ik ga niet mee vandaag, want het is geen goede dag.
- Tijdens de bijeenkomsten van de PDSB (www.pdsb.nl/agenda) en in de besloten Facebookgroep kun je andere PDS-patiënten ontmoeten die je wel begrijpen.
- Het is fijn om hier met lotgenoten te kunnen praten, zodat je er niet meer helemaal alleen voor staat.
- Nou, van mij mogen ze het een dag overnemen hoor. Misschien dat ze het dan begrijpen.
- Ik heb mijn collega's uitgelegd wat ik voel en wat ik daarbij nodig heb. Verder hebben we afgesproken dat ik aangeef als het niet gaat.

Onbegrip bij artsen

- Ik ben boos op de medische wereld die ons vaak onvoldoende serieus neemt en die onvoldoende begrijpt hoe erg deze aandoening je kwaliteit van leven kan beïnvloeden.
- Ik ga niet meer naar mijn arts, want het plaatje 'psychisch' staat dikgedrukt in mijn dossier.
- Je wordt nog steeds niet altijd serieus genomen bij een huisarts of MDL-arts. Heel jammer.
- Ik heb een hele fijne huisarts (voorheen niet) en MDL-arts, die me enorm serieus nemen. Het kán dus wel. Tip: Blijf zoeken tot je iemand gevonden hebt die je wel goed helpt.
- Op www.zorgkaartnederland.nl/aandoeningen/prikkelbare-darm/zorgaanbieders kun je artsen zoeken die goed beoordeeld zijn door andere PDS-patiënten.

Zesduizend groepsleden stellen elkaar vragen en geven elkaar antwoorden, tips en adviezen. Alles is besloten, dus alleen groepsleden kunnen de berichten lezen. Ben jij ook al lid? www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging

6 tips voor het gebruik van pepermuntoliecapsules

Dyana Loehr

Heb je pepermuntoliecapsules geprobeerd, maar hielpen ze niet tegen de pijn of de gasvorming? Of had je veel bijwerkingen? Misschien kunnen deze tips je helpen.

1. Neem maagsapresistente capsules

Als je pepermuntolie gebruikt bij darmklachten, winderigheid en buikpijn, is het belangrijk dat de pepermuntolie in de darmen werkt en niet in de maag. Neem daarom maagsapresistente capsules met pepermuntolie. Die gaan bij juist gebruik ongeschonden door de maag, om pas in het darmkanaal open te gaan en daar hun werk te doen. Kauw niet op de capsules, slik ze in hun geheel door.

2. Neem de capsules ruim vóór de maaltijd

Neem de capsules 20 tot 30 minuten vóór

de maaltijd in. Zo is de kans het grootst dat de capsule ongehinderd en ongeschonden de maag kan passeren. De capsule wordt zo niet beïnvloed door de verwerking van voedsel en het extra maagzuur dat daarbij vrijkomt.

3. Drink er veel koud water bij

Neem de capsules in met een flink glas koud water. Neem geen warme dranken, deze kunnen ervoor zorgen dat de capsule te snel oplost.

4. Neem de juiste hoeveelheid

Voor mensen van twaalf jaar en ouder is de aanvangsdosis één- tot driemaal per dag één capsule. Indien nodig kan dit verhoogd worden tot een maximum van driemaal per dag twee capsules. Voor kinderen tussen acht en twaalf jaar geldt een maximum van driemaal per dag één capsule.

5. Weet wanneer je ze niet moet gebruiken

Gebruik geen pepermuntoliecapsules als je allergisch bent voor pepermuntolie of een van de andere ingrediënten, of als je jonger bent dan acht jaar. Bespreek eerst met je arts of je pepermuntoliecapsules mag gebruiken als je last hebt van onder andere brandend maagzuur, reflux, te veel of te weinig maagzuurproductie, maagklachten, leveraandoeningen of galproblemen.

6. Ze werken niet altijd

Voor alle behandelingen (medicijnen, supplementen, diëten, therapieën) geldt: het werkt nooit bij iedereen. PDS-patiënten zijn allemaal heel verschillend en reageren heel verschillend. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat pepermuntoliecapsules bij ongeveer 40% van de PDS-patiënten werken tegen krampen, buikpijn en gasvorming.

PDSB digitaal

Dyana Loehr

Artikelen uit Prikkels digitaal

Wist je dat je ledenblad *Prikkels* ook digitaal kunt lezen en kunt downloaden als pdf?

Alle complete *Prikkels* van 2009 tot nu staan op www.pdsb.nl/prikkels-besloten.

Verder staan alle inhoudelijke artikelen uit *Prikkels* (vanaf het jaar 2000) ook nog allemaal apart in het ledengedeelte, www.pdsb.nl/ledengedeelte. Ze zijn

netjes gesorteerd in verschillende categorieën.

Inlogvragen?

Als je je inloggegevens niet meer weet, kun je via www.pdsb.nl/mijn-captain/inloggegevens of via een email aan inlogvragen@pdsb.nl eenvoudig nieuwe gegevens opvragen. Wij helpen je graag!



Volg je ons al op social media? En wil je onze openbare berichten ook delen, zodat we nog meer mensen kunnen bereiken?

• Twitter (openbaar) met meer dan 4700 volgers: @PDSB www.twitter.com/PDSB

• Openbare Facebookpagina met meer dan 13.000 fans: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging

• Besloten Facebookgroep met 6000 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging



Solgar probioticum PROBI®

Lactobacillus plantarum 299v™
Maagzuurresistent

