

PDS

Belangenvereniging
Prikkelbare Darm Syndroom

Prikkels

Jaargang 19 · nr. 2 · Juni 2019

Verslag Algemene Ledenvergadering

Hypnotherapie voor kinderen

Fytotherapie en PDS

Hormonen en je darmen

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
KvK-nummer: 32082218

Redactieleden

Lucienne Bakker, Janny Meijles, Wieke Mulder, Gonneke Nakazawa (eindverantwoordelijke), Alexandra Slager en Cindy de Waard (hoofdredacteur).

Aan dit nummer werkten verder mee

Stefanie Audenaert, Marloes Collins, Tilly van Dijk, Barbara de Frens, Annelies de Goeij, Leonie Haas, Saskia Hameeteman, José Hekker, Ron Hersbach, Tamara Hoveling, Marco Kloek, Tabitha Koenen, Thijs Kolhoff, Lodewijk Koster, Ankie van der Kruk, Zahra Meqor, Katja van Meurs, Theo Spaan en Monica Wijers.

E-mail redactie

prikkels@pdsb.nl

PDS-Infolijn

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

Ledenadministratie

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

Rekening

IBAN: NLO3 RABO 0168769816
t.n.v. PDS Belangenvereniging

Productie

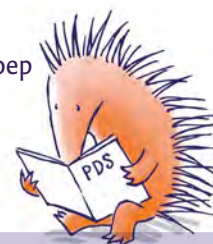
Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag
Drukker: NPN Drukkers

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, De Online Drogist, Green Seed, Nova Vitae, Orthica, PiLeJe, Vitals, WillPharma, Yakult

- | | |
|--|---|
| 2 Colofon
Kortingen
Lidmaatschap | 19 Recept <i>Vis-artisjokkensalade</i> |
| 3 Van de voorzitter
Nieuwe penningmeester | 20 Fytotherapie en PDS |
| 4 Biologisch ritme en darmflora
FODMAP helpt hardlopers
Rectificatie: VSL#3
Darmbacteriën en depressie | 22 Histamine-intolerantie |
| 5 Jaarverslag, jaarrekening en
notulen ALV
Schrijvers gezocht
Kwaliteit van leven
Nieuws van de Toiletalliantie | 23 PDS en HSP |
| 6 Verslag Algemene
Ledenvergadering | 24 Boekrecensie <i>De ontbijtmythe</i>
Boekrecensie <i>Volg je buik</i> |
| 9 Column <i>Prikkeltjes</i> | 25 Boekrecensie <i>PDS en stress</i>
Boekrecensie <i>FODMAP-arm koken</i> |
| 11 Kiezen in de zorg | 27 Tamara |
| 12 Hypnotherapie bij kinderen | 28 PrikkelKidz |
| 15 Taoist Tai Chi | 30 Hoe blijven darmbacteriën
gezond? |
| 16 Hormonen en je darmen | 31 Kruiden bij PDS: artisjok |
| 17 De eerste 1000 dagen | 32 Toiletten in Japan |
| 18 Omega-3-vetzuren onder de loep | 33 Voorlichtingsavonden en
beurzen |
| | 34 Dagelijkse problemen met PDS |
| | 35 Uit de
Facebookgroep |



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 2020 geen PDSB-lid meer wilt zijn, moet je vóór 1 december 2019 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

Dit voorwoord heb ik geschreven na de Algemene Ledenvergadering van zaterdag 11 mei. Het verslag daarvan staat uiteraard in deze *Prikkels*, op pagina 6. In deze vergadering had het bestuur veel te vertellen over 2018, bijvoorbeeld over het jaarverslag. Irene Spaan presenteerde dit met als basis 'de mens achter de cijfers', wat een mooi inzicht en een andere kijk gaf op wat er allemaal gebeurd is het afgelopen jaar. De presentatie over de toekomst van de PDSB, met het traject daar naartoe gesymboliseerd door de darm (zie pagina 8), gaf aan wat er nog allemaal moet gebeuren en wanneer. Tijdens deze vergadering hebben we afscheid genomen van Nico Dijkhuizen als penningmeester. Door zijn kennis en enthousiasme heeft hij veel kunnen doen voor de PDSB, zowel op financieel als op organisatorisch gebied. In de vergadering is Marco Kloek tot nieuwe penningmeester benoemd. Hieronder stelt hij zich voor. Zahra Meqor is toegetreden tot het team voorlichting in de functie van coördinator



digitale voorlichting.

Zoals je ziet, ontvang je dit keer niet één, maar twee bladen. De wachtkamereditie uit 2015, waarvoor veel belangstelling was vanuit de zorgprofessionals, is herzien. Laat hem zien bij je bezoek aan je arts of specialist. De speciale editie is gratis aan te vragen en draagt bij aan meer kennis over PDS, zeker voor mensen die net de diagnose hebben gekregen. Ten slotte wil ik middels dit voorwoord iedereen een prettige vakantie toewensen met veel mooi weer.



Nieuwe penningmeester

belangrijk vind maatschappelijk actief te blijven. Vanuit deze interesse ben ik bij de PDSB terecht gekomen.

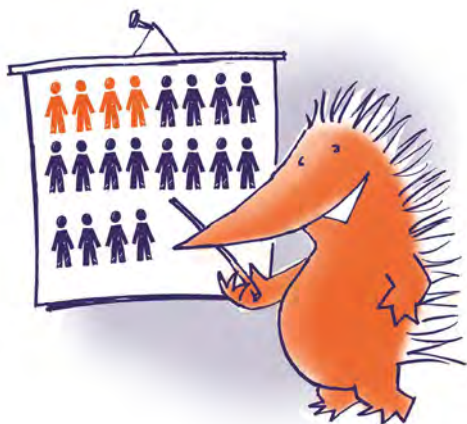
Wat ik voor de PDSB wil bereiken is continuïteit. Ik zal mede vanuit mijn bedrijfskundige achtergrond kijken naar de samenwerking met de MLDS en hierin ook aansturen op een situatie waarin de PDSB en haar leden goed vertegenwoordigd worden. Ik wil daarnaast het werk van

Nico Dijkhuizen voortzetten om de PDSB aan de top te houden als het gaat om digitale innovatie en efficiënt werken. Ik zie dit als een mooie kans voor mijzelf om me verder te ontwikkelen, mijn netwerk te vergroten, maar vooral om me weer te kunnen inzetten voor een groter belang. In dit geval het belang van de PDS-patiënt en de voorlichting hierover naar de patiënt zelf en zijn omgeving. Geen enkele ziekte of aandoening zou een taboe moeten zijn. Voor de lezers die nog iets meer over mij willen weten: Ik ben een groot whiskyfan en ook een amateurkenner. Ik vind het leuk om aan mijn 3D-printer te sleutelen en ik heb een eigen stichting die in de regio Almere en omtrek EHBO- en BHV-diensten levert voor (buurt)evenementen. Ik ben een gamer en van oorsprong een echte Amsterdammer.

Ik ben Marco Kloek en sinds 11 mei ben ik de nieuwe penningmeester van de PDSB. Vanuit deze rol zal ik mij de komende tijd bezighouden met zowel de financiën van de vereniging als de organisatorische en bedrijfskundige kant van de samenwerking met de MLDS. Ik ben een tijdje op zoek geweest naar een nieuwe maatschappelijke functie naast mijn baan, omdat ik het



Biologisch ritme en darmflora



Onze darmflora ondergaat dagelijks een variatie in samenstelling en functies onder invloed van het circadiaanse ritme (de dag-nachtcyclus). Deze veranderingen hebben weer invloed op de expressie van genen in het lichaam, dus of een gen wel of niet 'aan staat'. De darmflora en de lichaamsfuncties beïnvloeden elkaar dus onder invloed van zonlicht. Eerder was al bekend dat het dag-nachtritme bij muizen invloed heeft op de vetstofwisseling in de darmen.

Wetenschappers proberen op dit moment de mechanismen in kaart te brengen die

van invloed zijn op de schommelingen in de darmflora. Dit is noodzakelijk om in de toekomst nieuwe therapieën te ontwikkelen waarmee via ons dag-nachtritme zowel onze lichaamsfuncties als de samenstelling van onze darmflora beïnvloed kunnen worden. Een eerste aanzet is gegeven door drie wetenschappers die een review hebben geschreven over de invloed van het circadiaanse ritme op de darmflora en het lichaam. Duidelijk wordt hierin dat er nog veel aanvullend onderzoek nodig is, maar dat het een onderzoeksveld is dat mogelijkheden biedt in de toekomst.

FODMAP helpt hardlopers

Veel sporters hebben last van maagdarmklachten tijdens of na een training of wedstrijd. Een kleinschalige studie heeft aangetoond dat bij deze mensen het FODMAP-dieet kan zorgen voor een vermindering van de klachten. Aan het onderzoek namen zestien hardlopers deel die last hadden van maagkrampen, vocht vasthouden en een opgeblazen gevoel. Gedurende een week volgden ze een voedingspatroon laag in FODMAP's. In de week erna aten ze normaal, om vervolgens in de daaropvolgende week een FODMAP-rijk voedingspatroon te volgen. Bij 69% van de deelnemers verbeterde het buikgevoel als ze een FODMAP-arm voedingspatroon volgden. Bovendien verbeterden hun sportprestaties tijdens deze week. De onderzoekers geven echter aan dat meer onderzoek noodzakelijk is, omdat het FODMAP-dieet voor veel beperkingen in de voedselkeuze zorgt. Zeker voor recreatieve sporters is dit onwenselijk en verhoogt het de kans op het ontstaan van tekorten in de voeding.

Rectificatie: VSL#3

In *Prikkels* van maart stonden de nieuwe kortingscodes voor dit jaar. Vlak nadat het blad was uitgekomen, kregen we echter te horen dat de korting op VSL#3 bij het invullen van een korte enquête is komen te vervallen. Als je echter meerdere verpakkingen VSL#3 bestelt op www.efarma.nl, krijg je wel korting. Dit geldt voor iedereen, niet alleen voor leden van de PDSB.

Link tussen darmbacteriën en depressie

Onderzoekers van de KU Leuven hebben ontdekt dat mensen die depressief zijn twee soorten bacteriën niet in hun darmen hebben. Het gaat om de bacteriën *Coprococcus* en *Dialister*. Bij mensen die niet depressief zijn, maken deze bacteriën wel deel uit van

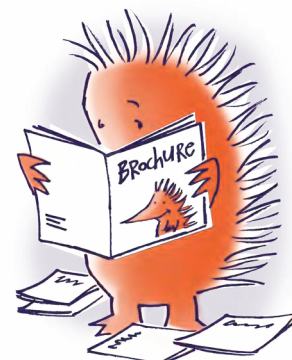
de darmflora. De kennis die we hebben over de link tussen onze darmen en hersenen is momenteel hoofdzakelijk gebaseerd op onderzoek bij proefdieren. Met dit onderzoek hebben de Vlaamse wetenschappers dus een mooie stap gezet

richting vervolgonderzoek bij mensen. Op termijn stelt het artsen mogelijk in de gelegenheid om via de darmen de mentale gezondheid te verbeteren.

Jaarverslag, jaarrekening en notulen ALV

Het jaarverslag 2018, de jaarrekening 2018, de begroting 2020 en de notulen van de ALV op 11 mei 2019 staan inmiddels op www.pdsb.nl/alv-en-jaarverslagen. In het jaarverslag kun je lezen wat we vorig jaar allemaal hebben kunnen doen om patiënten, zorgprofessionals en anderen

voor te lichten en lotgenotencontact te bieden. Op pagina 6 staat een verslag van de ALV van 11 mei, maar in de notulen staat nog uitgebreider beschreven wat er die dag is besproken. Met name de toekomst van de PDSB als stichting staat hier uitgebreid in uitgelegd.



Schrijvers gezocht

Houd je van schrijven en research doen? Wil je graag meer leren over PDS, de onderzoeken die er worden gedaan en welke nieuwe behandelingen erbij komen? Dan zijn wij op zoek naar jou. Er gebeurt ontzettend veel op het gebied van PDS. Er worden regelmatig onderzoeken gedaan naar voeding, medicijnen en andere behandelingen. Ook over de oorzaken van PDS wordt steeds meer bekend. We berichten hier graag over in *Prikkels* en we zijn op zoek naar mensen die het leuk vinden deze informatie op te zoeken en er een mooi artikel over te maken. Je hoeft niet de beste van de klas te zijn in Nederlands, daar helpt de redactie van *Prikkels* je bij. Wat we zoeken zijn enthousiaste mensen die het leuk vinden om anderen voor te lichten en te helpen. Interesse? Mail dan naar prikkels@pdsb.nl.

Kwaliteit van leven

Kun je het leven leiden dat bij je past? Lukt het om sociale contacten te onderhouden, te gaan en staan waar je wilt, rond te komen en je huis op orde te houden? Om dit soort wezenlijke vragen draait het in het onderzoek van mijnkwaliteitvanleven.nl. Doe ook mee en beantwoord vragen over je gezondheid, dagelijks leven, omgeving en eventuele hulp(middelen). Dat geeft inzicht in wat er nodig is om je leven te leiden zoals je wilt. Na het invullen ontvang je direct je eigen uitkomsten in een persoonlijk overzicht. Een handig document dat houvast kan geven in eventuele gesprekken met zorgverleners, naasten of gemeente. En als blijkt dat veel mensen tegen hetzelfde aanlopen, kan de PDSB bij beleidsmakers en zorgverleners duidelijk en concreet aangeven wat er beter kan. Ga naar <http://bit.ly/MKvLPDSB> en meld je aan.



Nieuws van de Toiletalliantie

In *Prikkels* van december 2017 berichtten we dat de app HogeNood (waarin je snel kunt zien waar er in de buurt een openbaar toilet is) een gedeelte zou krijgen speciaal voor mensen met medische problemen die snel een toilet nodig hebben. Bedrijven en ondernemers konden zich aanmelden om hun toilet open te stellen voor deze mensen, die via het lidmaatschap van hun patiëntenvereniging een code zouden krijgen. Het animo onder bedrijven bleek

hiervoor niet echt groot en de Medische HogeNood-app gaat er dus niet komen. De HogeNood-app zelf blijft wel gewoon bestaan. Toch is er ook goed nieuws. De Toiletalliantie, een samenwerking van dertien partijen (waaronder de PDSB) die strijden voor meer openbare en open-gestelde toiletten, hebben inmiddels bereikt dat de gemeentes Amsterdam en Utrecht hebben besloten dat er elke 500 meter een toilet moet komen in hun



binnensteden en op andere drukke plekken in de stad. We hopen dat andere gemeentes dit goede voorbeeld snel zullen volgen! Kijk voor meer informatie op www.waarkaniknaardewc.nl.

Algemene Ledenvergadering

Gonneke Nakazawa

We kijken terug op een bewogen jaar en vooruit naar wat de toekomst voor ons in petto heeft.



Op 11 mei 2019 vond de Algemene Ledenvergadering van de PDSB plaats. Ongeveer dertig mensen waren naar het Beatrixgebouw in Utrecht gekomen. De dag begon met een gezellige en leerzame vrijwilligersochtend, waar we uitleg kregen over hoe je de regie houdt in een gesprek. Deze werd gegeven door José Borkes, zij is trainer/begeleider van de Luisterlijn (zie *Prikkels* van maart 2019).

Bewogen jaar

Na een heerlijke lunch begon om 14:00 de ALV. De voorzitter van de PDSB, Theo Spaan, vertelde dat we terugkeken op een bewogen jaar. Zo is de AVG (de nieuwe, aangescherpte privacywetgeving) in werking getreden. Met name Nico Dijkhuizen, de penningmeester en administrateur van de vereniging, heeft hier heel veel werk voor verzet.

Samen met de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) en de Nederlandse Vereniging van MDL-artsen (NVMDL) zijn we verdergegaan met het grote PDS-project. Een aantal deelprojecten zijn al af, zoals de test *Heb ik PDS?*, die per dag maar liefst 200-250 keer wordt ingevuld. Hieraan zien we hoe belangrijk de spijsvertering is en hoeveel mensen we als vereniging kunnen helpen.



Het huidige bestuur met v.l.n.r. Marco Kloek, José Hekker, Gonneke Nakazawa en Theo Spaan

Mensen achter cijfers

Irene Spaan-Ottens, de manager van de PDSB, presenteerde het jaarverslag. Dit deed ze door de mensen achter de cijfers te benoemen. De vereniging draait vrijwel helemaal op vrijwilligers die heel hard werken en Irene zette deze mensen in het zonnetje door te vertellen wat ze dit jaar allemaal hebben gedaan.

Als eerste noemde ze kantoor Epema, het door ons ingehuurde administratiekantoor. Elk jaar voeren zij honderden mutaties in de ledenadministratie door, handelen ze onze post en declaraties af en houden ze de

financiën op orde.

Coördinator Fred de Grunt en zijn enthousiaste vrijwilligers hebben veel telefoontjes afgehandeld aan de infolijn. Gonneke Nakazawa en haar team van vrijwilligers hebben weer vier prachtige *Prikkels* afgeleverd. Gonneke heeft ook een aantal taken van Dyana Loehr overgenomen toen die in mei stopte als bestuurslid. Dyana is nu coördinator van het social media-team en het gaat enorm goed met social media, dankzij deze vrijwilligers.

Ron Hersbach en José Hekker hebben ook vorig jaar het hele land doorgereisd en samen met een team vrijwilligers de beurzen en voorlichtingsavonden bemenst. Deze worden elke keer weer zeer goed bezocht. Door het jaarverslag op deze manier te presenteren, zagen de aanwezige leden hoe

"We zien hoe belangrijk de spijsvertering is en hoeveel mensen we kunnen helpen."

belangrijk onze vrijwilligers zijn en hoe dankbaar de vereniging ze is.

Financiën

Nico Dijkhuizen presenteerde het financiële jaarverslag. De vereniging heeft opnieuw een prima jaar achter de rug. We hebben wat meer geld uitgegeven, onder andere om fiscaal advies in te winnen. We krijgen namelijk veel sponsorinkomsten binnen, waardoor we misschien btw zouden moeten gaan betalen. Dit wilden we uiteraard zeker weten. Een belastingadviseur heeft de zaak bekeken en voorgelegd aan de Belastingdienst. Die concludeerde dat wij als vereniging geen btw hoeven te betalen. Het jaarverslag en de jaarrekening van 2018 en de begroting van 2020 staan op www.pdsb.nl/alv-en-jaarverslagen.

Afscheid

Na de bespreking van het jaarverslag, de jaarrekening en de begroting was het tijd om afscheid te nemen van penningmeester Nico Dijkhuizen. Nico is negen jaar bestuurslid geweest en zat daarmee aan de maximale termijn. In deze negen jaar heeft Nico erg veel gedaan voor de vereniging. Zo zorgde hij dat de financiën altijd piekfijn in orde waren. Daarnaast heeft hij gezorgd dat het bestuur en een deel van de vrijwilligers gingen werken met SharePoint, een digitaal kantoor. Nico vond en vindt het erg belangrijk dat zaken worden vastgelegd en altijd zijn terug te vinden, en dat kan met SharePoint. Hij werd zelfs door andere organisaties gevraagd om uitleg te komen

geven over SharePoint. We willen Nico heel erg bedanken voor wat hij voor de PDSB heeft gedaan en ook het bestuur heeft veel gehad aan zijn kennis en expertise. Hij blijft betrokken bij de vereniging als admin van SharePoint en de website en bij de samenwerking met de MLDS.

Nieuwe gezichten

De PDSB heeft gelukkig een nieuwe penningmeester kunnen vinden, of eigenlijk heeft hij de vereniging gevonden. Toen Marco Kloek de advertentie met vacatures van de PDSB tegenkwam op Facebook, besloot hij meteen te reageren op de functie van penningmeester. Marco heeft geen link met PDS, maar wel affiniteit met het penningmeesterschap. Op pagina 3 stelt hij zich voor.

Bij de vergadering was nog iemand aanwezig met een nieuwe functie: Zahra Meqor, ook bekend als auteur voor *Prikkels*, is de nieuwe coördinator digitale voorlichting. Zij wordt verantwoordelijk voor de website en digitale PR. We verwelkomen Marco en Zahra van harte bij de PDSB.

Samenwerking MLDS

Een onderwerp waar het bestuur zeer druk mee bezig is geweest, is de samenwerking met de MLDS. In *Prikkels* van december

" We blijven met dezelfde vrijwilligers dezelfde voorlichtings- en lotgenotentaken uitvoeren."

berichtten we al over de plannen die we daarvoor hebben. Het is de bedoeling dat de PDSB wordt omgezet in een stichting, die naast de MLDS zal bestaan. Tussen de MLDS en de stichting kan uitwisseling van diensten en medewerkers plaatsvinden. De stichting krijgt vanuit de MLDS een bestuur/directie, daarboven een Raad van Toezicht en vanuit de aangesloten patiëntenorganisaties een Raad van Afgevaardigden. Andere MDL-patiëntenorganisaties kunnen zich ook aansluiten bij die stichting: elke organisatie wordt in de stichting een eigen Organisatorische Eenheid (OE), waarin ze hun taken blijven uitvoeren zoals ze die nu ook doen. Dat geldt ook voor de PDSB, waarbij de afkorting PDSB blijft bestaan (al moet het woord Belangenvereniging wel veranderen in een ander woord met een B, zoals Belangenorganisatie). We blijven met dezelfde mensen (vrijwilligers) dezelfde voorlichtings- en lotgenotentaken uitvoeren. Zo blijven we *Prikkels* uitgeven, voorlichtingsavonden organiseren en de infolijn bemensen. Ook blijven we actief op social media en beurzen. Aan de 'voorkant' verandert er dus niets, maar de aansturing van de OE's is wel anders. Er is geen bestuur meer nodig, alleen een manager van de OE 'PDSB' die de teams van vrijwilligers aanstuurt en een persoon die zal plaatsnemen in de Raad van Afgevaardigden van de stichting die invloed zal krijgen op het beleid van de stichting. Leden worden donateur van de stichting. Het geld dat ze geven voor de PDSB, wordt ook geoormerkt voor de PDSB en kan niet worden uitgegeven door een van de andere OE's in de stichting. Tegenover een donatie kan een tegenprestatie staan, zoals het ontvangen van het blad *Prikkels*. Op de volgende pagina zie je een uitwerking van hoe het proces verder zal verlopen.

Om 17:00 eindigde de ledenvergadering en werd er nog even nagepraat met een hapje en een drankje.



Nico Dijkhuizen en zijn vrouw Ludie worden toegesproken door Theo Spaan

Praatplaat

Er moet nog heel veel gebeuren voordat de overstap een feit is. Visueel vertaler Leonie Haas heeft onderstaande Praatplaat gemaakt om duidelijk te maken hoe het proces nu verder zal gaan.

Oranje en paarse poppetjes staan voor de PDSB, blauwe poppetjes voor de MLDS. Linksonder staat de huidige situatie. Het bestuur is niet compleet en de MLDS en PDSB voeren veel overlappende werkzaamheden uit. Daarom gaan we werken naar ons gezamenlijke doel (in het midden):

Samen sterker en meer bereiken voor de PDS-patiënt.

De notaris heeft concept-statuten en een concept-huishoudelijk reglement opgesteld voor de nieuwe stichting. Het bestuur is momenteel bezig met de eerste feedbackronde hierop, in juni/juli volgt een tweede feedbackronde.

Ook in juni willen de PDSB en MLDS de intentieverklaring tekenen. Intussen moeten de naam van de stichting en van de B in PDSB duidelijk worden.

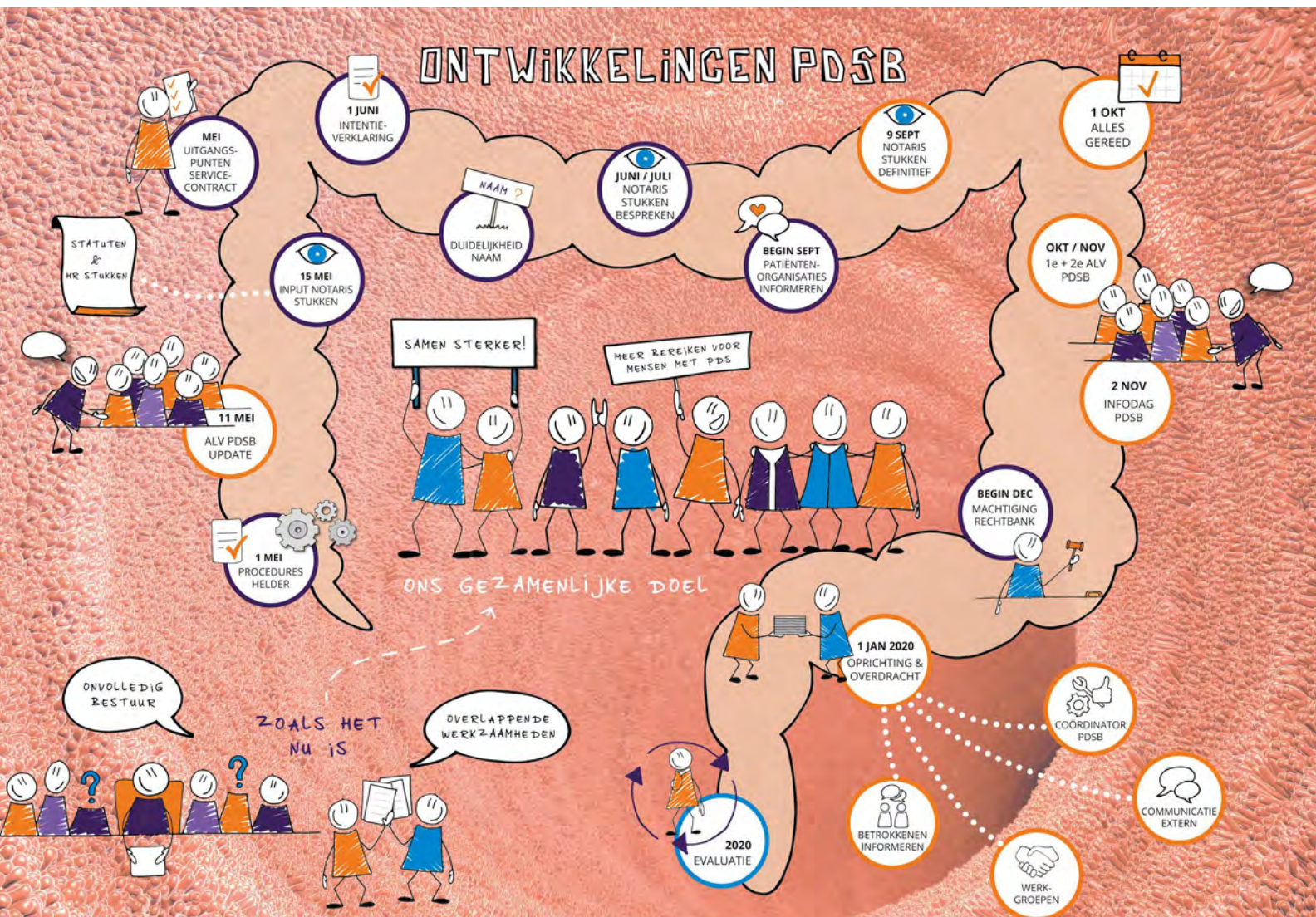
In september gaan we andere patiëntenorganisaties die gelieerd zijn aan de MLDS op de hoogte stellen van ons plan en ze uitnodigen deel te nemen aan de stichting wanneer alles op poten staat. Op 1 oktober

moeten de statuten, het huishoudelijk reglement en de servicecontracten helemaal geregeld zijn. Dan moeten we onze intentieverklaring publiceren en de aanvraag deponeren bij de rechtbank. De bekrachtiging door de rechtbank duurt zes tot acht weken.

Aangezien de leden moeten stemmen over dit voorstel, komen er ook nog twee ALV's. De datums hiervan zijn nog niet bekend.

We laten jullie uiteraard weten wanneer deze zullen worden gehouden.

Zoals je ziet, moet er nog veel gebeuren in korte tijd. We blijven jullie op de hoogte houden via *Prikkels*, de website en ledenmails.





Katja van Meurs

Ik ben Katja, 36 jaar en ik woon samen met mijn man Peter in de Gelderse Vallei. Als kind had ik al darmklachten, in 2006 kreeg ik de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom. Ik werk in deeltijd als hulpverlener bij MindKorrelatie.

Prikkeltjes

De *Prikkeltjes*, aan het begin van het blad *Prikkels*, lees ik altijd met veel belangstelling. Zo ook bij de laatste uitgave. De titel *Poeprtransplantaties bij PDS onderzocht* trok mijn aandacht. Het was een klein bericht waarin gemeld werd dat in Denemarken een onderzoek uitgevoerd is onder 52 patiënten met PDS. De helft kreeg twaalf dagen lang ontlasting van gezonde donoren toegediend via een pil, de andere helft kreeg een placebo. Na een tijdje bleken de mensen met de placebo minder klachten te hebben en dus een betere kwaliteit van leven te hebben dan de mensen die de echte pillen hadden gehad! Wel hadden de mensen die de echte pillen hadden gekregen een grotere diversiteit aan darmbacteriën. De onderzoekers concludeerden hieruit dat een divers darmmicrobioom niet betekent dat PDS-klachten ook verminderen(!).

Opmerkelijk: hoe kan dat nou? Ik denk juist: hoe diverser, hoe beter, en ik ben geïnteresseerd in die poeprtransplantaties! Gevarieerd eten, probiotica (met meerdere bacteriestammen), sporten, opletten met medicijnen en zeker met antibiotica. Alles om je darmmicrobioom gezond te houden of te verbeteren.

Ik heb recent een longontsteking gehad en moest een antibioticakuur nemen. Ik was opgelucht dat ik iets kon nemen tegen de pijn en de ontsteking maar ik baalde, want ik zag in mijn verbeelding al mijn goede darmbacteriën op apegapen liggen... of überhaupt niet meer aanwezig zijn. Een schrikbeeld dus! Ik was zo misselijk van die kuur en kreeg een candida-infectie waar ik ook weer een andere pil voor moest gebruiken. Of ik nu echt meer buikklachten kreeg, kan ik nog niet eens zo zeggen, maar ik ben wel meteen probiotica gaan gebruiken. Ik lijk goed op probiotica te reageren, niet slecht in ieder geval. Mijn buik is wat rustiger en als ik klachten heb, kom ik er sneller doorheen. Maar ik gebruik ook gewoon nog steeds mijn medicijnen, waaronder duspatal en ranitidine. En ik moet blijven opletten met eten, dat is eigenlijk het voornaamste.

Om weer terug te komen op dat onderzoek in Denemarken. Is het niet een heel klein onderzoek? 'Maar' 52 patiënten, is dat wel representatief genoeg om tot zo'n conclusie te komen? Een paar bladzijden verder in *Prikkels* stond een artikel getiteld *Poepbacteriën verraden darmziektes*. Dit betrof een Nederlands onderzoek, met onder andere 412 PDS patiënten. De studie toonde aan dat door de samenstelling van de darmbacteriën te bekijken er behoorlijk goed voorspeld kan worden of een patiënt PDS of IBD heeft. Het goed in kaart brengen van welke darmbacteriën aanwezig zijn, biedt mogelijkheden om verder te onderzoeken hoe toekomstige behandelmethode hierop gebaseerd kunnen worden. Ik citeer: "Zodra bekend is welke darmbacteriën goed of slecht zijn voor de gezondheid, kan er verder onderzocht worden hoe de goede bacteriën gestimuleerd kunnen worden in de darm. Toekomstige behandelmethode kunnen bijvoorbeeld het innemen van probiotica, aanpassingen in het dieet, of zelfs een poeprtransplantatie zijn."

De vraag die dit bij me oproept is: gaat het niet zozeer om diversiteit, maar om de hoeveelheid goede bacteriën van wellicht 'maar' één goede stam?

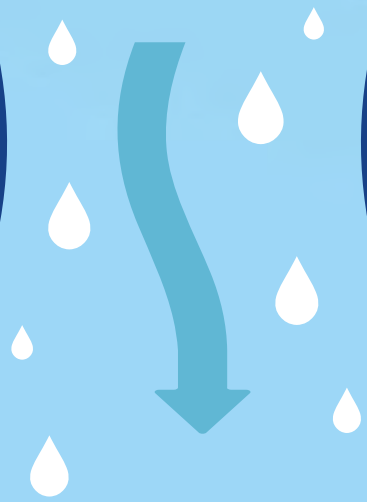
Katja

EFFECTIEVE, MILDE VERLICHTING VAN OBSTIPATIE

NIEUW!



Werkt op
natuurlijke
wijze met het
water in je
lichaam



Zonder krampen



Zonder buikpijn



Zonder plotselinge
aandrang



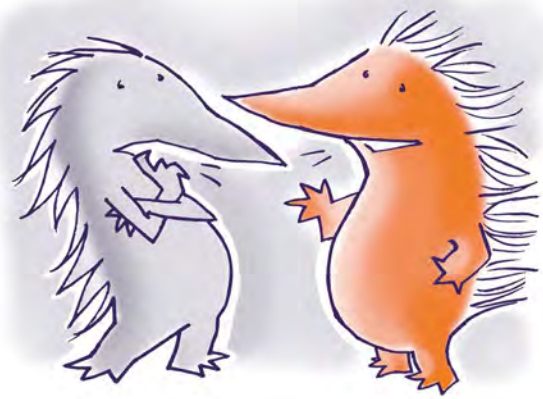
Ook goed om te weten over IberoLax:

- ◆ Zonder smaak
- ◆ Zelden ernstige bijwerkingen bij gebruik volgens gebruiksaanwijzing
- ◆ Geen interactie met geneesmiddelen bekend*
- ◆ Geschikt voor diabetici
- ◆ Glutenvrij, lactosevrij, geschikt voor een natriumarm dieet
- ◆ IberoLax bevat 10g macrogol per zakje en is verkrijgbaar bij apotheek, drogisterij en online.

* Wacht na het innemen van geneesmiddelen 2 uur met het innemen van IberoLax. Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

Meer informatie op www.iberolax.nl

Als jij of je kind een behandeling nodig heeft, wil je een zorgverlener vinden die bij je past. Patiëntenfederatie Nederland geeft zeven tips om je op weg te helpen.



Patiëntenfederatie Nederland

Kiezen in de zorg

Een goede voorbereiding helpt!



1 Bepaal wat je belangrijk vindt

Je wilt niet te ver reizen, je wilt dat het klikt met de zorgverlener, dat hij of zij veel ervaring heeft en dat er een korte wachttijd is. Zet daarom voor jezelf op een rijtje welke eisen je stelt aan een zorgverlener en ziekenhuis.

2 Zoek naar betrouwbare, objectieve informatie

Op de websites van ziekenhuizen vind je informatie over keurmerken, wachttijden en andere cijfers. Deze informatie vind je ook op www.zorgkaartnederland.nl.

3 Lees ervaringen van anderen

Wil je weten wat andere patiënten voor ervaringen hebben met een bepaalde zorgverlener of instelling? Kijk op www.zorgkaartnederland.nl. Daar vind je meer dan 128.000 zorgaanbieders en er staan ruim 700.000 ervaringen online. Dit kan je helpen een beeld te vormen van waar je naartoe wilt gaan en voor wie je moet kiezen. Deel zelf ook je ervaring met een ziekenhuis of zorgverlener via ZorgkaartNederland nadat je een behandeling hebt gehad, daarmee help je anderen een keuze te maken.

4 Bespreek het met je huisarts

Geef bij je huisarts aan dat je wilt meedenken over de beste zorgverleners en het beste ziekenhuis voor jou of je kind. Voordat je huisarts je doorverwijst, besluit je zo samen welke specialist goed bij jou past.

5 Zoek uit wat de eventuele kosten zijn

Je hebt het recht om zelf een zorgverlener of ziekenhuis te kiezen. Zorgverzekeraars sluiten echter contracten af met zorgverleners en maken hierbij steeds vaker selecties. Zoek van tevoren uit of je (een deel) zelf moet betalen voor de zorgverlener van je keuze.

6 Maak zo mogelijk eerst kennis

Het is belangrijk dat je je op je gemak voelt bij de zorgverlener en in de kliniek of het ziekenhuis. Bespreek in het eerste gesprek altijd de dingen die je belangrijk vindt. Maak gerust aantekeningen of neem iemand mee. Thuis kun je dan alles nog eens rustig nalezen. Als het eerste contact niet prettig verloopt, kun je om een andere zorgverlener vragen. Als voorbereiding op je bezoek aan een arts vind je meer tips op www.begineengoedgesprek.nl.

7 Second opinion

Heb je al een zorgverlener, maar twijfel je over de diagnose of behandeling die hij of zij voorstelt? Je kunt dan om de mening van een andere zorgverlener vragen. Misschien vind je het lastig om je zorgverlener te vertellen dat je een tweede mening wilt, maar bedenk dat een goede zorgverlener met je mee zal willen denken.

Met ruim 128.000 zorgaanbieders en ruim 700.000 waarderingen is ZorgkaartNederland voor patiënten een betrouwbare, onafhankelijke en toegankelijke website om zorgverleners en instellingen te zoeken, te vinden en te waarderen. Op de site staat ook praktische informatie over patiëntenorganisaties (bijvoorbeeld de PDSB via <http://bit.ly/ZNPDSB1>), aandoeningen, keuzehulp en wachttijden. ZorgkaartNederland geeft patiënten een stem en daarmee ook invloed. Het is belangrijk dat er zo veel mogelijk ervaringen van patiënten op ZorgkaartNederland komen te staan, zodat zorginstellingen deze kunnen gebruiken om hun zorg of diensten te verbeteren. ZorgkaartNederland heeft geen commerciële doelstelling.



Hypnotherapie bij kinderen

Tilly van Dijk, hypnotherapeut bij Vlinderconsult

Wat doe je als je kind elke dag buikpijn heeft en er geen oorzaak kan worden gevonden? Hypnotherapie blijkt uitermate effectief bij onverklaarbare buikklachten.

Toen mijn jongste zoon zeven jaar was, kreeg hij flinke buikklachten; buikpijn met harde en pijnlijke ontlasting. Uiteraard gingen we eerst naar de huisarts en later naar de kinderarts, maar die konden geen medische oorzaak vinden voor de klachten. Hij kreeg een laxeermiddel mee om de ontlasting soepel te maken en te houden. Dat lukte wel, maar de buikpijn bleef. Behoorlijk frustrerend voor hem, want hoe kon dit? Niets aan de hand en toch zo'n pijn in zijn buik! Langzamerhand kwamen we erachter dat het te maken had met school. Hij had het, om diverse redenen, niet naar zijn zin in de klas. Kortom, de oorzaak bleek spanning te zijn. Uiteindelijk is hij naar een andere school gegaan, waar hij het prima naar zijn zin had. De buikpijn verdween en zijn ontlasting werd weer normaal.

Spanninggerelateerde buikpijn

In die tijd ben ik me meer gaan verdiepen in wat hypnotherapie kan betekenen als buikpijn spanninggerelateerd is. Ik kwam uit bij een wetenschappelijk onderzoek uit

2007 van dr. Benninga, dr. Vlieger en hypnotherapeut mevr. Frankenhuys. In dit onderzoek toonden ze aan dat hypnotherapie effectief kan zijn bij kinderen met het Prikkelbare Darm Syndroom en onbegrepen buikklachten. Ik besloot mij hierin te specialiseren. Ik merk in mijn praktijk dat circa 80 % van de kinderen geheel of gedeeltelijk buikpijnvrij is na de zesde sessie. Dit komt overeen met de resultaten uit het hierboven genoemde onderzoek.

Oorzaken van buikpijn

Bij buikpijn die plotseling ontstaat, is de oorzaak vaak een irritatie of infectie van de maag of darm, een blaasontsteking, een blindedarmonsteking of een buikgriep. Buikpijn die langer bestaat, ontstaat vaak door verstopping of door een overgevoelighed voor gluten (coeliakie) of andere stoffen. Erfelijkheid kan ook een rol spelen. Twee van de meest voorkomende oorzaken van chronische buikpijn bij kinderen zijn niet medisch te verklaren buikklachten (ook wel onbegrepen buikklachten genoemd) en PDS. Daarnaast kunnen kinderen overgevoelig

reageren op spanning en emoties. Drukke, stress en zorgen geven ook spanning in de darmen. Deze kinderen krijgen vaak de diagnose PDS. De klachten kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks leven. Kinderen gaan minder naar school, doen minder aan sport en slaan ook leuke activiteiten liever over.

Verbeeldingskracht

Hypnotherapie is een kortdurende en probleemoplossingsgerichte therapie. Wanneer een kind komt voor hypnotherapie heeft er al (medisch) onderzoek plaatsgevonden. Er is met het kind gesproken, allerlei tips en trucs zijn uitgetoetst, en toch blijven de klachten aanwezig. Onbewuste en onderliggende overtuigingen zitten het kind in de weg om het anders te gaan doen. Hypnotherapie werkt juist met het onbewuste om de klachten aan te pakken en blijvend positief te veranderen. Kinderen maken zelf vaak al actief gebruik van hun verbeeldingskracht. Het kind is 'hier', maar in gedachten en spel 'daar'. Hij zit op het klimrek, maar dit is voor hem een

" Kinderen kunnen overgevoelig reageren op spanning en emoties. "



piratenboot. Bij hypnotherapie maakt de therapeut gebruik van deze natuurlijk aanwezige verbeeldingskracht door middel van verbeeldingsoefeningen. Het kind leert om zelf een positieve verandering teweeg te brengen. Zo krijgt het grip op zijn of haar eigen problemen en heeft het de regie dus zelf in handen. Deze zelfcontrole bevordert zowel lichamelijk als emotioneel welbevinden en/of herstel. Hypnotherapie is mogelijk vanaf de leeftijd dat kinderen goed aanspreekbaar zijn, vanaf ongeveer vier jaar. De hypnotherapie wordt aangepast aan de leeftijd en de ontwikkeling van het kind. Bij oudere kinderen zal de therapie er dus iets anders uitzien dan bij jongere kinderen. Hoe jonger, hoe spelenderwijs er gewerkt wordt.

Hypnotherapeut versus hypnotiseur

Hypnotherapie wordt vaak verward met toneelhypnose en de hypnotherapeut met een hypnotiseur. Een hypnotherapeut heeft een drie- tot vierjarige beroepsopleiding gevolgd. Hij of zij heeft kennis van problemen, oorzaken en veranderingsprocessen. Een hypnotherapeut maakt gebruik van op het kind afgestemde werkvormen. Bij hypnotherapie houd je altijd de controle, er is nooit verlies van eigen wil of eigen bewustzijn. Dit alles is niet het geval bij toneelhypnose. Hypnose kan goed vergeleken worden met dagdromen. Bij dagdromen ben je heel ontspannen en tegelijkertijd heel geconcentreerd. Je raakt niet 'weg', maar je maakt juist alles heel bewust mee. Lichaam en geest werken met elkaar samen en beïnvloeden

elkaar. Hypnotherapie maakt gebruik van ontspanning, verbeeldingskracht en verbeeldingsoefeningen om onbewuste patronen los te laten. De kracht van de geest wordt gebruikt om veranderingen in het lichaam te bewerkstelligen. Emoties worden verwerkt, spanning wordt losgelaten en klachten verdwijnen. Het kind krijgt weer rust, stabiliteit, zelfvertrouwen en plezier.

Het behandelprogramma

De meeste kinderen worden doorverwezen door een (kinder)arts. Om voor behandeling in aanmerking te komen, is een schriftelijke bevestiging nodig van de huisarts of specialist dat er geen medisch verklaarbare oorzaak (meer) is van de klachten. De behandeling bestaat uit circa zes consulten gedurende drie maanden.

De hypnotherapeut geeft uitleg over de behandeling en bespreekt wat er van jou als ouder en van je kind wordt verwacht. Je kind leert allerlei manieren (ademhalings-oefeningen, ontspanningsoefeningen, visualisaties) waarmee hij zich makkelijk kan ontspannen en zijn buik weer rustig kan krijgen.

Er wordt samen met de ouder(s) gestart en afgerond om te vertellen hoe het gaat, maar de oefeningen vinden in principe alleen

met het kind plaats. Het idee erachter is dat je kind zelf de controle gaat krijgen over zijn of haar buik. Thuis oefent het kind verder, zo is het resultaat van de behandeling optimaal. Tijdens de hypnotherapie leert je kind zelf zijn darmen beter onder controle te krijgen. Pijn en stress worden minder en verdwijnen zelfs vaak helemaal. Je kind kan zijn dagelijkse leven weer oppakken en krijgt meer zelfvertrouwen. De ervaring is dat kinderen deze oefeningen leuk vinden en met plezier doen, omdat ze zich er prettiger door voelen. Deze oefeningen hebben immers een gunstige invloed op de darmwerking. Wat is het fijn om te zien dat kinderen, ook na jarenlange buikklachten, blij en ontspannen met een fijne buik weer door het leven kunnen gaan!



Kijk voor meer informatie op
www.vlinderconsult.nl
www.hypnosevoorkinderen.nl
www.hypnosebijbuikpijn.nl

Probiotica specialist voor jou



Voorheen
Orthiflor
Junior

Heb jij het al
geprobeerd?



Orthica is al meer dan 30 jaar specialist
van Nederlandse bodem in probiotica en
voedingssupplementen.

Orthiflor is waar we groot en bekend mee zijn
geworden. We hebben het ontwikkeld op basis van
kwaliteitsonderzoek. Probiotica zijn levensvatbare
bacteriën die in de darmen voorkomen. De darmen zijn
met een oppervlakte van 200 m² het grootste orgaan.
In totaal leven er meer dan 1.000 verschillende soorten
bacteriën in de darm.

ORTHICA
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

www.orthica.nl

Taoist Tai Chi heeft vele gezondheidsvoordelen.
Kan het ook helpen bij PDS?

Taoist Tai Chi

Een weldaad voor lichaam en geest

Thijs Kolhoff

Jessica (38 jaar) lijdt sinds haar kindertijd aan een gestoorde functie van het darmkanaal, waardoor ze met enige regelmaat buikpijn en verstoppingen heeft. Spanningen verergeren haar klachten. Sinds ze 19 jaar geleden begon met Taoist Tai Chi komen de klachten minder vaak voor. Door regelmatig te bewegen, merkte ze dat haar darmen als het ware gemasseerd werden en haar stoelgang weer op gang kwam.

Gezondheidsvoordelen

Taoist Tai Chi heeft vele gezondheidsvoordelen. Het geeft meer ruimte in de gewrichten en maakt ze weer soepel. Het stimuleert de circulatie. Als de beoefenaar ervarener is, zal hij merken dat zijn houding verandert en zijn balans verbetert. Omdat de bewegingen in stilte worden uitgevoerd, komt het hoofd tot rust. Het concentratievermogen neemt toe en het werkt stressverlagend. Het is een weldaad voor lichaam en geest. Een praktisch voordeel is dat je Taoist Tai Chi op elk moment, waar en wanneer je maar wilt, kunt beoefenen: thuis, tijdens een Taoist Tai Chi-les, maar ook in de buitenlucht of elders.

Geschied voor iedereen

Bij Tai Chi gaat het erom je lichaam te strekken met het volledige bewegingsbereik en met continue draaiing van de wervelkolom. Dit gebeurt heel langzaam. Het hele lichaam wordt getraind: de spieren, de botten en de stofwisselingsorganen, maar ook pezen, gewrichten en het bindweefsel. Het is niet gericht op het enkel ontwikkelen van meer spierkracht en spierweefsel. Door



"Taoist Tai Chi is een bewegende meditatie."

Taoist Tai Chi ontwikkel je een lichaam dat tot op het diepste niveau ontspannen en veerkrachtig is. De zachte, interne bewegingen brengen balans in het hele lichaam en kalmeren de geest. Taoist Tai Chi is werkelijk een bewegende meditatie. Iedereen, jong of oud, met of zonder gezondheidsproblemen, kan de lessen volgen. De lessen worden gegeven door geaccrediteerde instructeurs die dit op vrijwillige basis doen. Door hun eigen kennis en ervaring te vergroten, door zelf wekelijks lessen te volgen en regelmatig naar workshops te gaan, kunnen zij de opgedane ervaring weer delen met anderen.

Ontstaan vanuit compassie

De grondlegger van Taoist Tai Chi, meester Moy Lin Shin, had als doel anderen te

helpen met hun gezondheid. Hij heeft zich tomeloos ingezet om deze kunst voor iedereen toegankelijk te maken en beschikbaar te stellen voor iedereen die geïnteresseerd is. Hierdoor is Taoist Tai Chi inmiddels beschikbaar in 25 landen en wordt het door ruim 40.000 enthousiaste deelnemers beoefend. Geïnteresseerden zijn altijd welkom om een proefles te volgen om zo te ervaren wat Taoist Tai Chi is en hoe het hun gezondheid kan verbeteren. In Nederland wordt Taoist Tai Chi-les gegeven op ruim dertig locaties. Ook kun je op de PDS-infodag op 2 november ervaren of Taoist Tai Chi iets voor je is.

Kijk voor meer informatie op
www.taoist.nl

Je darmen **denken** meer dan je denkt



De invloed van hormonen op onze darmen

Monica Wijers, verpleegkundig specialist hormonen/orthomoleculair epigenetisch therapeut bij Vrouw&klinieken

Wij zijn onze darmen, ons brein zit ook in onze buik! Een gezonde darm is een gezond brein en vice versa. Welke invloed hebben hormonen daarop?

We weten gevoelsmatig al lang dat het brein en de darmen invloed hebben op elkaar. Denk maar aan de spreekwoordelijke diarree van de zenuwen. Maar omgekeerd is dat hetzelfde: als we steeds buikklachten hebben, heeft dat invloed op hoe we in het leven staan en kunnen we hiervan stress ervaren. De verbinding tussen de hersenen en de darmen noemen we de hersen-darm-as.

Endorfinesysteem

Signaalstoffen, zoals endorfinen en neurotransmitters, hebben in het lichaam invloed op de manier waarop je met stress omgaat en hoe je darmen werken. Wat veel mensen niet weten, is dat ook een deel van deze communicatie verloopt van de darmen naar het hoofd. Het begint allemaal bij het endorfinesysteem. Dit is de belangrijkste schakel tussen ons brein en ons lichaam. Het endorfinesysteem heeft meerdere functies. Zo heeft endorfine een aansturende, activerende functie naar de neurotransmitters dopamine en serotonine. Werkt het endorfinesysteem minder goed, dan worden

de neurotransmitters minder geactiveerd en kunnen hormonen ontregeld raken. Een andere functie is het remmen van stresshormonen door de activatie van de neurotransmitter GABA (gamma-aminoboterzuur). Verder heeft het endorfinesysteem een schakelfunctie met het immuunsysteem. En het immuunsysteem huist natuurlijk ook in de darmen. Bij verminderde gevoeligheid van ons endorfinesysteem kunnen er dus chronische aandoeningen ontstaan.

Neurotransmitters

In onze kliniek gebruiken we de integrale Bravermantest, een uitgebreide vragenlijst. Hiermee krijgen we een goede indruk van de werking van de neurotransmitters en, indien er tekorten zijn, ook van de werking van het endorfinesysteem. De neurotransmitters die wij testen zijn bijvoorbeeld GABA, dopamine en serotonine. GABA is de 'boeddha' en zorgt onder andere voor stabiliteit en prikkelvermindering, maar ook voor perfectionisme. Een tekort zal leiden tot prikkelgevoeligheid, het gevoel burn-out te zijn. Dopamine is de 'topsporter', het zorgt voor daadkracht, energie en analytisch denken. Een tekort zal leiden tot vermoeidheid en stress. Serotonine (dat voor 80% in de darmen wordt gemaakt) is de 'vrolijke Frans' en zorgt voor



onbezorgdheid en flexibiliteit. Een tekort zal leiden tot neerslachtigheid en moeite hebben met grenzen stellen. Maar serotonine is ook een voorloper van het stofje melatonine. Als er een serotoninetekort is, dan zal dat zijn weerslag hebben op de slaap, de darmen en het herstellervermogen. Er kunnen dan pijnklachten, constipatie of slapeloosheid optreden.

Exorfinen

Door de neurotransmitters te testen, kunnen we gericht aansturen op het endorfinesysteem, de neurotransmitters en hormonale problematiek. Het meest logisch is om te beginnen met het weer in balans krijgen van het endorfinesysteem. Belangrijk hierbij is dat het endorfinesysteem een gevoelig baasje is. Stress, medicijnen, hormonale ontregelingen, een allergieaanval en voeding hebben veel invloed. We kijken bij voeding vooral naar de exorfinen. Dit zijn stoffjes die in de gewone Hollandse pot zitten. Denk aan gluten, lactose en nachtschadeplanten, zoals aardappelen. Ook soja en pinda's zijn beruchte tegenstanders van het endorfinesysteem, evenals suiker en smaakversterkers. Door een exorfinevrij dieet en het bijsturen met supplementen kan het endorfinesysteem weer in balans worden gebracht. Hierdoor zal de algemene lichamelijke gesteldheid verbeteren.

"Bij verminderde gevoeligheid van het endorfinesysteem kunnen er chronische aandoeningen ontstaan."

Kijk voor meer informatie op
<https://vrouwenklinieken.nl/>

De eerste 1000 dagen

Hoe zorg je dat kinderen hun leven beginnen met een goede darmgezondheid?

Cindy de Waard, *farmaceutisch wetenschapper en natuurgeneeskundige*

Een goed begin is het halve werk. Ook in het geval van de darmgezondheid geldt dit gezegde. En daar kun je als zwangere vrouw of kersverse ouder zelf invloed op uitoefenen.



De basis van een goede gezondheid wordt gelegd tijdens de eerste duizend dagen van het leven: negen maanden zwangerschap en de eerste twee levensjaren van het kind. Tijdens de eerste duizend dagen wordt de darmflora in razend tempo aangelegd. Het belangrijkste moment in de ontwikkeling van de darmflora is misschien wel de bevalling. Dit is hét moment waarop het kind voor het eerst met een grote diversiteit aan bacteriën in aanraking komt. Als dit eerste contact plaatsvindt met gunstige bacteriën, dan heb je al een grote slag gewonnen. In de darmen van je baby zullen de goede bacteriën verder groeien en zorgen voor een omgeving waarin andere gezonde bacteriën zich prettig voelen.

Vaginale bevalling en keizersnede

Het doorgeven van de eerste goede bacteriën kan de ontwikkeling van overgewicht, eczeem, astma, allergieën en auto-immuunziekten voorkomen. Het doorgeven van deze bacteriën op zich is niet heel complex. De baby hoeft alleen maar op een natuurlijke manier geboren te worden, dat wil zeggen vaginaal. Je kunt je voorstellen dat een geboorte door middel van een keizersnede ervoor zorgt dat je baby met andere bacteriën in aanraking komt, dan wanneer je kindje op de natuurlijke manier ter wereld komt. Hiernaar is veel onderzoek gedaan, waaruit blijkt dat baby's die via een keizersnede geboren worden een darmflora hebben die lijkt op de bacteriën die op de huid van de

" Om op latere leeftijd gezond te zijn, moet aan het begin van het leven aandacht zijn voor de darmgezondheid. "

moeder leven. Ze missen daardoor een groot aantal gezonde bacteriën. Daarnaast komt een kolonisatie met de schadelijke bacterie *Clostridium difficile* vaker voor na een keizersnede. Deze veranderingen hebben tevens gevolgen voor de ontwikkeling van het immuunsysteem. Mogelijk kan de darmflora na een keizersnede (gedeeltelijk) gecorrigeerd worden door middel van het gebruik van probiotica of het uitvoeren van een 'vaginale swab' (de vaginale flora wordt hierbij overgebracht op de baby). Bij mensen met PDS kan de darmflora echter verstoord zijn, in dat geval is het beter om je kindje na de geboorte speciale probiotica te geven.

De darmflora voeden

De goede bacteriën moeten zeker tijdens de eerste duizend dagen van de juiste voeding worden voorzien. De beste voeding voor een kind is borstvoeding (mits mogelijk). Door het eerste half jaar uitsluitend borstvoeding te geven, kunnen de darmen rijpen en zich klaarmaken voor de vertering van gezonde vaste voeding, waaronder groente en fruit. Mocht onverhoopt een antibioticakuur nodig zijn, dan is het aan te raden hier altijd probiotica bij te geven om de schadelijke invloed op de darmflora zo veel mogelijk te beperken.

Om op latere leeftijd gezond te zijn, moet aan het begin van het leven aandacht zijn voor de darmgezondheid. Lukt het om de goede bacteriën mee te geven in de eerste duizend dagen en deze ook van de juiste voeding te voorzien, dan krijgt je kind op latere leeftijd een sterke en stabiele darmflora die tegen een stootje kan.

Kijk voor meer informatie over de invloed die je als ouder hebt op de ontwikkeling van een gezonde darmflora bij je kind op de website www.zwangerbabyboekje.nl

Zo ondertussen weten we allemaal dat er gezonde en minder gezonde vetten zijn, al zijn voedingsdeskundigen het er niet altijd over eens welke goed voor ons zijn. We zijn het er wel over eens dat omega-3-vetzuren belangrijk zijn voor onze gezondheid. Daarom in deze *Voeding onder de loep* aandacht voor omega-3-vetzuren.



Voeding onder de loep: Omega-3-vetzuren

Janny Meijles, *orthomoleculair diëtist*

Omega-3-vetzuren worden ook wel meervoudig onverzadigde vetzuren genoemd. De naam verwijst naar de chemische structuur van de vetten, die op zijn beurt weer wat zegt over de eigenschappen (vertering en functie in het lichaam) van de verschillende soorten vetten. De bekendste omega-3-vetzuren zijn alfa-linoleenzuur (ALA), eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA).

Gezondheidsvoordelen

Omega-3-vetzuren zijn in supplementenland een erg gewilde voedingsstof, omdat ze een positieve invloed op verschillende lichaamsprocessen lijken te hebben. Zo houden ze onze celmembranen soepel, wat belangrijk is voor onze hart- en bloedvaten, en spelen ze een belangrijke rol in de oogfunctie en de hersenstofwisseling. Ook lijkt een voeding rijk aan deze vetzuren een ontstekingsremmend effect te hebben. ALA zit in plantaardige voedingsmiddelen, zoals groene bladgroenten, zaden en noten. Plantaardige olie is dan ook een goede bron voor ALA, vooral lijnzaadolie bevat relatief veel ALA. Ons lichaam kan ALA omzetten in EPA en DHA, deze hebben de gezondheidsbevor-

derende eigenschappen. EPA en DHA zitten daarnaast voornamelijk in (vette) vis, schaal- en schelpdieren. DHA vind je ook in algen.

Omega-3-vetzuren en PDS

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de invloed van omega-3-vetzuren op allerlei aandoeningen. Zo is er ook een onderzoek geweest naar een mogelijk positief effect van deze vetzuren bij PDS-klachten. De theorie achter dit onderzoek was dat mestcellen (een bepaald soort afweercellen in het lichaam) kunnen veranderen onder invloed van meervoudig onverzadigde vetzuren. Helaas is er geen positief effect aangetoond, zelfs niet bij een relatief hoge dosering van deze vetzuren.

Benodigde hoeveelheid

Dat doet niets af aan de gezondheidsvoordelen van omega-3-vetzuren. Belangrijk hierbij is ook de verhouding tussen omega-6-vetzuren en omega-3-vetzuren. Aangezien onze voeding van nature meer omega-6-vetzuren bevat, wordt de inname van omega-3-vetzuren zo benadrukt. Het beste is uiteraard om deze vetzuren via

gewone voeding binnen te krijgen. Volgens het Voedingscentrum krijg je voldoende binnen als je wekelijks een portie vette vis consumeert. Daarnaast is er aandacht voor de inname van de plantaardige vorm. Eet dus vooral ook groene bladgroenten, noten en zaden, die om meer redenen gezond zijn. De biologische beschikbaarheid van vetzuren uit vis is een stuk hoger dan die uit plantaardige bronnen. Als je dus liever geen vis eet, is het eten van noten en zaden extra belangrijk.

Suppletie

Daarnaast kun je overwegen een supplement met omega-3-vetzuren te nemen. Er bestaan veganistische capsules met omega-3-vetzuren die gewonnen worden uit algen. Aangezien meervoudig onverzadigde vetzuren normaal goed door het lichaam verteerd kunnen worden, zal er niet snel sprake zijn van een overdosering. Uiteraard is het wel een vet, met de benodigde calorieën, dat bij een teveel zal leiden tot overgewicht. Ook hier geldt dus: een gezonde voeding is een gevarieerde voeding. Kijk bijvoorbeeld eens naar het recept hiernaast. Ankie heeft voor ons een heerlijke zomerse salade gemaakt waarbij je de gezonde vetzuren uit vis combineert met groenten. Echt een recept om eens uit te proberen op een warme zomeravond.

"Omega-3-vetzuren hebben een positieve invloed op verschillende lichaamsprocessen."

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 2 blikjes makreel op water
- 2 blikjes artisjokharten
- 2 gele paprika's
- 300 gram snoeptomaatjes
- 2 eetlepels kappertjes
- 4 takjes basilicum
- 1,5 eetlepel lijnzaadolie
- 1,5 theelepel balsamicoazijn
- Zout/peper
- Sla naar keuze



Vis-artisjokkensalade

Ankie van der Kruk

Bereidingswijze

Snijd de paprika's doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Leg ze in een ovenschaal en druppel er wat olijfolie overheen. Rooster de paprika's 20 minuten in een voorverwarmde oven op 170°C. Laat ze afkoelen en snijd ze in kleine reepjes. Halveer de snoeptomaatjes. Maak de dressing van de lijnzaadolie, balsamicoazijn en kappertjes, breng op smaak met peper en zout. Spoel de artisjokharten onder stromend

water af en laat ze uitlekken. Snijd ze doormidden. Haal de makreel uit het water en verdeel deze in stukken. Leg enkele slabladen op een schaal en scheur de rest in stukken. Meng de paprika, tomaatjes, fijngesneden basilicum, artisjokharten en makreel met de dressing en leg dit op de slabladen.

Tip: In plaats van artisjokharten, die niet mogen in de eliminatiefase van het FODMAP-dieet, kun je ook haricots verts nemen.

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.



MICROBIOL PLATINUM

Probioticum met 10 miljard levende bacteriën van de stam *Lactobacillus rhamnosus* GG!

- hoogste dosering *Lactobacillus rhamnosus* GG van Nederland
- bacteriestam met de beste wetenschappelijke onderbouwing ter wereld
- beste uit de test in onafhankelijk onderzoek van TNO



ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

Het gebruik van planten als geneesmiddel wordt tegenwoordig vaak bestempeld als 'alternatieve therapie'. Zonde, want plantaardige middelen kunnen veel gezondheidsvoordelen bieden.

Fytotherapie bij PDS

Cindy de Waard, farmaceutisch wetenschapper, natuurgeneeskundige en bestuurslid van de Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie

De kennis van geneeskrachtige planten, kruidengeneeskunde genoemd, is al heel oud. Zowel de oude Egyptenaren als de Indiërs en Chinezen hadden een geneeskundig systeem dat gebaseerd was op het gebruik van kruiden. Het gebruik van planten is door de eeuwen heen nooit verloren gegaan. Helaas wordt het tegenwoordig maar al te vaak bestempeld als 'alternatieve therapie'. De moderne

fytotherapie is echter gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Bovendien kunnen plantaardige middelen helpen bij PDS-klachten.

Fytotherapie

De term fytotherapie betekent letterlijk 'plantgeneeskunde' en werd voor het eerst gebruikt door de Franse arts Leclerc aan het begin van de 20^{ste} eeuw. Hij stelde dat het

gebruik van kruidenmiddelen gebaseerd dient te zijn op wetenschappelijke inzichten. De moderne definitie van fytotherapie sluit hier nog steeds op aan. Door middel van geneeskrachtige planten worden aandoeningen bij mens en dier behandeld, verminderd of voorkomen. Belangrijke criteria voor het gebruik van kruiden en kruidenmiddelen zijn kwaliteit (zit erin wat erin behoort te zitten), werkzaamheid en veiligheid.

Fytotherapie is geen homeopathie

Bij fytotherapie gaat het altijd om gebruik van een middel dat werkzame stoffen bevat. Dit is aantoonbaar via analyses in het laboratorium. Binnen de homeopathie wordt echter regelmatig gebruik gemaakt van sterke verdunningen. Deze homeopathische verdunningen bevatten geen aanwijsbare inhoudsstoffen. Fytotherapie heeft dus een effect op de biologische lichaamsfuncties, in tegenstelling tot een homeopatisch middel.

Een ander verschil tussen fytotherapie en homeopathie is de diagnose. De fytotherapie gebruikt het medisch wetenschappelijke



"Fytotherapie is gebaseerd op gedegen wetenschappelijk onderzoek."

" Met planten of stoffen uit planten kun je de samenstelling van je darmflora beïnvloeden. "



systeem en sluit daarbij aan op de reguliere geneeskunde. De homeopathie maakt gebruik van een geheel eigen diagnostisch systeem, dat wetenschappelijk (nog) niet onderbouwd is.

Je ziet, fytotherapie is geen 'alternatieve therapie', want het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. De gebruikte kruidenmiddelen bevatten aantoonbaar werkzame stoffen. Dit brengt wel enige waakzaamheid van de gebruiker met zich mee. Het gebruik van een kruid is niet altijd veilig, omdat er interacties kunnen ontstaan met andere medicatie of omdat bepaalde kruiden niet ingezet kunnen worden bij specifieke ziektes vanwege verwachte bijwerkingen. Het is daarom belangrijk om bij specifieke ziektes of gelijktijdig gebruik van andere medicatie altijd advies te vragen aan een deskundige.

Kruiden bij PDS

Het gebruik van kruiden is bij uitstek geschikt voor chronische aandoeningen, zoals PDS. Al geruime tijd besteden we in *Prikkels* dan ook aandacht aan kruiden die ingezet kunnen worden bij maagdarmklachten. In iedere editie wordt er een plant besproken die mogelijk PDS-klachten kan verminderen (in dit nummer is dat artisjok, kijk hiervoor op pagina 31).



Een van de bekendste middelen bij PDS is pepermunt. De toepassing van maagsap-resistente pepermuntoliecapsules leidt bij menig PDS-patiënt tot een vermindering van krampen en een opgeblazen gevoel.

Door gedegen wetenschappelijk onderzoek is het gebruik hiervan inmiddels zo goed onderbouwd én ingeburgerd dat ook artsen het regelmatig voorschrijven. Hiermee is een traditionele toepassing van een kruid uit de 'alternatieve hoek' getrokken en weer in ere hersteld.

Ondanks dat pepermunt het bekendst is, is het niet de enige plant die kan helpen bij maagdarmproblemen. Hieronder wordt een (zeer) beknopt overzicht gegeven van verschillende effecten die plantaardige middelen op de spijsvertering kunnen hebben.

Invloed op de darmflora

Het gebruik van probiotica om de darmflora te beïnvloeden zal bekend zijn. Met planten of stoffen uit planten kun je echter je *eigen* gezonde bacteriën voeden en zo de samenstelling van je darmflora beïnvloeden. Deze stoffen worden ook wel prebiotica genoemd. Bekende prebiotica zijn inuline en fructo-oligosachariden (FOS) die gewonnen worden uit planten zoals witlof. Door de samenstelling van de darmflora te verbeteren, zorgen deze vezels tevens voor een betere stoelgang. Met name bij constipatie kunnen inuline en FOS de stoelgang vergemakkelijken. Let wel op, veel prebiotica kunnen niet gebruikt worden als je een FODMAP-arm voedingspatroon volgt. Daarnaast zijn er plantstoffen die via andere wegen de samenstelling van de darmflora beïnvloeden, bijvoorbeeld door het remmen van ontstekingen in de darm. Een voorbeeld hiervan is curcumine, de werkzame stof in kurkuma (*Curcuma longa*). In verschillende wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat curcumine, ondanks dat

het niet als voeding voor de darmflora fungeert, toch de samenstelling van de darmflora in positieve zin aanpast.

Invloed op de spijsvertering

Planten met bitterstoffen kunnen ingezet worden bij spijsverteringsklachten. Ze stimuleren de aanmaak van spijsverteringszappen en bevorderen daardoor de vertering van voeding. Omdat veel PDS'ers last hebben van het verteren van een of meerdere voedingsmiddelen door een voedselovergevoeligheid, kunnen kruiden met bitterstoffen uitkomst bieden. Bitterstoffen stimuleren bovendien de eetlust, helpen bij leverproblemen en ondersteunen de suikerstofwisseling.

Planten die rijk zijn aan bitterstoffen zijn onder andere gentiaan (*Gentiana lutea*), paardenbloem (*Taraxacum officinale*), duizendguldenkruid (*Centaureum erythraea*) en de eerder genoemde artisjok.

Wellicht realiseer je je opeens dat je meer kruidenmiddelen gebruikt, of in het verleden gebruikt hebt, dan je op het eerste gezicht dacht. Wil je eens een plantaardig middel proberen? Laat je dan adviseren door een fytotherapeut of fytotherapeutisch arts. Zo krijg je een behandeling die het best aansluit op je persoonlijke situatie en weet je zeker dat het gebruik van het kruid veilig is.

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Fytotherapie, een wetenschappelijke vereniging van artsen, wetenschappers, apothekers, therapeuten en plantentelers die zich sterk maakt voor de kwaliteit en betrouwbaarheid van plantaardige (genees)middelen. Meer informatie over fytotherapie en de vereniging vind je op www.fyto.nl.

Histamine-intolerantie

Wat is een histamine-intolerantie nu eigenlijk en wat kun je eraan doen? Marloes Collins van het Allergieplatform legt het uit.

Marloes Collins



Histamine is een stof die van nature in het lichaam voorkomt. Het wordt gevormd uit histidine. Histidine is een aminozuur, een bouwsteen van eiwitten. Histamine heeft verschillende functies in het lichaam. Het heeft een rol in het maag-darmkanaal bij de productie van maagzuur. In de hersenen zorgt het voor prikkeloverdracht en het heeft hierdoor onder andere invloed op het slaap-waakritme. Tot slot heeft histamine ook een belangrijke functie in het afweersysteem.

Intolerantie

De oorzaken van histamine-intolerantie kunnen zeer uiteenlopend zijn. Het hangt ook van de oorzaak af wat voor klachten je hebt. De meest voorkomende oorzaak van histamine-intolerantie is dat er te weinig van het enzym DAO (diamino-oxidase) in de dunne darm gemaakt wordt. Dit kan genetisch bepaald zijn, maar kan ook ontstaan door andere darmafwijkingen, bijvoorbeeld door coeliakie, een bacteriële darm infectie, beschadiging van de darm door langdurig medicijngebruik of de ziekte van Crohn.

De darmwand is hierbij beschadigd, waardoor de wand onvoldoende in staat is DAO aan te maken. Deze vorm van histamine-intolerantie kan tijdelijk zijn. Wanneer de darmwand voldoende is hersteld, kan er weer genoeg DAO aangemaakt worden en wordt de histamine weer voldoende afgebroken. Bij een kleine groep mensen is

histamine-intolerantie het gevolg van mastocytose. Dit is een zeldzame ziekte, waarbij te veel mestcellen in het lichaam worden aangemaakt.

"Bij histamine-intolerantie is een histaminebeperkt dieet vaak al voldoende."

Dieet

Als je het vermoeden hebt dat je histamine-intolerant bent, kun je een eliminatie- en herintroductiedieet volgen. Bij histamine-intolerantie is een histaminebeperkt dieet vaak al voldoende. Het verschilt per persoon hoeveel histamine iemand kan verdragen. Het is erg belangrijk dat je de voedingsmiddelen waar je nu op reageert niet blijvend uit je dieet laat, het kan zijn dat je er na verloop van tijd weer prima tegen kunt. Probeer dus af en toe een kleine hoeveelheid uit en eet zo gevarieerd mogelijk.

Vers

Het kernwoord bij een histaminebeperkt dieet is 'vers'. Histamine ontstaat door rijping, bederf of fermentatie. In producten

waar van nature weinig of geen histamine in zit, kan histamine ontstaan als je ze te lang of niet op de juiste manier bewaart. Zo zorg je dat het histaminegehalte in voeding niet te ver oploopt:

- Bewaar verse producten op een koele, droge plek of in de koelkast.
- Eet geen verse producten waarvan de houdbaarheidsdatum is overschreden.
- Zorg ervoor dat verse, bederfelijke producten zo veel mogelijk luchtdicht worden verpakt.
- Eet producten zo snel mogelijk na opening van de verpakking.
- Koop diepvriesproducten of vries producten zelf in.
- Eet zo min mogelijk restjes.
- Gebruik altijd schoon keukengerei bij voedselbereiding.
- Zorg ervoor dat keuken, koelkast en keukengerei hygiënisch worden gereinigd.

Zelfzorgprogramma

Als je hulp wilt bij het beperken van histamine in je voeding kun je als PDSB-lid kosteloos het zelfzorgprogramma voor histamine-intolerantie volgen bij het Allergieplatform. Kijk op www.pdsb.nl voor informatie over hoe je het dieet kunt volgen met 100% geld-terug-garantie.

HSP en PDS

Zijn niet alleen onze darmen hooggevoelig?

Gonneke Nakazawa

Veel mensen met PDS herkennen zich in de beschrijving van hoogsensitieve personen (HSP's). Houden HSP en PDS met elkaar verband?



Het klinkt wat zweverig, hoogsensitieve personen. Toch is het een echte karaktereigenschap waar steeds meer onderzoek naar wordt gedaan. De term 'hoogsensitieve persoon' (Highly Sensitive Person) is begin jaren 90 bedacht door dr. Elaine Aron en haar man Arthur. De term wordt gebruikt om mensen te beschrijven die hooggevoelig zijn voor indrukken van de zintuigen. Ze raken snel overprikkeld en moeten zich dan terugtrekken om weer op te laden. Maar ze zijn ook erg detailgericht en kunnen heel goed aanvoelen hoe anderen zich voelen. Veel HSP's werken dan ook in de zorg, het onderwijs of de kunst.

Gevoelig voor pijn

Een kenmerk van HSP's is dat ze gevoeliger zijn voor pijn. Ook PDS'ers ervaren pijn sterker dan gezonde mensen. Dit is onderzocht, onder andere door bij mensen een ballonnetje in te brengen in het rectum en dat langzaam op te blazen. De mensen met PDS gaven veel sneller aan dat het pijn deed dan de gezonde mensen. Ook zijn er MRI-scans gemaakt van de hersenen van PDS'ers tijdens een aanval. Daaruit bleek dat de hersenen van PDS-patiënten sterker reageerden op pijn dan die van gezonde

mensen. Dit was echter alleen zo met pijn in de darmen: als een PDS'er in zijn arm werd geknepen, registreerden zijn hersenen niet meer pijn dan bij mensen zonder PDS.

Stress

HSP's zijn vaak gevoelig voor stress en raken snel overprikkeld door geluiden, geuren en als ze veel taken moeten uitvoeren. Ook PDS-patiënten zijn gevoelig voor stress; ze krijgen dan sneller last van hun darmen. Dat is een signaal van je lichaam om het rustiger aan te doen. PDS'ers trekken zich ook vaker terug, maar dat heeft eerder te maken met de angst voor buikpijn als ze de deur uitgaan dan met overprikkeling. Toch hebben mensen met PDS meer kenmerken van HSP's: ze piekeren vaker, zijn vaak perfectionistisch en kunnen niet goed tegen een onregelmatige levensstijl.

Tips

Als je van jezelf weet dat je waarschijnlijk HSP bent (je kunt de test doen op de site van Elaine Aron, <https://hsperson.com/test/>), dan kun je daarmee rekening houden in je dagelijks leven. Dit kan ook je PDS-klachten verbeteren. Veel adviezen voor HSP's kunnen ook werken voor PDS'ers. Zorg

bijvoorbeeld voor genoeg rustmomenten in je dag. Momenten waarop je je even helemaal kunt terugtrekken in je eentje en weinig indrukken krijgt. Dit kan thuis, in een fijn ingericht kamertje met zacht licht en mooie voorwerpen om je heen, maar ook op je werk door bijvoorbeeld een wandelingetje in het park te maken tijdens de lunch of je even op te sluiten op de wc. Zorg daarnaast dat je niet te zwaar belast wordt in je werk of thuis en dat je structuur aanbrengt in je dag, door elke dag op ongeveer dezelfde tijden te eten en te slapen. Omring je met mensen die je accepteren zoals je bent en bij wie je niet het gevoel hebt dat je je anders moet voordoen. En vooral: accepteer jezelf, je bent goed precies zoals je bent.



"Veel adviezen voor hoogsensitieve personen kunnen ook werken voor PDS'ers."

Boekrecensies:

Gonneke Nakazawa

De ontbijtmythe

Auteur: Wendy Mijnheer

Uitgeverij: Wendy Mijnheer

Het paleo-dieet wordt steeds populairder. In dit dieet eet je wat onze jager/verzamelaar-voorouders aten, dus veel eiwitten en vetten (met name uit vis en gevogelte), veel vezels, vitaminen en mineralen (uit groenten en fruit), geen zuivel en weinig koolhydraten (uit granen en suikerhoudende voedingsmiddelen). Het idee hierachter is dat onze manier van eten sneller is geëvolueerd dan ons lichaam bij kon houden en we dus eigenlijk paleo-voeding veel beter kunnen verteren en verwerken.

Paleo en PDS

Veel mensen met PDS reageren slecht op voeding die veel suikers bevat. Ook bepaalde graanproducten, peulvruchten en kool-

hydraten worden soms slecht verdragen. Het paleo-dieet kan dan helpen om toch gevarieerd en met genoeg vezels te blijven eten. Het boek *De ontbijtmythe* van Wendy Mijnheer bevat meer dan zestig recepten voor heerlijke paleo-ontbijtjes die allemaal glutenvrij, lactosevrij en suikervrij zijn. Ze zijn gesorteerd in hoofdstukken als *Pap*, *pudding* en *muesli*, *Recepten met vis* en *Bakrecepten*, zodat je precies kunt kijken waar je zin in hebt en wat je lekker vindt. Van de prachtige foto's loopt het water je in de mond.

Zuivel en gluten

Het enige nadeel is dat Mijnheer in de inleidende hoofdstukken over de verschillende voedingsstoffen iedereen over één kam



lijkt te scheren. Volgens haar heeft iedereen last van zuivel en gluten, ook als je daar niets van merkt. Dit komt dan omdat zuivel en gluten morfineachtige stoffen vrijgeven waardoor je de ongemakken niet merkt. Mogelijke nadelen noemt ze alleen bij de voedingsstoffen waarvan je in het paleo-dieet minder eet, niet bij de voedingsstoffen waar je veel van eet. Dit is mijns inziens wat kort door de bocht. Laat dit je er echter niet van weerhouden om af en toe een paleo-ontbijtje te eten. Het weglaten van transvetten en suikers is voor iedereen gezond.

Volg je buik,

De enorme impact van minuscule microben

Tabitha Koenen

Auteur: Rob Knight en Brendan Buhler

Uitgeverij: TED boeken, www.tedboeken.nl

Dit boekje heeft een klein formaat en is geschreven als verdieping van een *TED Talk* die te vinden is op internet (www.TED.com). In een *TED Talk* geven wetenschappers en anderen uitleg over allerlei onderwerpen. Over ons microbiom is heel veel te vertellen, maar in het boekje lees ik ook dat deze nieuwe kijk op onze gezondheid en de onderzoeken die hiernaar gedaan worden, nog in de kinderschoenen staan. Het boekje bevat veel interessante weetjes over de microben die een deel van ons uitmaken.

Antibiotica

Eén hoofdstuk gaat over het gebruik van

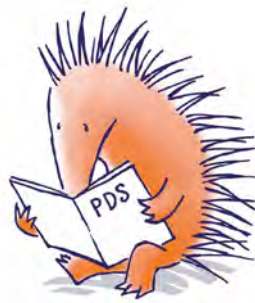
antibiotica. Een negatieve uitwerking ontstaat vooral doordat het te veel en verkeerd gebruikt wordt. Dit heeft gevaarlijke gevolgen, zoals de groei van superbacillen die resistent zijn voor elke vorm van antibiotica. Maar aan de andere kant kan het ook levensreddend zijn. Wat is de grens voor het gebruik hiervan?

Darmflora hacken

Onze darmflora heeft invloed op onze voeding, stemming en gezondheid. De vraag rijst dan ook in hoeverre we onze darmflora kunnen hacken. Kunnen we een beter microbiom bouwen in de toekomst?



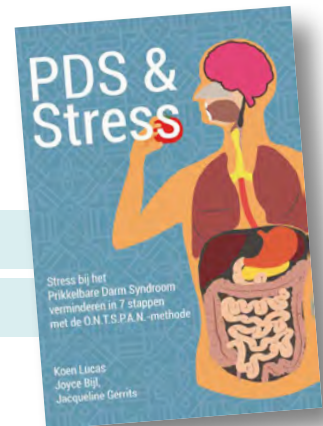
Terecht wordt de vraag gesteld: "Kunnen we op lange termijn met microben niet alleen diagnoses stellen, maar ook al die ziekten genezen waarin ze, zoals we nu weten, een rol spelen?" Het is vooral een informatieboekje waarin interessante vragen worden beantwoord, maar er blijven nog heel veel vragen onbeantwoord in deze nieuwe wetenschap.



Barbara de Frens

PDS & Stress,

Stress bij het Prikkelbare Darm Syndroom verminderen in 7 stappen met de O.N.T.S.P.A.N.-methode



Auteurs: Koen Lucas, Joyce Bijl en Jacqueline Gerrits

Uitgeverij: Eigen beheer, ISBN 978 90 827087 1 4

PDS & Stress is een werkboek geschreven door de diëtisten Joyce Bijl en Jacqueline Gerrits die al eerder het boek *FODMAP: Alles over PDS en onbegrepen buikklachten* uitbrachten. Dit keer hebben ze hulp gekregen van coach en trainer Koen Lucas, die vanuit zijn kennis en kunde de O.N.T.S.P.A.N.-methode heeft ontwikkeld. Deze methode komt uitgebreid aan bod.

Zeven stappen

Het boek begint met een hoofdstuk over stress en wat dit met je doet. Ook wordt ingegaan op het verband tussen stress en je

darmen. Het volgende hoofdstuk geeft een overzicht van de 7 stappen van de O.N.T.S.P.A.N.-methode: Ontloop stress, Nieuw gedrag, Talenten ontwikkelen, Standpunten verlaten, Persoonlijke ontwikkeling, Aandeel hebben en Nu alles tegelijk!

Doelboek

Het grootste deel van het boek is het werkgedeelte, verdeeld over de zeven stappen. Hierin worden oefeningen gegeven: van invuloefeningen, het oefenen van nieuwe vaardigheden tot oefeningen die je

aanzetten tot denken. Ook krijgt de lezer veel tips.

Ik vind het een fijn doeboek. Het leest makkelijk, de theorie wordt uitgelegd met voorbeelden en de oefeningen zijn erg praktisch. Stap 6 vond ik het meest interessant. Hierin wordt uitgelegd dat stress niet altijd negatief hoeft te zijn en hoe je van stress een vriend kunt maken. Denk je dat jouw PDS-klachten (veel) erger worden door stress, dan is dit boek een aanrader!

FODMAP-arm koken

Saskia Hameeteman

Auteur: Lorraine Maher en Paula Mee

Uitgeverij: Deltas

Lorraine Maher en Paula Mee zijn diëtisten, hebben een extra opleiding gevolgd in het FODMAP-dieet en hebben veel ervaring op het gebied van de gezondheid van de darmen. Als diëtisten zien ze wekelijks patiënten met spijsverteringsproblemen, zoals PDS.

Nieuwe ideeën

Onderzoek toont aan dat ten minste 70% van de mensen met PDS merkt dat hun symptomen verminderen of helemaal verdwijnen na het volgen van het dieet. Het boek *FODMAP-arm koken* bevat heerlijke recepten en nieuwe ideeën. Wat denk je van luchtige frambozen-pannenkoekjes, Mexicaanse kipfajita's of overheerlijk chocoladeijs? Zo staan er meer recepten in voor ontbijt, lunch, diner en

tussendoor, zowel voor snelle als voor uitgebreide gerechten. Bij de recepten staan portiegroottes, voedingswaarden en symbolen om aan te geven of een recept vezelrijk, koolhydraatarm, pittig, of geschikt om af te vallen is. Let wel op de vetgedrukte ingrediënten, deze kunnen niet onbeperkt gegeten worden. Ook kunnen niet alle ingrediënten gegeten worden tijdens de FODMAP-eliminatiefase, dit staat helaas niet bij de recepten vermeld.

Informatie over het dieet

Wat dit boek bijzonder maakt, is dat er niet alleen aandacht geschonken wordt aan de gerechten. De auteurs geven een uitgebreide uitleg over het dieet. In het boek is een



FODMAP-alternatievenlijst opgenomen, waarin staat door welke FODMAP-arme producten je FODMAP-rijke producten kunt vervangen. Er staan ook vervangende producten in de lijst die niet onbeperkt gegeten kunnen worden. Dit wordt echter niet aangegeven, let dus zelf ook goed op. Verder wordt er aandacht besteed aan probiotica, vezelopname, verschillende spijsverteringsproblemen en aankomen of afvallen. Kortom, een heerlijk kookboek met veel extra uitleg.



Pepermuntolie: een natuurlijke en effectieve oplossing bij buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid

Prikkelbare darm?

Terugkerende buikpijn, lichte darmkrampen en winderigheid. Ca. 3,5 miljoen mensen in Nederland hebben er last van. Voor deze symptomen van een prikkelbare darm bestaat een natuurlijke en effectieve oplossing; **Tempocol®**

Werkt bij de bron

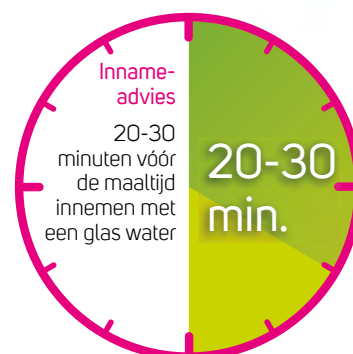
Om ervoor te zorgen dat Tempocol® na inname op de juiste plek zijn werk doet, is de buitenste laag van de kleine capsule maagsapresistent. Dat betekent dat de capsule ongeschonden de maag passeert en pas effectief wordt op de plek waar die de klachten moet verlichten: de buik en de darmen. Precies daar waar het nodig is.

Zonder recept verkrijgbaar

Tempocol® is zonder recept verkrijgbaar bij Etos, DA, Dio en andere service-drogisten, apotheken en online. De adviesverkoopprijs voor de 30 stuks verpakking is € 9,20 en de 60 stuks verpakking is € 15,35. Meer informatie vindt u op www.tempocol.nl

Pepermuntolie: natuurlijk en effectief.

- Tempocol® is het enige geregistreerde geneesmiddel met pepermuntolie.
- Startdosering: 1 tot 3x daags 1 capsule
- Voor kinderen vanaf 8 jaar.



Lees voor gebruik de bijsluiter



Tamara

Tamara H
23 jaar
stude

Tamara is een 23-jarige student. Ze gaat binnenkort samenwonen, zwemt regelmatig en hoopt binnen twee maanden succesvol en zonder vertraging een hbo-diploma te gaan halen. Helaas heeft PDS haar op de weg hier naartoe flink dwarsgezet. Ook vandaag de dag heeft ze nog continu last van haar buik. In deze *Prikkels* vertelt Tamara over haar ervaringen met eten, intoleranties en met name ook over het welbekende FODMAP-dieet.

FODMAP-dieet

Zoals ik eerder al schreef, begon mijn PDS serieuze vormen aan te nemen toen ik nog maar negen jaar oud was. Als klein meisje at ik alles. Ik snoepte veel, ik genoot van zakken chips, maar ik at ook dagelijks een hoop groente. Bij de eerste feestjes die ik bezocht, voelde ik me onzeker: mijn vriendinnetjes hadden de hele avond een platte buik onder hun jurk. Ik zag er daarentegen 's avonds vaak uit als een opgeblazen skippybal.

Eetprobleem

Toen ik een jaar of twaalf was en al vol in de puberteit zat, gaf mijn opgeblazen buik mij het gevoel dat ik te dik was. Doordat ik steeds minder ging eten, waren mijn darmen minder vol en mijn buik minder opgeblazen. In eerste instantie ging mijn buik minder pijn doen als ik minder at. Al snel kwam ik terecht in de vreselijke wereld van anorexia.

Luisteren naar je lichaam

Als herstellend eetstoornispatiënt mét een prikkelbare darm was het extra moeilijk om weer normale hoeveelheden te gaan eten. Zelfs als ik het wel wilde en inzag waarom voeding zo belangrijk was, stribbelde mijn lichaam meer tegen dan voorheen. Ik was continu misselijk, de constipatie nam ernstige vormen aan en mijn buik groeide letterlijk mijn broek uit. Zie dit dus allereerst als een waarschuwing. Te weinig eten kan PDS absoluut erger maken. Probeer ander-

zijds te luisteren naar je lichaam. Als ik bijvoorbeeld iets eet waar knoflook in zit, merk ik dat direct aan mijn buik. Ook moet ik niet teveel in één keer eten of eten wanneer ik eigenlijk geen trek heb. Om goed naar je lichaam te kunnen luisteren, is het handig om verschillende soorten voeding los van elkaar uit te proberen om te kijken hoe je erop reageert. Het FODMAP-dieet kan hier een hele fijne hulp bij zijn!

Het FODMAP-dieet

Voordat ik mij aan het FODMAP-dieet durfde te wagen, had ik van alles zelf geprobeerd. Ik liet mijn darmen checken op coeliakie, deed een lactose-ademtest en schrapte fructose volledig uit mijn dieet. Uit de testen kwam niets en hoewel ik er twee jaar lang helemaal van overtuigd was echt niet tegen fructose te kunnen, bleek dat uiteindelijk ook niet helemaal waar. Bij het herintroduceren van fructose durfde ik het eindelijk aan: op naar de diëtist! Hoewel het dieet bij mij niet helemaal werkte zoals zou moeten (mijn klachten werden erger), zou ik het wel aan iedereen aanraden. Ik ben er tijdens dit avontuur bijvoorbeeld achter gekomen dat ik niet goed tegen wortels kan. Daarnaast lijkt ik heftig te reageren op producten met salicylzuur, wat ook nog in de familie blijkt te zitten. Een andere tip van mij is: kijk ook eens verder dan het eten! Het switchen naar een tandpasta zonder fluoride heeft mijn klachten ook al een heel eind kunnen verlichten.

Tamara

Zomer, buikpijn en raadsels

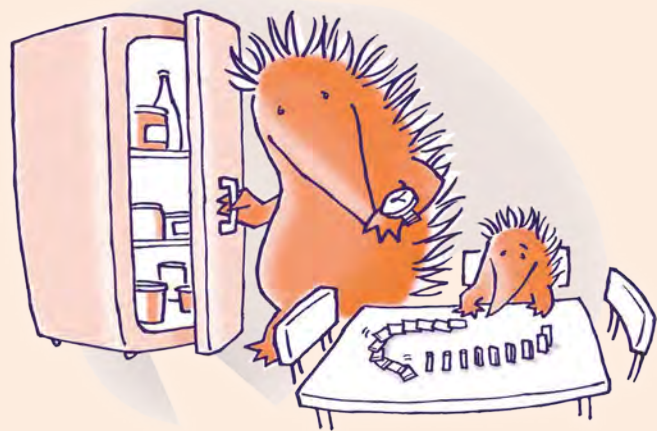
Denk jij nu ook: wat een rare titel! Wat hebben deze drie woorden met elkaar te maken? Wel, het is bijna zomer en dan kun je lekker in het zonnetje puzzelen. En een groot raadsel is waar de buikpijn van een PDS'er vandaan komt. In deze Prikkelkidz lees je er meer over.

Janny Meijles

Buikpijn kan verschillende oorzaken hebben. Soms is de oorzaak heel duidelijk, bijvoorbeeld bij buikgriep. Je weet dat als je buikgriep hebt, dat daar buikpijn bij hoort. Als je ermee naar de dokter zou gaan, zou je te horen krijgen dat je het even rustig aan moet doen, dat je moet uitzieken en dat de buikpijn dan vanzelf weer verdwijnt. Maar wanneer je met PDS naar de dokter gaat, weet de dokter niet waar de buikklachten vandaan komen en is dat voor jullie allebei een groot raadsel. Het wordt dan puzzelen om erachter te komen wat er aan de hand is. Wanneer iemand van de dokter hoort dat hij PDS heeft, dan is de oorzaak van de klachten niet bekend. Als je geluk hebt, wordt de oorzaak gevonden en kun je het probleem oplossen.

Mogelijke oorzaken

Wat zijn nou enkele oorzaken van buikpijn en PDS? Soms worden klachten erger omdat je bepaalde stoffen in je eten niet goed kunt verteren. Als je voedingsstoffen niet goed kunt verteren, komen ze in je dikke darm, waar ze niet thuishoren en problemen geven.



Kleine beestjes

In onze buik wonen kleine beestjes die we darmbacteriën noemen. Ze zijn zo klein dat je ze niet kunt zien. Er zijn er een heleboel: van goede darmbacteriën die ons verzorgen, tot slechte die ons ziek kunnen maken. De beestjes die ons ziek maken, vinden ongezond eten, zoals snoep, patat, pizza en chocolade, erg lekker. Als je daar veel van eet, is de kans dat in jouw darmen meer slechte beestjes komen groter dan wanneer je vooral gezond eet. Ook kun je slechte beestjes binnenkrijgen via vieze handen. Door gezond te eten en je handen regelmatig te wassen, voorkom je dus al een hoop ellende. En je kunt er ook voor zorgen dat je meer goede beestjes binnen krijgt. Als het nodig is, kun je ze via een pil innemen, dat heet probiotica. Dat overleg je natuurlijk eerst even met je ouders en je huisarts.

Spieren die je eten kneden

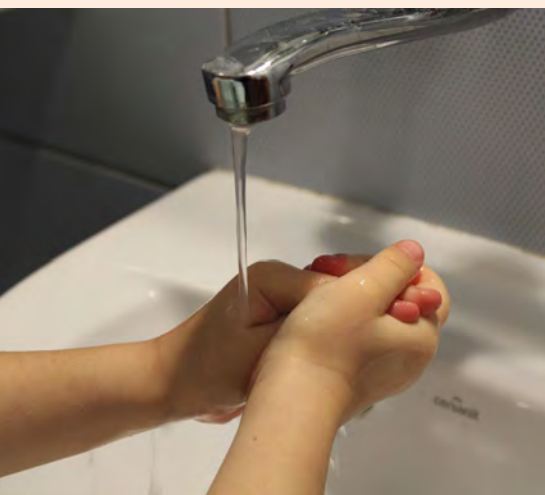
In je darmwand zitten spieren die je eten door de darm kneden. Ze bewegen ongeveer zoals een koe wordt gemolken. Als deze spieren niet goed werken, blijft je eten op dezelfde plek en zorgt het voor verstopping. Verder zitten er in je darmwand allemaal

zenuwen. Die zijn belangrijk, maar soms zijn ze overgevoelig. Als je moe bent, doet het veel meer pijn wanneer je valt dan wanneer je fit bent. Zo kunnen de zenuwen in je darm soms ook extra gevoelig zijn, waardoor ze sneller op prikkels reageren en jij pijn krijgt.

Zoals je leest, kan buikpijn meerdere oorzaken hebben, en dan weten we nog lang niet alles. Er zijn nog steeds heel veel mensen met PDS-klachten die niet weten waar de klachten vandaan komen. We hopen dat we in de toekomst steeds meer leren en weten zodat we PDS helemaal begrijpen en het een makkelijk puzzeltje wordt wanneer er zich weer een kind meldt met vervelende buikklachten.

Wees lief voor je buik

Wat de oorzaak van je buikpijn ook is, we weten zeker dat goed voor jezelf en je buik zorgen, helpt om de klachten te verminderen. Dat betekent dus goed eten, bewegen en slapen, ook al lijkt het soms allemaal niets te helpen. Toch is het wel heel verstandig om je buik niet extra te plagen met voedingsmiddelen die je darm extra kunnen prikkelen. Als je buik pijn doet, dan betekent dit vaak dat je darmen erg moe zijn. Ze hebben dan een beetje rust en verzorging nodig. Dit doe je door verstandig te eten. Kauw je eten goed (zodat je buik dat niet meer hoeft te doen), verdeel je eten over drie maaltijden (ontbijt, lunch en avondeten) en twee tot drie (gezonde) tussendoortjes. En tot slot: vermijd de voedingsmiddelen waarvan je weet dat je ze niet kunt verdragen.



Woordzoeker

Zoals je waarschijnlijk zelf ook wel eens hebt gemerkt, helpt afleiding vaak erg goed tegen buikpijn. Daarom hebben we voor deze zomer een woordzoeker voor je bedacht, zodat je lekker in het zonnetje kunt puzzelen. De woorden hebben allemaal iets met PDS te maken. Je vindt ze van voor naar achter, van boven naar beneden en, o ja, ook nog schuin alle kanten op. Sommige letters komen in meerdere woorden voor, dus zorg dat je de letters kunt blijven lezen als je de puzzel maakt. Je kunt bijvoorbeeld een lichte markeerstift gebruiken of een kringetje zetten om de gebruikte letters. Als je alle woorden hebt gevonden, vormen de overgebleven letters een mooie zin met iets dat we jou toewensen. Mail de oplossing vóór 31 juli naar prikkels@pdsb.nl. Onder de inzenders verloten we een leuke PDSB-mok met een egeltje erop. En ja, dit geldt voor alle leeftijden, dus iedereen mag meedoen.

T V N E K O K D E N K M O E E
E H E P T E E O G E R E N P E
R I E R E E E K E V U T O T R
L N T R S O N T L J I E V B R
N O J N A T S E T I K G R Y A
I E T I A P O R J L G A I O I
E T G G P K I P E B Z S J G D
R O H E E K A E P S M S E A R
Z A N E W N I V V I B A L E N
I A A K E E O U A U N M P D S
E N A D T I B T B H E G Z O N
K G R X S C H E E T J E S O Z
G N I D I E L F A N E M R A D
I O Z D I K L E K K I R P E U
N E M A G S S E R T S T S U R

AFLEIDING
BALEN
BEWEGEN
BOEK
BUIKPIJN
DARMEN
DIARREE

DOKTER
EGELTJE
ETEN
GAMEN
KOKEN
KRUIK
LOTGENOTEN

MASSAGE
MOE
NAAR
PDS
PRIKKELKIDZ
RAADSEL
RUST

SCHEETJES
SOEP
STRESS
THEE
THERAPIE
THUISBLIJVEN
VAKANTIE

VERSTOPPING
VRIJ
YOGA
ZIEK
ZON

Hoe blijven darmbacteriën gezond?

Hoe komt het dat sommige mensen na een voedselvergiftiging of antibioticagebruik PDS krijgen en anderen niet? Op deze vraag lijkt nu een mogelijk antwoord te zijn gevonden.

Gonneke Nakazawa

Het is belangrijk voor onze gezondheid dat de honderden miljarden bacteriën in onze darmen stabiel blijven. Wetenschappers vragen zich al jaren af hoe onze darmbacteriën gifstoffen, dieetaanpassingen en immuunreacties op infecties en antibiotica verdragen, zonder dat de samenstelling ervan sterk verandert.

Dezelfde goede bacteriën

De Yale University in Amerika heeft onderzocht hoe de niet-schadelijke bacteriën in onze darmen zo stabiel blijven, zelfs tijdens infecties met andere bacteriën. Andrew Goodman, universitair docent bij Yale en betrokken bij het onderzoek, vertelt: "We vragen ons al jaren af hoe het komt dat bij een reactie van het immuunsysteem op een infectie of bij antibioticagebruik alle bacteriën, gezond of ongezond, worden aangevallen, maar dat gezonde mensen toch tientallen jaren lang dezelfde goede bacteriën in hun darm blijven houden, ook

al worden die blootgesteld aan allerlei bedreigingen."

Ziektes

Als de samenstelling van de darmbacteriën niet goed is, kan dit ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Zo wordt een onstabiele darmflora niet alleen in verband gebracht met bepaalde darmziektes als PDS, maar ook met uiteenlopende aandoeningen als obesitas, anorexia en zelfs autisme. Artsen willen graag weten of ze de samenstelling van de darmbacteriën blijvend kunnen veranderen, maar daarvoor moeten wetenschappers eerst begrijpen hoe het DNA van deze enorme aantallen bacteriën in de darm precies werkt. In dit nieuwe onderzoek wordt hiermee een eerste stap gezet.

Eén gen

Het team van Yale onderzocht hiervoor *Bacteroides thetaiotaomicron*, een bacterie die

veel voorkomt in de darmen. Ze vonden dat in zowel muizen als mensen deze bacterie stabiel blijft door één enkel gen, dat ervoor zorgt dat de bacterie infecties en andere aanvallen kan weerstaan. Het gen zorgt dat de bacteriën een bescherm laag om zichzelf aanbrengen, waardoor het immuunsysteem ze herkent als onschadelijk. Het immuunsysteem valt alle bacteriën aan, behalve de bacteriën met deze bescherming. Als muizen werden geïnfecteerd met een schadelijke bacterie, werden de exemplaren van deze bacterie die dit mechanisme niet gebruikten, meteen gedood. "We waren erg verrast dat één enkele factor zo'n groot effect had," zegt Goodman. "Met dit onderzoek hebben we een grote stap gezet in het begrijpen hoe de samenstelling van de darmbacteriën stabiel blijft."

Poeptransplantaties

In de toekomst kunnen wetenschappers hopelijk de goede darmbacteriën zo stimuleren dat deze dit mechanisme ook gaan gebruiken. Wellicht kan deze informatie ook gebruikt worden bij poeptransplantaties, door alleen ontlasting te transplanteren van donors waarvan de darmbacteriën dit specifieke gen bevatten.

"Het gen zorgt dat de bacteriën een bescherm laag om zichzelf aanbrengen."

De kracht van natuurlijke smaakmakers: Artisjok

Cindy de Waard, natuurgeneeskundige

In elke editie van *Prikkels* wordt een kruid of specerij besproken dat maagdarmklachten kan verlichten. Deze keer: artisjok.



De artisjok (*Cynara scolymus*) zoals wij die nu kennen, is een in het wild onbekende plant. Jaren geleden is hij vanuit zijn wilde broertje, de kardoentplant, veredeld tot wat we nu kennen als de artisjok. Deze wilde broer werd in de eeuwen voor Christus al gebruikt als spijsverteringsbevorderend middel.

Werking en toepassing

Ook vandaag de dag wordt de plant gebruikt ter bevordering van de spijsvertering. Artisjok stimuleert zowel de aanmaak als uitscheiding van gal. Gal is noodzakelijk voor de vertering van vetten, wat de plant bij uitstek geschikt maakt als iemand het eten van vet slecht verdraagt. Artisjok is daarnaast rijk aan bitterstoffen. Deze stoffjes stimuleren de aanmaak van spijsverteringsenzymen, zodra ze met de tong en het mondslijmvlies in aanraking komen. Artisjok kan daarom ook toegepast

worden bij een gebrekkige eetlust of misselijkheid.

Bij gebruik van artisjok zit er echter een addertje onder het gras. De medicinale werking komt niet tot stand door het eten van de bloem of artisjokhart. Het zijn de bladeren die werkzaam zijn, waardoor gebruik van een supplement noodzakelijk is als je het medicinaal wilt gebruiken.

Werkzame stoffen en contra-indicaties

De werkzame stoffen in de bladeren van de artisjok zijn met name bitterstoffen, fenolzuren en fenolalcoholen. Deze laatste twee zijn in staat om elkaars werking te versterken en hebben het grootste effect op de aanmaak en uitscheiding van gal. Het is

daarom belangrijk dat een kruidenmiddel met artisjok beide stoffen bevat. Vanwege de werking op de galwegen en de lever kun je artisjokbladeren beter niet gebruiken als je last hebt van galstenen, een blokkering van de galwegen of een leveraandoening. Raadpleeg voor gebruik van artisjok daarom een deskundige.

Toepassing

De bladeren van de artisjok kun je het beste gebruiken als tinctuur (oplossing met alcohol), waarbij het gekozen product zowel fenolzuren als fenolalcoholen bevat. Je zou een thee kunnen zetten van de bladeren, maar deze is zodanig bitter dat maar weinig mensen deze kunnen drinken.

12,5% KORTING*
voor Prikkels-lezers
met de code
'19PDSBKORTING'

DE ONLINE DROGIST.NL
WWW.DEONLINEDROGIST.NL
DE GROOTSTE 24 UURS DROGIST VAN NL

*Geldig t/m 31 december 2019. Korting is niet geldig op sommige aanbiedingen, geneesmiddelen en zuigelingenvoeding.

Toiletten in Japan

Gonneke Nakazawa

Japan is een paradijs voor mensen met PDS. Niet het minst vanwege de toiletten!

Omdat ik getrouwd ben met een Japanner, ga ik regelmatig naar het land van de rijzende zon. Voor mensen met PDS is het daar goed te doen. Het eten is gezond, niet pittig en bevat veel gefermenteerde voedingsmiddelen: probiotica voor je darmen. Bovendien zijn Japanners erg hygiënisch, je kunt dus gewoon alles eten en drinken zonder bang te hoeven zijn voor een voedselvergiftiging. Zoals je kunt zien, ben ik erg tevreden met het eten daar. Maar wat ik het geweldigst vind aan Japan zijn de toiletten!

Openbare toiletten

In Nederland is het slecht gesteld met het aantal openbare toiletten. Via www.waarkaniknaardewc.nl doen de PDSB en enkele andere patiëntenorganisaties hun best om meer openbare toiletten te realiseren. In Japan, en dan met name in de grote steden, vind je overal openbare

"De toiletten in Japan zijn heel futuristisch."



toiletten. In parken, bij tempels en in winkelgebieden vind je schone, gratis toiletten, mét toiletpapier en mogelijkheid om je handen te wassen (al is er niet altijd zeep). Soms zijn dit Japanse hurktoiletten, maar meestal 'Westerse' toiletten; toilet-potten zoals wij die kennen. Ook de meeste Japanners gebruiken tegenwoordig liever een Westers toilet.

Futuristisch

Bij Japan denk je al snel aan een futuristisch land met robots en veel gadgets. Het tegendeel is waar. Op veel kantoren werken ze met erg verouderde apparatuur. Veel gaat nog met de hand en op papier en wordt vervolgens met de fax (!) verzonden naar andere kantoren. De toiletten zijn echter wél heel futuristisch, ook de openbare. De meeste toiletten in Japan zijn zogenaamde *washlets*. Deze toiletten bevatten een hele reeks knopjes. Eén daarvan wordt gebruikt als bidet. Er komt een dunne straal water uit waarmee je achterste wordt afgespoeld. Even droogvegen met wat wc-papier en je bent klaar. Dit scheelt veel wc-papier als je een grote boodschap hebt gedaan. In sommige toiletten zit zelfs een föhn waarmee je achterste wordt drooggeblazen.

Toiletgeluiden

De *washlet* bevat daarnaast ook een

verwarmde zitting (heerlijk in de winter) en spoelt soms automatisch door wanneer je opstaat. Op een van de knopjes staat een muzieknoetje. Dit is niet bedoeld om gezellig naar muziek te luisteren terwijl je op de pot zit. Als je op dit knopje drukt, hoor je het geluid van een wc die wordt doorgetrokken. Japanse mensen schamen zich namelijk snel, en vinden het heel erg als andere mensen hun toiletgeluiden horen. Vroeger was het dan gewoon om het toilet door te trekken tijdens het plassen of poepen, zodat anderen er niets van hoorden. Omdat hierdoor erg veel water werd verspild, besloten toilet-fabrikanten dit geluid in te bouwen. Op veel openbare toiletten begint het geluid zelfs automatisch te spelen zodra je op het toilet gaat zitten. Daarnaast bevatten de toiletten vaak een mechanisme waarmee geurtjes worden afgezogen.

Kraantje

Om nog meer water te besparen, bevindt zich bovenop de spoelbak van toiletten soms een klein wasbakje met een kraantje. Wanneer je het toilet doortrekt, begint het water te lopen en kun je je handen wassen. Dit water vult de spoelbak en wordt de volgende keer gebruikt om de wc door te spoelen. Zoals je ziet, zijn Japanse toiletten van alle gemakken voorzien. Een ideetje voor je volgende vakantie?

Voorlichtingsavonden en beurzen

José Hekker en Ron Hersbach

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.

Alles behalve slaapverwekkend

Op 20 februari 2019 werd er een voorlichtingsavond gehouden in Medisch Centrum de Veluwe (MCV) in Twente, locatie Hengelo. Ondanks de voorjaarsvakantie was er een goede opkomst. De zaal, normaal de uitslaapkamer van de kliniek, zat met ruim tachtig mensen vol. De voorlichting was echter alles behalve slaapverwekkend. Na het welkom en de introductie van de PDSB kwam eerst hypnotherapeut Peter van Essen aan het woord. Na een uitleg over hypnotherapie nam hij ons mee in een oefening om de trance te ervaren die gebruikt wordt bij de oefeningen. Daarna presenteerde MDL-arts Marten Otten zijn gevarieerde en boeiende verhaal over PDS en welke behandelmogelijkheden er zijn. Ten slotte vertelde verpleegkundige Elsbeth Woening hoe de zorg voor de PDS-patiënt er in het MCV uit ziet.

Veel bezoekers

Op 16 maart stonden de deuren van het Alrijne Ziekenhuis in Leiden open voor het publiek. Er waren veel standjes, waaronder die van de PDSB. Onze stand was echt groot, het leek wel een winkel. Er kwamen die dag

ongeveer 3500 bezoekers in het ziekenhuis, veel daarvan zijn ook bij onze stand geweest. Onze vrijwilligers hebben die dag weer mooie gesprekken gevoerd en voor de kinderen was er ook wat om uit te delen. We zijn blij dat we ook hier de PDSB weer op de kaart hebben kunnen zetten.

Boeiende avond

Op 27 maart was er een voorlichtingsavond in het MUMC+ in Maastricht. We zaten in een prachtige zaal die plaats bood aan de ruim honderd bezoekers. Er was veel aanloop bij de aanwezige standjes, waaronder die van de PDSB. Na het welkom door de PDSB kwamen er maar liefst vier sprekers aan het woord. Als eerste huisarts prof. Jean Muris, die vertelde over PDS in de eerste lijn. Daarna was MDL-arts prof. dr. Ad Masclee aan de beurt. Hij vertelde over de binnenkort te openen PDS-kenniscentra en hoe we optimale tweedelijnszorg kunnen bereiken. Diëtiste Jenny Brouns vertelde over voeding en PDS en MDL-arts dr. Daniël Keszthelyi vertelde ons over de nieuwe ontwikkelingen op het gebied van PDS. Na de presentaties was er ruim de tijd voor vragen uit de zaal, het was een boeiende avond.

PDS-zorg in het ziekenhuis

Op 4 april waren we voor een voorlichtingsavond in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis (CWZ) te Nijmegen. Na het welkomstwoord door de PDSB volgden de sprekers. MDL-arts in Medisch Centrum de Veluwe, dr. Marten Otten, vertelde over PDS en (nieuwe) behandelmogelijkheden. Verpleegkundig specialisten van het CWZ, Jackelien Matthijssen en Els Kuijpers vertelden over de zorg voor PDS-patiënten in het ziekenhuis. De aanwezigen stelden weer veel vragen, waarvoor uitgebreid de tijd werd genomen. Ook de diverse standjes werden goed bezocht.



Agenda

09-09-2018	Orthica Health Science Congres, Theater Flint, Amersfoort	Congres
21-09-2019	FES Themadag, De Reehorst, Ede	Themadag
24-09-2019	Alrijne Ziekenhuis, Leiden	Voorlichtingsavond
27-09-2019 en 28-09-2019	Beleef Plus Beurs, Evenementenhal Venray, Oostrum	Beurs
02-11-2019	PDS-infodag, Beatrixgebouw, Utrecht	PDS-infodag

Op www.pdsb.nl/agenda vind je de laatste informatie.

Dagelijkse problemen met PDS

Zahra Meqor

Het vraagt veel aanpassingen wanneer je PDS hebt. Hoe ga je om met de struggles in het dagelijks leven?

Toen ik voor het eerst van PDS hoorde, was ik een jaar of zestien. Ik had echt enorm veel buikklachten en op een gegeven moment wist ik niet meer wat ik kon doen om de pijn te stoppen. De MDL-arts reageerde heel luchtig: "Je moet er gewoon mee leren leven." Hij stuurde me weer terug naar de huisarts. Die wist ook niet wat hij met mijn klachten aan moest en schreef medicijnen voor.

Opiaten

Het begon met lichte medicatie tegen darmkrampen. Die sloegen bij mij totaal niet aan, waarna ik zware opiaten voorgeschreven kreeg. Hier kwam ik enorm van aan, ik voelde me slecht in mijn vel en had nog steeds dagelijks heel veel pijn. En een buik die zo opgeblazen was dat ik telkens de vraag kreeg of ik zwanger was. Ik vond het echt erg om dit dagelijks mee te maken. Het maakte me onzeker en zorgde dat ik het liefst niets wilde eten. Waarom niet? Wanneer ik iets eet, een broodje of iets anders, krijg ik direct een opgeblazen buik die uren aanhoudt en veel pijn met zich meebrengt.



Taboe

Dagelijks medicijnen moeten innemen met alle bijwerkingen van dien, en toch nog fulltime moeten functioneren: het is een taboe om dit met je collega's te bespreken en je wilt niet anders behandeld worden op grond van je klachten. Ik wilde ook nooit toegeven aan de pijn en was altijd op mijn werk. Het is een grote struggle om een gezonde leefstijl te vinden, omdat je op van alles kunt reageren. Ik heb diëten en veel verschillende voedingsprogramma's uitgeprobeerd om maar af te komen van de heftige buikklachten, maar tot op heden ben ik nog steeds zoekende naar de juiste voeding die past bij mijn darmen.

Uitproberen

Elk lichaam is natuurlijk anders, dus je kunt tips van anderen uitproberen, maar je hebt nooit de zekerheid dat deze bij jou ook zullen werken. Je merkt soms wel direct dat je ergens niet tegen kunt en als je op je werk bent, is dit erg onaangenaam, want je kunt dan niet even gaan liggen tot de klachten wat afzakken. In ieder geval is het belangrijk een open instelling te hebben. Zo hebben probiotica en kruiden soms een beter effect dan de voorgeschreven medicijnen, waar je vaak veel bijwerkingen van kunt hebben en die ook nog eens wisselwerkingen kunnen geven in je lichaam en je hormonen in de war kunnen brengen. Een goede balans vinden zal lastig blijven met een prikkelbare darm, maar geef de moed niet op en blijf dingen uitproberen. Je weet namelijk nooit wat gaat werken voor jouw lichaam en zal zorgen dat je dagelijkse problemen wat verminderen.

"Geef de moed niet op en blijf dingen uitproberen."



Uit de Facebookgroep: Vermoeidheid

Gonneke Nakazawa

Vermoeidheid is een van de bijkomende symptomen van PDS. Vrijwel elke PDS'er heeft er last van. Vermoeidheid kan echter ook andere oorzaken hebben, zoals een vitaminetekort. In onze Facebookgroep worden er veel vragen over gesteld en tips en adviezen gegeven.

PDS-symptoom

- Ik heb vannacht tien uur geslapen. Om half acht opgestaan, om half negen lag ik opnieuw op de bank tot half drie.
- Ik ben ook heel vaak moe. Rond half zeven 's avonds val ik gewoon in slaap. Dan kan ik doorslapen tot de volgende ochtend en dan ben ik nog steeds moe. Zeker als ik een slechte week heb en veel last heb van mijn darmen, dan ben ik echt doodop. Maar of het aan de PDS ligt dat ik altijd moe ben, dat durf ik niet te zeggen.
- Mijn MDL-arts vertelde dat de vermoeidheid komt doordat de darmen heel veel energie van je wegnemen door de PDS.
- Ik vind het vervelend als mensen vragen: "Waar ben je dan zo moe van? Ga je echt zo vroeg naar bed?" Of mensen die me vertellen dat ik gewoon door kan gaan ondanks de vermoeidheid. Die snappen niet hoe moe ik daadwerkelijk ben.
- Het is erg lastig als de vermoeidheid die jij voelt, niet door anderen begrepen wordt. Maar ik heb zoiets van: "Ik ga naar bed wanneer ik dat wil en wat hebben jullie hier überhaupt over te zeggen?"

Vitamines

- Door mijn vorige huisarts werden mijn extreme vermoeidheid en andere lichamelijke problemen steeds toegeschreven aan PDS. Vanmorgen heb ik bij mijn nieuwe huisarts echter te horen gekregen dat ik een flink vitamine D-tekort heb. Ik heb nu een vitamine D-boostkuur gekregen en moet daarna voor altijd extra vitamine D blijven slikken.
- Half Nederland heeft in of na de winter helaas een tekort aan vitamine D. Dat moet iedereen gewoon slikken zolang de R in de maand zit. Onder PDS-patiënten schijnt een vitamine D-tekort nog wat vaker voor te komen.
- Ik heb een half jaar lang van de dokter een hoge dosis vitamine D gekregen, mijn waarde was veel te laag. Ik begon na twee maanden verbetering te merken qua vermoeidheid, maar ook mijn gewrichten en spieren gingen minder pijn doen en mijn depressieve gevoelens werden minder. Nu voel ik me veel beter. Alleen de vermoeidheid is wel wat gebleven, vooral in tijden dat ik veel darmklachten heb.

- Ik heb me een poos echt moe gevoeld. Toen kwam er een ernstig B12-tekort uit de bloedsuitslagen. Na een aantal maanden injecties kwam mijn energie uiteindelijk weer helemaal terug.
- Ik moet de B12-injecties wel mijn leven lang blijven nemen, door de PDS heb ik een opnameprobleem en kan ik de B12 niet uit mijn voeding halen.

Actief blijven

- Ik merk dat, hoe ontzettend moeilijk ook, het me heel erg veel helpt als ik mezelf lichamelijk goed moe maak. Na mijn werk nog een half uurtje lopen of baantjes trekken en ik val doodmoe om half tien in slaap. De volgende ochtend ben ik veel meer uitgerust dan wanneer ik altijd maar toegeef aan de vermoeidheid en alleen maar een beetje hang op de bank.
- Probeer fitter te worden en je zult merken dat je minder moe bent.

Volg je ons al op social media? En wil je onze openbare berichten ook delen, zodat we nog meer mensen kunnen bereiken, nog bekender worden en meer PDS-patiënten kunnen helpen?

- Twitter (openbaar) met meer dan 4800 volgers: @PDSB www.twitter.com/PDSB
- Openbare Facebookpagina met meer dan 14.000 fans: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging
- Besloten Facebookgroep met meer dan 7000 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging



Genieten met Low FODMAP



Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en weinig FODMAPs bevat. Deze producten zijn Low FODMAP gecertificeerd¹ door de Monash Universiteit en passen in het FODMAP-dieet². Het FODMAP-dieet² is één van de mogelijke behandelingen die geadviseerd wordt bij de behandeling van PDS. **Bekijk het volledige Low FODMAP assortiment van Schär en lees meer over het FODMAP-dieet op: schaer.com/fodmap**



Best in Gluten Free

¹ Monash University Low FODMAP Certified handelsmerken die in Nederland onder licentie worden gebruikt door Dr. Schär Deutschland GmbH.

² Het FODMAP dieet is een complex dieet dat altijd gevolgd dient te worden onder begeleiding van een erkend diëtist.