

PDS

Belangenvereniging  
Prikkelbare Darm Syndroom

# Prikkelers

Jaargang 19 · nr. 3 · September 2019

Bevat  
uitnodiging  
voor de  
**PDS-infodag op  
2 november!**

**Wat is de beste FODMAP-app**

**PDS of endometriose**

**Tevredenheid huisarts**

**Bankhangen of sporten**



**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

Stefanie Audenaert, Lucienne Bakker, Annelies de Goij, Janny Meijles, Wieke Mulder, Gonke Nakazawa (eindverantwoordelijke), Alexandra Slager en Cindy de Waard (hoofdredacteur).

## Aan dit nummer werkten verder mee

Bianca de Bie, Suzanne Bos, Anne Cox, José Hekker, Dyana Loehr-van Dijk, Tamara Hoveling, Fiona de Jong, Tabitha Koenen, Lodewijk Koster, Ankie van der Kruk, Zahra Meqor, Marieke van de Pavert, Nathalie Planije, Jana Pols, Jeannette Slenders, Theo Spaan.

## 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
- 3 Van de voorzitter  
Voorstellen Nathalie Planije
- 4 FODMAP-dieet alleen via diëtist  
Onregelmatig eetpatroon  
Glutamine bij PDS na infectie
- 5 Mijn Eigen Onderzoek  
Heb ik coeliakie?  
Korting op *Bouw een Krachtige  
Buikconditie*  
De Toiletalliantie zoekt jou!
- 6 Column *Keep it cool*
- 7 Kom naar de PDS-infodag
- 8 **PDS of endometriose?**
- 11 **Tevredenheid behandeling  
huisarts**
- 12 **Wat is de beste  
FODMAP-app?**
- 15 Een nieuw middel tegen PDS-D?
- 17 Tamara
- 18 Polyfenolen onder de loep
- 19 Recept *Lavacakejes met lavendel*
- 20 PrikkelKidz
- 23 **Bankhangen of sporten**
- 24 Boekrecensie *Darmklachten*
- 25 Boekrecensie *Zwanger baby boefje*
- 27 Rustgevende FODMAP's?
- 28 Lezing professor Whorwell
- 30 Afgescheept door je arts
- 31 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](mailto: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](http://www.pdsb.nl). Indien je vanaf 2020 geen PDSB-lid meer wilt zijn, moet je vóór 1 december 2019 opzeggen via [www.pdsb.nl](http://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

Het zal een drukke periode worden voor de PDSB in de laatste maanden van 2019. In de eerste plaats zullen we aan onze leden de definitieve plannen voorleggen over de samenwerking met de MLDS. Het heeft veel tijd en energie gekost om een constructie op te zetten waar beide partijen zich goed in konden vinden. We hopen jullie allemaal te zien op de ALV waarvoor jullie al zijn uitgenodigd.

Ook houden we op 2 november onze jaarlijkse PDS-infodag, meer hierover staat te lezen in deze *Prikkels* op pagina 7. Het belooft wederom een dag te worden met interessante lezingen en veel informatie. Ook is het onderlinge contact een zeer plezierige bijkomstigheid van deze dag. Zeker mogen we de stands op de informatiemarkt niet vergeten, het worden er elk jaar meer!

Zelf mocht ik onlangs aanwezig zijn bij een bijeenkomst van de PDS-hypnotherapeuten in Utrecht waar een lezing werd verzorgd door dr. Peter Whorwell, de grondlegger van de PDS-hypnotherapie. Dit was zeer informatief en verhelderend. Een verslag van deze lezing vind je op pagina 28.

Ik wil er nog een aantal artikelen uitlichten. Zo zijn er inmiddels vele FODMAP-apps op de markt, maar hoe weet je nu welke goed zijn en welke niet? Een uitgebreide uiteenzetting met alle voor- en nadelen vind je op pagina 12. Verder staan op pagina 11 de resultaten van een onderzoek over de tevredenheid van de behandeling van PDS-patiënten door hun huisarts.

Ik wens jullie allen veel leesplezier en hopelijk tot ziens op de ALV en op 2 november op de PDS-infodag.

## Het gezicht achter de samenwerking met de MLDS



oprichten van de nieuwe stichting, waarbinnen de PDSB en de MLDS gaan samenwerken, aan te jagen. Dat betekent dat ik me momenteel verdiep in allerlei statuten, huishoudelijke reglementen en een servicecontract. Een echte uitdaging en ook een heel leuk project waarbij ik veel prettige contacten heb met het bestuur en natuurlijk ook met Irene Spaan, de manager van de PDSB.

Wat mij veel voldoening geeft in dit project is dat we ons gezamenlijk inzetten om deze nieuwe, intensievere samenwerking te realiseren. Voor de toekomst zie ik veel mogelijkheden om verder samen te werken aan onze gemeenschappelijke doelen en ik hoop en denk dat jullie als leden en vrijwilligers van de PDSB veel baat zullen hebben bij deze krachtenbundeling. Ik kijk ernaar uit om met jullie persoonlijk kennis te maken en samen te strijden voor de belangen van de PDS-patiënten.

Mijn naam is Nathalie Planje en ik werk binnen de Maag Lever Darm stichting (MLDS) samen met de PDSB aan het vormgeven van de nieuwe samenwerking van deze twee organisaties.

Ik ben opgeleid als jurist, maar heb voornamelijk werkervaring opgedaan op het gebied van projectmanagement, vooral in de IT. Sinds begin april werk ik bij de MLDS en daar ben ik er onder andere voor verantwoordelijk om het proces van het



Wegens omstandigheden is *Prikkels* dit keer iets dunner dan je van ons gewend bent. Het decembernummer zal zoals gewoonlijk weer 36 pagina's tellen.

## FODMAP-dieet **alleen** via diëtist

We wisten het al, maar nu is het ook officieel: het FODMAP-dieet zou alleen gevolgd moeten worden onder begeleiding van een diëtist. Onderzoekers van het Royal Hallamshire Hospital in Sheffield, Engeland, merkten dat patiënten vaak informatie over het FODMAP-dieet kregen van hun huisarts of MDL-arts, omdat er te weinig in het FODMAP-dieet gespecialiseerde diëtisten zijn. Deze informatie was vaak erg summier, soms kregen patiënten alleen de voedingslijsten mee en werden ze verder niet begeleid. De ondervraagde patiënten vonden het erg lastig om het dieet toe te

passen in hun dagelijkse (gezins)leven en konden nergens terecht met vragen. Veel patiënten maakten zich ook zorgen dat ze het dieet niet goed uitvoerden of dat ze voedingstekorten zouden oplopen. De onderzoekers concludeerden hieruit dat het FODMAP-dieet alleen gevolgd zou moeten worden onder begeleiding van een diëtist en de PDSB sluit zich daarbij aan. Kijk op <http://bit.ly/fodmappdsb> voor meer informatie over het dieet en voor in FODMAP gespecialiseerde diëtisten bij jou in de buurt.



## **Onregelmatig eetpatroon met veel suiker leidt tot meer klachten**

Nog zo'n open deur: onderzoekers hebben ontdekt dat een onregelmatig eetpatroon en een dieet met veel suikers en granen leidt tot ergere PDS-klachten dan een regelmatig dieet met meer groenten, fruit, vis en vlees. Onderzoekers van het Skåne University Hospital in Malmö, Zweden, vroegen de helft van een groep PDS-patiënten om een dieet te eten met weinig suikers en 'witte' granen, zoals witbrood, pasta en witte rijst, terwijl de andere helft 'normaal' bleef eten. Ze moesten ook regelmatig eten: drie maaltijden en maximaal drie tussendoortjes per dag. Hun klachten werden gemeten met de IBS-SSS (een officiële vragenlijst om de ernst van PDS-klachten te meten) en er werd bloedonderzoek gedaan. Daarnaast hielden ze in een dagboek bij wat ze aten en welke buikklachten ze ervaarden. Een groot deel van de patiënten merkte verbetering van hun buikklachten bij het gezonde dieet. Opvallend was dat het eten van glutenvrij brood en pasta niet leidde tot een vermindering van klachten. De onderzoekers denken dat dit komt door het zetmeel, dat in deze producten veel wordt gebruikt als vervanging van gluten. Aangeraden wordt dus om zo veel mogelijk onbewerkt voedsel te eten.

## **Glutamine bij PDS na infectie**

Mensen die PDS met voornamelijk diarree (PDS-D) hebben gekregen na een darminfectie, kunnen baat hebben bij de inname van glutamine. Onderzoekers in de Verenigde Staten maten de doorlaatbaarheid van de darm van een groep mensen met PDS-D via een urinetest. Daaruit bleek dat deze mensen een verhoogd doorlaatbare darm hadden. Daarna gaven ze de patiënten een pil met glutamine of een placebo (nepmedicijn). Na acht weken meldden de mensen die de glutaminepil hadden gekregen een vermindering van de klachten. Ook toonde urineonderzoek aan dat de darm minder doorlaatbaar was geworden, in tegenstelling tot de proefpersonen die de placebo hadden genomen. De onderzoekers willen nu een groter onderzoek gaan uitvoeren om te kijken of glutamine een geschikt medicijn kan zijn voor mensen die PDS hebben ontwikkeld na een darminfectie.

## Mijn Eigen Onderzoek

Mensen met een chronische buikaandoening die veel last hebben van vermoeidheid, kunnen binnenkort meedoen aan het nieuwe programma Mijn Eigen Onderzoek. Hiermee neem je zelf de regie over je behandeling. Eerst worden je speeksel, ontlasting en bloed onderzocht. Vervolgens ga je samen met je huisarts kijken welke behandeling je wilt volgen. Ook stel je persoonlijke doelen voor wat je wilt bereiken, bijvoorbeeld 'minder vaak naar de wc'. Per dag vul je meerdere keren in een app in hoe het met je gaat. Na enkele weken worden je speeksel, bloed en ontlasting weer onderzocht en wordt gekeken of de behandeling heeft gewerkt. Je helpt hiermee niet alleen jezelf, maar ook de wetenschap: doordat de gegevens van duizenden mensen worden verzameld, kunnen onderzoekers hopelijk achterhalen welke groepen baat hebben bij welke behandeling, waardoor mensen in de toekomst sneller geholpen kunnen worden. Je kunt alvast informatie bekijken op de website ([www.mijneigenonderzoek.nl](http://www.mijneigenonderzoek.nl)). We houden je uiteraard op de hoogte wanneer het onderzoek van start gaat.



**Mijn Eigen**  
**Onderzoek**  
*darmgezondheid*

## De Toiletalliantie zoekt jou!

Heb je onlangs moeite gehad met het vinden van een toilet? Of heb je juist een hele positieve ervaring met het vinden van een toilet? En hoe gaat het als je op reis bent met het openbaar vervoer? Of durf je juist de deur niet meer uit na een nare ervaring? De Toiletalliantie, waar de PDSB deel van uitmaakt, zet zich in voor meer openbare toiletten in Nederland. Ervaringsverhalen kunnen ons sterker maken. De verhalen kunnen gebruikt worden op de website en social media en, als je daarvoor openstaat, ook voor de media of zelfs live op een symposium of tijdens het spreken met gemeenten in of in de buurt van je woonplaats. Met een positief verhaal kunnen we toileteigenaren inspireren hun toilet open te stellen en met een negatief verhaal kunnen we gemeenten en andere partijen de noodzaak van openbare toiletten laten zien. Heb je een verhaal, mail dit dan naar Irene Spaan via [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl).

## Heb ik coeliakie?

Coeliakie (glutenintolerantie) wordt vaak verkeerd gediagnosticeerd als PDS. Het kan namelijk dezelfde klachten geven als PDS, zoals buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree of verstopping. Hoe weet je dan of je coeliakie hebt? De diagnose kan alleen met zekerheid worden gesteld na een biopsie van de darm, een ingrijpend onderzoek. De Nederlandse Coeliakie Vereniging heeft een online test ontwikkeld waarmee je binnen een minuut duidelijkheid hebt of je klachten op coeliakie kunnen wijzen of niet. Met de uitslag kun je naar je huisarts, die je zo nodig kan doorverwijzen voor extra onderzoek. Je vindt de test op [www.hebikcoeliakie.nl](http://www.hebikcoeliakie.nl).

## 10% korting op *Bouw een Krachtige Buikconditie*

Het programma *Bouw een Krachtige Buikconditie* (BKB) van diëtist Jacqueline Gerrits van Vitality Voedingsadviesbureau is een programma van dertien weken waarin je je buikconditie leert verbeteren. In het programma heb je vier keer een afspraak met de diëtist. Je moet één keer anderhalf uur naar de praktijk in Malden (bij Nijmegen) of Venlo komen. De andere drie gesprekken van een uur kunnen daar plaatsvinden of online. Je krijgt dan relevante educatie, een persoonlijk dieetadvies dat je in overleg met de diëtist een aantal keer kunt aanpassen, advies over supplementen, de mogelijkheid onbepaald vragen te stellen, diverse opdrachten om je voeding nader te bestuderen en de wijzigingen te integreren in het dagelijks leven. Leden van de PDSB kunnen het programma volgen met 10% korting. Kijk voor meer informatie op [www.pdsb.nl/ovz-kortingen-en-acties](http://www.pdsb.nl/ovz-kortingen-en-acties).





Suzanne  
Bos-Heerkens

Suzanne is getrouwd met Jan, ze hebben drie kinderen. Ze heeft PDS en vanwege een darmkankerverleden heeft ze veel buikoperaties ondergaan, waaronder verwijdering van haar dikke darm. Over haar ervaringen schreef ze het boek *Buikgevoel*.

## Keep it cool

De vakantie was begonnen. Mijn man, kinderen en ik waren allemaal moe en wilden graag uitslapen tot we een ons zouden wegen. Vanwege de hitte daalden we af naar ons souterrain slash onze kelder omdat het daar koel was, zodat we onze hoofden fris konden houden. Ik sliep al een tijd slecht en als ik de media moest geloven, had dat een negatieve invloed op mijn (darm)gezondheid. Omdat een beetje meer rust in mijn buik en mijn hoofd dus geen overbodige luxe zou zijn, besloot ik mijn eigen slaapprobleem toch eens nader te bekijken.

Daarvoor moest ik terug naar de kern, naar mijn buikgevoelens, die een soort intuïtie zijn en ontstaan doordat ik me op een bepaald moment bewust word van de signalen die uit mijn darmen komen. Ze zijn het beste te interpreteren wanneer ik alle omgevingsignalen uitschakel. Dat gaat net als bij hypnotherapie, je gaat daarbij terug naar je onderbewuste en daar mag alles eruit komen. Alle 'shit' die je hebt meegemaakt, kun je zo op een rustige manier verwerken. En die 'shit' was er de laatste tijd wel. Mijn ernstig zieke vader met darmfalen, het had ongetwijfeld invloed op mijn slaap. Het buikgevoel dat ik voor mijzelf meestal goed kan inzetten bij problemen, moest ik voor mijn vader vinden. Dat was best moeilijk, omdat ik overdag mijn aandacht ook voor mijn gezin en anderen om mij heen nodig had.

Maar in de vakantie kreeg ik even rust, in mijn koele werkkamer onder mijn huis. Door daar te slapen, hoopte ik orde in mijn hoofd te scheppen. Toch kon ik die eerste nacht de slaap niet vatten en was mijn buik onrustig. Mijn oog viel op de stapel boeken die ik in de loop der jaren had gelezen toen ik mijn boek *Buikgevoel* schreef. Ik bladerde en herlas stukken tekst. Dat was waar ook: in de nacht is de verbinding tussen darmen en brein extra actief. Het gerommel in de darmen is er niet voor niets, er wordt een hoop informatie verwerkt en zelfs de bacteriën krijgen kans om orde op zaken te stellen. Men noemt de darmen niet voor niets wel de kelder van het lichaam, daar waar alles is opgeslagen, waar het vochtig is en bacteriën welig tieren.

Het was al bijna ochtend toen ik de boeken weer wilde opbergen. Er viel een briefje uit mijn favoriete boek, *The Mind-Gut connection* van professor Emeran Mayer, en ik las het onderstreepte deel: *Dream analysis is one way to get in touch with and learn to trust your gut feelings* (Droomanalyse is een manier om in contact te komen met je buikgevoel en erop te vertrouwen). Dát had ik nodig. Ik besloot uit te slapen en legde een schriftje met pen naast mijn koele bed, voor een droomvakantie met ordening van mijn buikgevoelens.

Suzanne



# Kom naar de PDS-infodag



Gonneke Nakazawa en José Hekker

Op zaterdag 2 november vindt de jaarlijkse landelijke PDS-infodag plaats in het Beatrixgebouw in Utrecht. Het belooft weer een interessante middag te worden!

Iedereen is vanaf 12.00 uur van harte welkom om alvast de vele standjes op de informatiemarkt te bekijken. Om 13.00 uur begint het programma met twee lezingen. Huisarts en leefstijlarts dr. Melanie Meijer zal ons vertellen over de gezonde buik: wat er in onze buik leeft en waarom het eten van groenten zo belangrijk is. Daarna vertelt Bernique Tool, de directeur van de Maag Lever Darm Stichting, ons over 'Samen zelf en samen sterk', over samenwerken, eigenheid en krachten bundelen.

## Workshops

Daarna is het tijd voor de workshops, waaruit je er tijdens je aanmelding twee kunt kiezen.

### Turn your pain into power door Inge Dekker van PainzPower

Hoe kun je je gelukkig voelen, ook als je klachten hebt en je niet zomaar alles kunt wat je wilt? Daarover gaat deze vlotte workshop door coach en ervaringsdeskundige Inge Dekker van PainzPower. Inge deelt in deze inspirerende workshop tips uit haar coachingspraktijk en uit haar eigen ervaring met twintig jaar chronische ziekte.

**PAIN<sup>2</sup>POWER**

### Powernaps door Saskia van Wessel van Saraja Slaapcoach

Veel patiënten met PDS voelen zich vermoeid overdag en kunnen wel een energieboost gebruiken. Een powernap kan dan uitkomst bieden. Maar is een powernap ook voor jou als PDS-patiënt wel zo geschikt? In deze workshop leer je wat een powernap nu eigenlijk voor je kan betekenen. We onderscheiden verschillende soorten powernaps en bespreken de verschillende effecten. Natuurlijk komt ook aan bod hoe je een powernap het beste uitvoert en ook wat je beter niet kunt doen als je wilt gaan powernappen.



### Taoïstische Tai Chi door Ankie Boumans van Fung Loy Kok Institute of Taoism

Beoefening van Taoïstische Tai Chi-kunsten geeft rust en maakt je sterk en flexibel. Het begint heel simpel met het volgen van het voorbeeld van de instructeur, maar al snel ontdek je de positieve effecten op je spieren, pezen, botten en interne organen. Het is een manier van bewegen die stilte en balans brengt in lichaam en geest en aanzet tot natuurlijk herstel. Fung Loy Kok Taoist Tai Chi geeft les op dertig locaties in Nederland en geeft een workshop op de PDS-infodag.

Kom langs, doe mee en ontdek hoe deze eeuwenoude Chinese bewegingskunst jou kan helpen.



### Vitamines en mineralen door Bianca Hermans van Compleat Coaching

Leer tijdens deze interactieve workshop welk effect vitamines en mineralen hebben op je darmen. We bespreken de functies, aanbevolen hoeveelheden, het gebruik van supplementen en meer. Tijdens de workshop gaan we samen aan de slag met het berekenen van jouw vitamine- en mineraleninname. Krijg je voldoende binnen of juist te veel? Aan het eind van de workshop ben je volledig op de hoogte! **LET OP:** Zorg dat je van tevoren de (gratis) app Cronometer-Nutrition Tracker hebt gedownload en bent aangemeld.



## Aanmelden

Schrijf je vóór 20 oktober in via [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl). De kosten bedragen voor leden € 7,50 p.p. en niet-leden € 15,00 p.p. Introductés krijgen 50% korting en betalen dus € 7,50. PDSB-vrijwilligers en hun introductés hebben gratis toegang, maar moeten zich wel aanmelden. We hopen jullie allemaal te zien op 2 november in Utrecht!

Het klachtenpatroon van PDS komt voor een groot deel overeen met dat van endometriose. Het komt dan ook geregeld voor dat een vrouw eerst de diagnose PDS krijgt en dat pas later blijkt dat endometriose de werkelijke oorzaak is van haar klachten. Wat is endometriose eigenlijk en hoe weet je of je het hebt?

## PDS of endometriose?

Jeannette Slenders en Bianca De Bie van de Endometriose Stichting

Endometriose komt veelvuldig voor, namelijk bij één op de acht vrouwen vanaf de vruchtbare leeftijd. Ondanks dat de ziekte veel voorkomt, is deze nog vrij onbekend. Op het moment dat de diagnose wordt gesteld, hebben veel vrouwen dan ook nog nooit van endometriose gehoord. Endometriose is een ziekte waarbij weefsel dat enigszins lijkt op baarmoederslijmvlies, het zogeheten 'endometrium', buiten de baarmoederholte voorkomt. Dit weefsel zit op het buikvlies en/of andere organen in de onderbuik. Het 'groeit' daar en zorgt voor een chronische ontsteking, met een scala aan klachten tot gevolg. Als endometriose bijvoorbeeld op de darmwand zit, kan dat tot darmproblemen en pijn bij de ontlasting leiden (zie hier al de vergelijking met PDS).

### Heftige klachten

Endometriose is een chronische aandoening die zich vaak als eerste uit in hevige menstratieklachten, al vanaf de allereerste menstruatie. De meest voorkomende symptomen van endometriose zijn (extreme) menstratiepijn voor, tijdens en/of na de menstruatie, buikpijn en rugpijn. Bij endometriose is deze pijn vaak zo heftig dat je een of meer dagen niet normaal kunt functioneren, ook niet met paracetamol.



De mate en ernst waarin je klachten ervaart, varieert van vrouw tot vrouw. De meeste endometriosepatiënten vertonen maar enkele symptomen, die in de loop der tijd ook nog kunnen veranderen. De klachten zijn per vrouw verschillend en de ernst van de klachten komt niet altijd overeen met de afwijkingen die bij onderzoek worden gevonden. Vaak heeft vooral de locatie van de endometriosehaarden (de plek waar het endometrium groeit) een relatie met de mate waarin klachten worden ervaren.

### De symptomen van endometriose

- Darm- en blaasproblemen (pijnlijke ontlasting, darmkrampen, constipatie, diarree, bloed bij de ontlasting, loze aandrang, branderig gevoel tijdens het plassen)
- Vermoeidheid
- Pijnlijke geslachtsgemeenschap
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Bekken- en/of buikpijn (buiten de menstratieperiode)
- Lage rugpijn
- Pijn in de benen (met name in de bovenbenen tijdens de menstruatie)
- Ovulatiepijn (pijn bij de eisprong)
- Pijn tijdens inwendig onderzoek van de vagina en/of darm
- Lusteloosheid, depressie en/of prikkelbaarheid
- Premenstrueel syndroom (PMS)
- Een gezwollen buik
- Slapeloosheid

" De huisarts denkt niet altijd aan endometriose als een vrouw met deze klachten op het spreekuur komt. "



## Oorzaak

De oorzaak van endometriose is niet bekend en nog volop onderwerp van diverse onderzoeken. Wel zijn er verschillende theorieën over het ontstaan ervan, die je kunt vinden op de website van de Endometriose Stichting, [www.endometriose.nl](http://www.endometriose.nl). De huisarts denkt niet altijd aan endometriose als een vrouw met dit soort klachten op het spreekuur komt. Doordat de klachten variëren, de pijn moeilijk meetbaar is en ook de relatie met de menstruatiecyclus niet altijd direct wordt gelegd, is het erg lastig deze aandoening te diagnosticeren. Aangezien endometrioseweefsel zich kan hechten aan verschillende organen, hebben veel vrouwen maandelijks last van klachten als een geïrriteerde blaas of moeilijke en/of pijnlijke ontlasting. Veel patiënten geven aan dat ze heel vaak behandeld worden voor een blaasontsteking. Als vrouwen dagen niet naar het toilet kunnen wegens constipatie of er juist continu op zitten omdat ze aan de diarree zijn, wordt na een tijdje door de huisarts vaak het Prikkelbare Darm Syndroom gediagnosticeerd.

## Diagnose

De enige manier om endometriose met zekerheid vast te stellen, is door een biopsie te nemen van het weefsel. Dit wordt doorgaans gedaan middels een laparoscopie (kijkoperatie), waarbij meteen eventuele aanwezige cystes, zichtbare endometriose en verklevingen worden verwijderd. Een operatie is echter een vrij ingrijpend middel en men is terughoudend om dit in te zetten. Door te kijken naar het klachtenpatroon, daarbij uitgebreid alle mogelijke klachten te bespreken en de relatie met de menstruatiecyclus te overwegen, met aanvullend onderzoek (zoals inwendig onderzoek, echo, MRI), kan op een minder belastende manier het vermoeden van endometriose met voldoende zekerheid worden bevestigd. Op basis van dit sterke vermoeden van de diagnose endometriose kan ook gestart worden met behandelen. Als deze behandeling een verbetering van symptomen geeft, wordt er vanuit gegaan dat het endometriose is.

## Mogelijke behandelingen

Bij het opstellen van een behandelplan voor endometriose zijn er verschillende



" Menstratiepijn is niet normaal, ook al zegt de arts van wel. "

mogelijkheden. Deze kunnen variëren van niets doen tot verschillende soorten medicatie, een operatie of een combinatie van een operatie en medicatie. Aangezien endometriose chronisch is, is de behandeling

gericht op het verlichten van klachten en het verbeteren van de levenskwaliteit. Met het juiste behandelplan is een klachtenvrij leven mogelijk.

## De Endometriose Stichting

De Endometriose Stichting is een patiëntenvereniging die werkt met vrijwilligers, allen ervaringsdeskundig op het gebied van endometriose. Op medisch gebied worden ze ondersteund en van advies voorzien door een medische adviesraad met diverse endometriosespecialisten. Alle activiteiten van de stichting staan in het teken van aandacht vragen voor en verbeteren van de zorg rondom endometriose. De stichting geeft vrouwen de mogelijkheid om informatie te krijgen die ervoor kan zorgen dat ze juiste keuzes kunnen maken. Zo houdt de stichting zich onder andere bezig met de volgende activiteiten:

- Lotgenoten- en voorlichtingsbijeenkomsten organiseren (landelijk en regionaal)
- Vier keer per jaar het magazine *Buikspreker* uitgeven
- Regelmatig overleggen met professionals in de gezondheidszorg
- Contacten met internationale endometriose-organisaties onderhouden
- Vrouwen de gelegenheid geven om gebruik te maken van een besloten Facebookpagina, met ervaringsdeskundige gastvrouwen

De Endometriose Stichting zet zich al ruim zeventien jaar in om meer bekendheid aan deze ziekte te geven. Ondanks het feit dat endometriose bij één op de acht vrouwen voorkomt, is er nog steeds een diagnosetijd van gemiddeld acht jaar. Toen de stichting zeventien jaar geleden startte, was die nog 11,8 jaar, dus er is al veel verbeterd. Nu werkt de Endometriose Stichting er vooral aan om bewustzijn bij jongeren te kweken. Menstratiepijn is niet normaal, ook al zegt de huisarts van wel. Voor meer informatie of om te weten bij welke arts je terecht kunt met endometrioseklachten, kun je terecht op [www.endometriose.nl](http://www.endometriose.nl).

# LACTIPLUS

MICROBIOTISCHE INNOVATIE!

## Prikkelbare darm



**DESKUNDIG  
IN MICROBIOTA**

ONTWIKKELD EN GEPRODUCEERD IN **FRANKRIJK**

Lactiplus is een medisch hulpmiddel met gereguleerde CE-markering om de symptomen van **prikkelbaredarmsyndroom** te behandelen bij volwassenen: **constipatie, diarree, opgeblazenheid en buikpijn**. Lees aandachtig de bijsluiter. Houden de symptomen aan? Vraag dan het advies van een beroepsbeoefenaar in de gezondheidszorg. Fabrikant: PiLeje.





# Hoe tevreden zijn we over de huisarts?

## Jana Pols

Voor haar studie **Voeding en Diëtetiek** onderzocht Jana Pols of PDS-patiënten tevreden zijn over hun behandeling bij de huisarts.

Het Prikkelbare Darm Syndroom vermindert de kwaliteit van leven aanzienlijk en kan tot een verhoogde kans op ziekteverzuim en sociale problemen leiden. Een open en sterke relatie tussen patiënt en behandelend arts lijkt essentieel voor een succesvolle behandeling van PDS, waardoor de kwaliteit van leven zo veel mogelijk kan worden verbeterd. In de praktijk blijkt echter dat zich verschillende problemen voordoen bij de behandeling van PDS. Zo is er weinig overeenstemming tussen behandelaars over de diagnostiek en mogelijke behandelingen.

### Interviews

Ongeveer 90% van de PDS-patiënten wordt behandeld door de huisarts. Eerdere onderzoeken wijzen uit dat PDS-patiënten aangeven dat hun arts goede informatie moet verschaffen over hun ziektebeeld en mogelijke behandelingen, hun vragen moet beantwoorden en voldoende steun moet bieden. Om te onderzoeken of dit ook gebeurt, heb ik zes interviews afgenomen bij vrouwelijke PDS-patiënten tussen de 20 en 26 jaar. De interviewvragen waren opgesteld aan de hand van de kwaliteiten die PDS-patiënten van hun huisarts verwachten. In de interviews kwamen de volgende thema's aan bod:

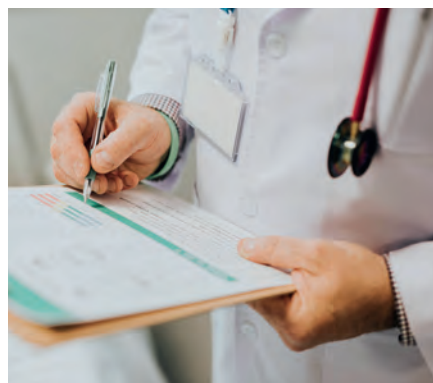
- **Kennis van de huisarts**, om te kijken of de behandeling van de huisartsen overeenkwam en of ze de vragen van de patiënten konden beantwoorden.
- **Verwachtingen van de behandeling**, om te kijken of de verwachtingen bij patiënt en behandelaar overeenkwamen.
- **Relatie met de huisarts**, om te kijken hoe patiënten hun relatie met de huisarts ervaren en of deze steun bood.



" De geïnterviewden hadden niet het idee dat de huisarts voldoende kennis had over PDS. "

### Resultaten

Uit de resultaten blijkt dat de geïnterviewden niet het idee hadden dat de huisarts voldoende kennis had over PDS en mogelijke behandelingen om ze te helpen. Alle respondenten gaven aan dat ze niet het idee hadden dat hun huisarts met een concreet behandelvoorstel kwam en dat ze niet veel steun kregen van de huisarts tijdens hun behandeling. Daarentegen gaven de respondenten aan wel het gevoel te hebben dat hun huisarts de klachten serieus nam, maar dat ze frequent het antwoord kregen dat ze 'maar met de klachten moesten leren leven'.



### Niet tevreden

Hieruit kan geconcludeerd worden dat PDS-patiënten niet tevreden zijn over hun behandeling bij de huisarts, omdat de respondenten aangaven dat ze geen verminderingen in hun klachten ervaren door de behandeling en er slechts één tevreden was over haar behandeling. Het aantal van zes geïnterviewde respondenten is echter niet voldoende om de hele groep van PDS-patiënten te representeren. Dit onderzoek kan echter wel een indicatie geven over de tevredenheid onder PDS-patiënten over hun behandeling. Op basis van de resultaten heb ik een aantal aanbevelingen gemaakt voor de verbetering van de behandeling van PDS. Huisartsen zouden zich meer kunnen verdiepen in het ziektebeeld en de nieuwste inzichten om de behandeling van hun patiënten te verbeteren. Daarnaast zou de huisarts meer in gesprek kunnen gaan met de patiënt om te onderzoeken waar deze behoefte aan heeft. Ten slotte kan gewerkt worden aan het verbeteren van de steun die geboden wordt door de huisarts tijdens de behandeling, zodat patiënten niet de beleving hebben dat ze hun klachten maar moeten accepteren.

# Wat is de beste FODMAP-app?

Dyana Loehr

Er zijn veel verschillende apps waarin je kunt vinden welke voedingsmiddelen FODMAP-rijk of FODMAP-arm zijn. Maar welke apps zijn echt goed? In dit overzicht vind je de voor- en nadelen van een aantal FODMAP-apps.

Onderstaande apps kun je vinden in de Apple App Store en in de Android Play Store, als je zoekt op de naam van de app en/of de ontwikkelaar (tussen haakjes genoemd). Kijk goed of het logo hetzelfde is als in dit artikel, want er zijn veel apps met ongeveer dezelfde naam.



## Monash University FODMAP diet (Monash University)

### Voordelen

- Zeer betrouwbaar, omdat Monash University het FODMAP-dieet bedacht heeft en alle voedingsmiddelen test
- Altijd up-to-date, omdat Monash University nieuwe testresultaten meteen in een update van de app zet
- Bij ieder voedingsmiddel staat duidelijk welke FODMAP's erin zitten en welke niet
- Bij ieder voedingsmiddel staan verschillende portiegroottes en daarbij welke hoeveelheid van het voedingsmiddel welke FODMAP's bevat
- Duidelijke foto's van alle producten
- Bevat goede uitleg over het FODMAP-dieet

### Nadelen

- Betaald
- Engelstalig



## Fodmapp (Joost Bruneel, Ann Parmentier)

### Voordelen

- Nederlandstalig
- Betrouwbaar, bevat de testresultaten van Monash University
- Up-to-date
- Bij ieder voedingsmiddel staat duidelijk welke FODMAP's erin zitten en welke niet
- Bij ieder voedingsmiddel staan verschillende portiegroottes en daarbij welke hoeveelheid van het voedingsmiddel welke FODMAP's bevat
- Duidelijke foto's van alle producten
- Bevat ook Nederlandse supermarkt-producten, inclusief merk en soort
- Bevat goede uitleg over het FODMAP-dieet

### Nadelen

- Betaald
- Je moet eenmalig registreren met je e-mailadres voordat je de app kunt gebruiken
- Je moet een paar keer doorklikken om bij de FODMAP-info van het product en van de portie te komen



## FODMAP Food guide (Edgar van der Geest, In Ident)

### Voordelen

- Nederlandstalig
- Bevat ook Nederlandse supermarkt-producten, inclusief merk en soort en vaak alle ingrediënten
- Duidelijke foto's van alle producten

### Nadelen

- Betaald
- Niet up-to-date, meer dan een jaar geleden voor het laatst bijgewerkt, daardoor niet zo betrouwbaar
- Er staat niet bij welke FODMAP's er in de producten zitten, alleen maar welke hoeveelheid van het voedingsmiddel FODMAP-arm is; na de eerste fase van het dieet heb je hier dus niets aan
- Bij veel producten staat geen FODMAP-info ingevuld
- Beperkte hoeveelheid producten, veel basisproducten staan er niet in







### FODMAP Friendly (FODMAP Friendly)

#### Voordelen

- Up-to-date
- Bij ieder voedingsmiddel staat duidelijk welke FODMAP's erin zitten en welke niet
- Duidelijke foto's van alle producten
- Bevat goede uitleg over het FODMAP-dieet

#### Nadelen

- Betaald
- Engelstalig
- Niet zo betrouwbaar, bevat veel fouten/afwijkingen ten opzichte van Monash
- Bij ieder voedingsmiddel staat maar één hoeveelheid/portiegrootte, dus je kunt niet zien hoeveel FODMAP's een grotere of kleinere hoeveelheid van hetzelfde voedingsmiddel bevat



### FODMAP NL (Servé Hermans)

#### Voordelen

- Nederlandstalig

#### Nadelen

- Betaald
- Niet up-to-date, meer dan een jaar geleden voor het laatst bijgewerkt, daardoor niet zo betrouwbaar
- Er staat niet bij welke FODMAP's er in de producten zitten, alleen maar of het FODMAP-gehalte hoog, beperkt of laag is; na de eerste fase van het dieet heb je hier dus niets aan
- Er staan meestal geen hoeveelheden en portiegroottes bij
- Beperkte hoeveelheid producten
- Geen foto's
- Je kunt zelf het FODMAP-gehalte van een voedingsmiddel aanpassen, waardoor je dus fouten in de app kunt zetten



### Low FODMAP diet A to Z (Temeraire 1798 Ltd)

#### Voordelen

- Gratis
- Up-to-date
- Betrouwbaar, bevat de testresultaten van Monash University
- Bij ieder voedingsmiddel staan verschillende portiegroottes en daarbij welke hoeveelheid van het voedingsmiddel welke FODMAPs bevat

#### Nadelen

- Engelstalig
- Er staan maar vier soorten FODMAP's in (oligosacchariden, fructose, polyolen, lactose) in plaats van alle zes; fructanen en GOS kun je dus niet van elkaar onderscheiden en mannitol en sorbitol ook niet
- Geen foto's



### FODMAP Helper (Duncan Donaldson, Appstronaut Studios)

#### Voordelen

- Gratis
- Up to date

#### Nadelen

- Engelstalig
- Geen foto's
- In de gratis versie kun je alleen zien of een voedingsmiddel FODMAP-arm of -rijk is, niet welke FODMAP's erin zitten en hoe groot de porties zijn
- Ook als je betaalt, staan niet alle zes de FODMAP's in de app

#### Andere apps

Alle andere FODMAP-apps die ik kon vinden zijn of alleen voor Apple/iPhone of alleen voor Android, of ze bevatten geen lijst/database met voedingsmiddelen (vaak alleen recepten).

Heb jij een andere app gevonden om het FODMAP-gehalte van voedingsmiddelen op te zoeken en wil je weten of die goed is? Mail de gegevens naar [socialmedia@pdsb.nl](mailto:socialmedia@pdsb.nl) en ik test de app voor je!

#### Conclusie

Opvallend is dat in veel FODMAP-apps niet staat welke soorten FODMAP's (lactose, fructose, sorbitol, mannitol, fructanen, GOS) de voedingsmiddelen precies bevatten en hoe groot de portiegroottes zijn. Beide zijn echter wel heel belangrijk tijdens en na het FODMAP-dieet, dus als deze informatie ontbreekt, is de app eigenlijk niet bruikbaar. Uit deze vergelijking blijkt duidelijk dat de FODMAP-app van Monash University de beste app is om het FODMAP-gehalte van voedingsmiddelen op te zoeken. Deze app is zowel tijdens als na het FODMAP-dieet echt een aanrader!

Wil je graag een Nederlandse app, dan raad ik de app Fodmapp van Ann Parmentier en Joost Bruneel aan. Deze is vrijwel net zo goed, alleen iets minder gebruiksvriendelijk. Doe het FODMAP-dieet echter nooit alleen met behulp van een app, website of lijst, maar altijd onder begeleiding van een goede diëtist. Deze vind je via <http://bit.ly/fodmappdsb>.

# Probiotica specialist voor jou



Voorheen  
Orthiflor  
Junior

Heb jij het al  
geprobeerd?



Moeder  
en kind

Vanaf  
6 maanden

Kinderen  
vanaf 3 jaar

Iedereen vanaf  
6 jaar

Iedereen  
vanaf 6 jaar

Vijftig-  
plussers

Tijdelijk,  
voor op reis

Voor  
de vrouw

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 m<sup>2</sup> het grootste orgaan. In totaal leven er meer dan 1.000 verschillende soorten bacteriën in de darm.

**ORTHICA**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

[www.orthica.nl](http://www.orthica.nl)



Er is onlangs een nieuw medisch hulpmiddel op de markt gekomen, met als werkzame stoffen xyloglucan en xylo-oligosaccharide, dat beweert effectief te zijn tegen diarree bij PDS. Prikkelers zocht het uit.

# Een nieuw middel tegen PDS-D?



Gonneke Nakazawa

Het middel bestaat uit capsules die onder andere de stoffen xyloglucan en xylo-oligosaccharide bevatten. Wat doen deze stoffen? Xyloglucan wordt verkregen uit de tamarindeplant. Deze plant wordt al eeuwen gebruikt om problemen met de stoelgang tegen te gaan, met name bij bacteriële infecties. Ook in moderne onderzoeken blijkt dat xyloglucan goed kan werken tegen diarree en misselijkheid. Het legt een beschermende laag op het slijmvlies van de dikke darm, waardoor bacteriën en andere ziekteverwekkers minder snel naar het onderliggende weefsel lekken.

Xylo-oligosaccharide is een prebioticum, voeding voor de goede bacteriën in de darm. Het voedt met name bifidobacteriën, waarvan is aangetoond dat mensen met PDS deze vaak minder in de darm hebben dan gezonde mensen.

## Onderzoek

Onlangs is er in Roemenië een onderzoek uitgevoerd onder PDS-patiënten met voornamelijk diarree. Hierbij kregen dertig mensen dit middel en dertig mensen een placebo (nepmedicijn). Na vier weken werd dit omgewisseld en kregen de mensen die het echte middel hadden genomen een placebo, en de mensen die de placebo hadden gehad het echte middel. Het onderzoek was zogenaamd 'dubbelblind gerandomiseerd'. Dat betekent dat een computer bepaalde wie het middel en wie de placebo kreeg en dat zowel de patiënten



als de onderzoekers niet wisten wie welk middel kreeg. Gedurende de acht weken dat ze de pillen slikten (twee per dag), werden de patiënten in totaal vier keer onderzocht. Vier en acht weken nadat de behandeling was beëindigd, werden ze nogmaals onderzocht. Een arts mat hun bloeddruk en lichamelijk zichtbare symptomen van PDS (zoals opgeblazenheid) en hun bloed werd onderzocht. Ook vulden de patiënten elke keer de IBS Quality of Life-vragenlijst in, een officiële vragenlijst waarmee de ernst van klachten en de invloed ervan op het leven van de patiënt kan worden gemeten. Tussen de onderzoeksdagen door hielden de patiënten een dagboekje bij met hun ontlastingsfrequentie en -staat, en of ze andere medicijnen hadden genomen tegen de diarree.

## Resultaten

De resultaten toonden aan dat de mensen die het echte middel namen veel minder last hadden van diarree en een opgeblazen gevoel dan de mensen die de placebo namen, ook toen de groepen patiënten na vier weken van pillen wisselden. Daarnaast was hun score op de IBS Quality of Life-vragenlijst hoger. Deze verschillen waren statistisch significant, wat betekent dat het een groter verschil was dan je kan verwachten op grond van het placebo-effect. De resultaten hielden echter bij veel mensen niet lang aan nadat ze waren gestopt met het middel. Na enkele weken zonder xyloglucan/xylo-oligosaccharide waren de klachten weer grotendeels terug op het oude niveau. Er zijn op dit moment geen bijwerkingen bekend van dit middel.

"Mensen die dit middel namen, hadden veel minder last van diarree dan mensen die een placebo namen."

# EFFECTIEVE, MILDE VERLICHTING VAN OBSTIPATIE



Zonder krampen



Zonder buikpijn



Zonder plotselinge  
aandring



Werkt op  
natuurlijke  
wijze met het  
**water** in je  
lichaam



Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. KOAG nr. 80-0219-0732

## Prikkelbare maag of darmen?

*Laat de natuur  
je helpen.*



### Natuurlijk en effectief bij:

MAAGKRAMPEN • MAAGPIJN • MISSELIJKHEID •  
DARMKRAMPEN • VOL, OPGEBLAZEN GEVOEL

Iberogast is een geregistreerd geneesmiddel en bevat 9 geneeskrachtige kruiden.

\*Consumentenadviesprijs. Lees voor gebruik de bijsluiter. Koag-nr. 80-0518-0636





# Tamara

Tamara Ho  
23 jaar  
student



Tamara is een 23-jarige student. Ze woont samen met haar vriend, zwemt regelmatig en is in september gestart met haar pre-master Industrial Design. Helaas heeft PDS haar op de weg hier naartoe flink dwarsgezeten. Ook vandaag de dag heeft ze nog continu last van haar buik. In deze *Prikkels* vertelt Tamara over haar ervaringen met sporten en de effecten daarvan op haar buikklachten.

## Sporten

Eigenlijk ben ik altijd al een sportliefhebber geweest. Als kind speelde ik graag buiten en heb ik ontzettend veel sporten gedaan. Ik zat op dansles, deed zeven jaar lang judo en heb zelfs nog een tijdje geschaatst. Rond mijn veertiende wilde ik ook eindelijk eens beginnen met wedstrijdschwimmen. Ik vond het geweldig leuk, maar zat vaak na een kwartiertje alweer op de kant te huilen van de buikpijn.

### Verergering

Hoe ernstiger mijn klachten werden, hoe minder ik kon sporten. De pijn werd zo erg dat ik niet kon lopen zonder pijnstilling en alle gymlessen moest overslaan. Ik kon niet meer verder met judo en moest mijn zwemdroom laten varen. In de jaren daarop heb ik toch nog van alles geprobeerd. Tijdens het hardlopen eindigde ik ook vaak op de grond van de pijn. In de sportschool werd ik misselijk en bracht ik de helft van de tijd door op de wc. Artsen konden soms zo mooi zeggen dat ik meer moest bewegen, maar ik kon het gewoon niet. Zelfs een kleine wandeling deed me al vreselijk veel pijn. Gelukkig kan ik nu zeggen dat, op de lange termijn, sporten zeker een uitkomst is geweest.

### Blijven proberen

Met nieuwe 'ontstoppingsmedicijnen' en onverantwoord sterke pijnstillers probeerde ik op mijn achttiende toch maar weer eens om te gaan met wedstrijdschwimmen. Een uur voor de training nam ik pijnstillers en meerdere keren per week slikte ik laxerpillen. Ik was vreselijk ongezond en durfde bijna niets meer te eten, maar ik kon meestal wel

een uurtje zwemmen zonder die ondraaglijke pijn. Dit was natuurlijk ook niet de oplossing. Na slechts drie maanden proberen, stopte ik volledig met bewegen. Ik zocht in plaats daarvan opnieuw hulp bij een diëtist, psycholoog en MDL-arts. Uiteindelijk lukte het om af en toe een flinke wandeling te maken zonder pijnstilling!

### De sportieve doorbraak

Zoals ik al schreef, heeft sporten uiteindelijk wel degelijk een positief effect op mij gehad. Dat heb ik vooral de afgelopen twee jaar mogen merken. Omdat mijn klachten eindelijk wat minder heftig waren geworden, kreeg ik de kans om de beweging rustig op te bouwen. Ik kon eindelijk hele dagen shoppen in de stad en af en toe een eindje fietsen. Vervolgens heb ik mijn weg naar het zwembad weer gevonden. Eerst deed ik aquarobics met de wat oudere dames, daarna ging ik over naar de bootcamp in het water. Eerst een keer per week, later twee keer of vaker. Ging ik een hele week niet, dan werden mijn buikklachten erger. Precies een jaar geleden wilde ik het serieuzer aan gaan pakken. Ik ruilde de bootcamp om voor het banenzwimmen en verdiepte me in de borstcrawl-techniek. Hoewel ik dit niemand aanraad (de training was zo zwaar dat ik een aantal keer ben flauwgevallen), besloot ik om van Den Helder naar Texel te gaan zwemmen. Toen ik eenmaal op gang kwam, trainde ik op een gegeven moment vier keer per week. In die peiktijd heb ik wél veel ongemakken ervaren, maar mijn buikpijn was beduidend minder dan voorheen!

Tamara





Deze keer in *Voeding onder de loep* een voedingsgroep: de polyfenolen. Polyfenolen vallen onder de bioactieve stoffen en lijken een antioxidatieve werking te hebben. Bekende polyfenolen zijn de flavonoïden in cacao en thee. Wat zijn polyfenolen en waar zitten ze in?

## Voeding onder de loep: Polyfenolen

Janny Meijles, *orthomoleculair diëtist*

Polyfenolen vormen een voedingsgroep die je vooral tegenkomt in de gekleurde gedeelten van groenten, fruit, kruiden, specerijen en zelfs in eetbare bloemen. Ze danken hun naam aan hun chemische structuur en zijn nuttig voor ons omdat ze gezondheidsbevorderende eigenschappen lijken te hebben, zoals een ontstekingsremmend effect. Het zijn bioactieve stoffen, dat wil zeggen dat ze een gezondheidsbevorderende werking hebben, maar dat er van deze stoffen niet is aangegeven door de gezondheidsraad hoeveel je dagelijks nodig hebt.

### Goed om te weten

Een bekende naam uit de groep polyfenolen zijn de flavonoïden, die als pigment zorgen voor kleur in het plantenrijk. Ze hebben vaak een bittere smaak die dient als natuurlijke bescherming voor de plant om niet opgegeten te worden. Groene thee, bessensap en cacao zijn bekende bronnen. Ook in rode wijn zitten veel flavonoïden,

maar je zult begrijpen dat wij wijn om andere redenen niet willen aanbevelen. Cacao is ook een bekende en rijke bron van flavonoïden. Let wel goed op, want veel chocolade-fabrikanten verwijderen de flavonoïden, omdat ze bitter smaken. Helaas hoeft dit niet op de verpakking aangegeven te worden, dus je kunt het niet altijd zien.

### Hoeveelheden

Een plantaardige voeding met veel groenten en fruit is rijk aan polyfenolen en biedt enigszins bescherming tegen veelvoorkomende ziekten als obesitas, hart- en vaatproblemen en mogelijk kanker. Factoren die bijdragen aan een tekort aan flavonoïden zijn dan ook onvoldoende inname van verse groenten en fruit en het veelvuldig eten van industrieel bewerkte voeding en junkfood. Een tekort aan polyfenolen wordt in verband gebracht met bloedend tandvles en bloedneuzen, het gemakkelijk krijgen van blauwe plekken die vervolgens maar langzaam verdwijnen en

zwellingen na blessures.

Ook een verminderde weerstand tegen verkoudheid of andere infecties kan wijzen op een tekort.

### Polyfenolen en PDS

Soms wordt er beweerd dat antioxidanten de klachten bij PDS kunnen verminderen omdat ze ontstekingen tegengaan en onze darmen in balans zouden brengen. Dit is niet wetenschappelijk bewezen, maar dat een gezonde voeding met voldoende plantaardige producten helpt, lijkt wel aangetoond. Om PDS-klachten te verminderen raden wij dan ook zeker niet aan supplementen met grote hoeveelheden antioxidanten te slikken, maar te zorgen voor een gezonde basisvoeding die rijk is aan voedingsstoffen, waaronder dus ook polyfenolen. Probeer bijvoorbeeld eens het heerlijke recept van Ankie op de pagina hiernaast. Een leuk weetje is dat de bloemen van de lavendel, die Ankie in haar recept gebruikt, rijk zijn aan flavonoïden. De bloemen worden ook gebruikt in jam, azijn, snoepjes, room en Provençaalse stoofpotten. Lavendel hoort ook aanwezig te zijn in het kruidenmengsel Provençaalse kruiden, dus ook door kruiden te eten, krijg je flavonoïden binnen.

" Polyfenolen kunnen beschermen tegen veelvoorkomende ziekten als obesitas, hart- en vaatproblemen en mogelijk kanker. "



## Ingrediënten

- 100 gram boter of lactosevrije margarine
- 100 gram rauwe chocolade met 70% cacao
- 100 gram kokosbloesem-suiker
- 100 ml melk of lactosevrije melk
- 2 eieren
- 3 eidooiers
- 60 gram bloem of glutenvrije bloem
- 20 gram rauwe cacao
- 2 theelepels eetbare lavendelbloemen
- snufje zout
- 4 ovenschaaltjes van 125 ml inhoud

# Lavacakejes met lavendel

Ankie van der Kruk



## 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.

## Bereidingswijze

Meng een eetlepel bloem met een eetlepel cacao. Vet de ovenschaaltjes in en bestrooi ze met het bloem-cacaomengsel. Schud het overtollige poeder eruit. Breng de melk met de lavendelbloemen aan de kook. Zet het vuur uit en laat vijf minuten trekken. Zeef de melk, de bloemen kunnen weg. Giet kokend water in een kom en smelt de chocolade en de boter in een kom bovenop de kom met kokend water. Zet dit apart. Klop de eieren en de eidooiers met de suiker boven de kom met kokend water tot een schuimige, romige massa en haal van de kom met kokend water. Roer de gesmolten chocolade beetje bij

beetje door de schuimige massa. Roer er daarna de melk goed doorheen. Zeef de bloem, de cacao en het zout samen in een kom en schep dit mengsel er voorzichtig met draaiende bewegingen door. Vul de ovenschaaltjes en zet ze ongeveer tien minuten in een voorverwarmde oven van 200°C. De cakejes zijn nu nog wat vloeibaar aan de binnenkant. Als je ze opensnijdt, loopt de chocolade eruit. Elke oven is weer anders, tien minuten kan te kort of te lang zijn voor jouw oven. Zijn de cakejes te zacht, zet ze dan nog even terug in de oven. Zijn ze helemaal droog aan de binnenkant, dan moeten ze er de volgende keer korter in.



## 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



## Je hersenpan en je buik

In deze Prikkelkidz beschrijven we een behandeling voor PDS-klachten bij kinderen waar de afgelopen jaren veel onderzoek naar is geweest. We hebben het over een behandeling waarbij je leert om met je aandacht je buikklasten te verminderen. Deze behandeling heet medische hypnose of hypnotherapie.

### Janny Meijles

Je hebt vast wel eens meegemaakt dat je zo aandachtig met iets bezig was dat je alles om je heen vergat. Je was bijvoorbeeld aan het tekenen, lezen, gamen of gewoon aan het dromen, toen je niet merkte dat er iemand naast je stond. Of, en dat is minder handig, je ging naar school en bij school aangekomen, wist je niet meer zeker welke route je had genomen of wat je onderweg had gezien. Je was gewoon zo in je hoofd met iets anders bezig, dat je het niet hebt opgeslagen. Zo'n soort van aandacht, ook wel trance of hypnose genoemd, wordt ook gebruikt om PDS-klachten te verminderen.

#### Gedachten en je buik

Het klinkt een beetje raar, maar je manier van denken heeft invloed op je buik. Denk maar eens aan hoe je buik aanvoelt als je iets spannends gaat doen. Bijvoorbeeld wanneer je meedoet aan een wedstrijd, een spreekbeurt moet houden of je iemand ontmoet die jij heel erg leuk vindt. Je krijgt dan een soort van kriebels in je buik. Bij sommige kinderen zijn deze kriebels zo erg dat ze er buikpijn van krijgen, soms zelfs

met diarree of met poep die vast blijft zitten. Nu je dat weet, begrijp je misschien ook dat wanneer je ervoor zorgt dat er rust in je hoofd komt, dit je buikklasten kan verminderen. Dat doet medische hypnose, die zorgt voor rust in je hoofd.

#### Onderzoek

In het Emma Kinderziekenhuis in Amsterdam

is een speciale poepafdeling voor kinderen. De dokter die daar kinderen met PDS-klachten helpt, vond het een goed idee om te onderzoeken of medische hypnose kinderen met PDS kan helpen. Hij heeft daarom een onderzoek opgezet waarin hij 52 kinderen met PDS-klachten verdeelde over twee groepen. De ene groep kreeg zes behandelingen van een half uur met hypnose

### Slechte hypnose

Slechte hypnose wordt gebruikt om macht over mensen te krijgen. Je kent het wel uit tekenfilms, er wordt dan een ketting voor je ogen heen en weer geslingerd of je kijkt in iemands ogen en die gaan draaien. Vervolgens ben je jezelf niet meer, doe je alles wat de ander zegt en herinner je je daar later helemaal niets meer van. Nou, je begrijpt dat we dat niet in het echt gaan doen, maar dat deze vorm van hypnose beter in tekenfilms blijft.

### Gezonde hypnose

De vorm van hypnose die je kan helpen bij het verminderen van je PDS-klachten heet medische hypnose. Tijdens deze hypnose blijf je gewoon jezelf en weet je achteraf precies wat er is gebeurd en doe je geen rare dingen. Je gaat voor deze hypnose naar een, speciaal voor deze hypnose opgeleide, hulpverlener. Je doet daar oefeningen om op een andere manier te ademen, aan leuke dingen te denken en oefeningen om je aandacht vast te houden bij waar je mee bezig bent.



## Mees en haar gekke buik

Er is ook een prentenboek uitgebracht speciaal voor jongere kinderen die vaak last hebben van buikpijn. Ze kunnen nog niet goed uitleggen hoe ze zich voelen en het is ook lastig te behandelen. Toch kan hypnotherapie op die leeftijd heel goed helpen. Hierover gaat het boekje *Mees en haar gekke buik*. In dit prentenboek vertelt Mees over haar buik, die vaak pijn doet en waardoor ze moet rennen naar de wc. Daardoor durft ze niet bij andere kinderen thuis te spelen en gaat ze ook liever niet naar school. Gelukkig heeft ze haar vriendje Sjors, haar ouders en dokter Ted, die haar troosten en helpen. En ze gaat naar hypnotherapeut Mariska, die haar oefeningen geeft om rustig te worden en weer goed te kunnen poepen. Dit boekje legt heel jonge kinderen uit wat er gebeurt bij PDS en



hoe een hypnotherapeut daarbij kan helpen. Schrijfster Mariska Bruinenberg is zelf hypnotherapeut en ziet dagelijks de positieve effecten van hypnotherapie op PDS, ook voor kleine kinderen. Kijk voor meer informatie op <http://meesenhaargekkebuik.nl>.

en de andere groep kreeg medicijnen en ander eten. Uit dit onderzoek bleek dat de kinderen die hij had behandeld met medische hypnose, minder klachten hadden dan de kinderen uit de andere groep. En het leuke is dat hij na vijf jaar dezelfde kinderen nogmaals vroeg naar hun PDS-klachten en dat toen bleek dat een groot deel van de kinderen nog steeds weinig klachten hadden.

### Fantasia-studie

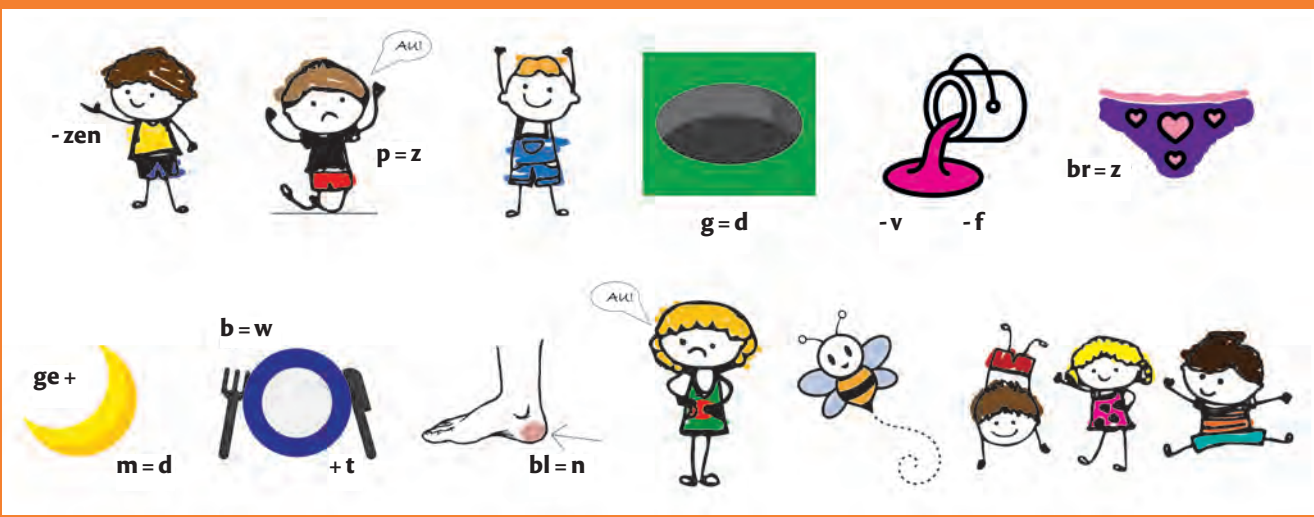
Omdat de resultaten van het onderzoek in Amsterdam zo goed waren, is er nog een onderzoek gestart met 260 kinderen tussen de acht en achttien jaar in negen verschillende ziekenhuizen. Ze werden weer verdeeld in twee groepen. De ene groep ging voor hypnotherapie naar het ziekenhuis. Dit deden ze zes keer in een half jaar. De andere groep kreeg een cd met oefeningen om

thuis zelf hypnotherapie te doen. Uit dit onderzoek bleek dat ook een groot deel van de kinderen die thuis de oefeningen met een cd hadden gedaan, daarna minder klachten hadden. Die cd kun jij ook bestellen om thuis aan de slag te gaan. Overleg dat natuurlijk wel eerst even met je arts en als die het ook een goed idee vindt, kun je de cd bestellen en meer informatie bekijken op <https://hypnosebijbuikpijn.nl>.

## Rebus

In het juninummer van *Prikkels* hadden we een leuke woordzoeker waar een zin uitkwam. Als je die zin naar ons mailde, maakte je kans op een mooie PDSB-mok. De winnaar van de mok is Tiffany Aertse!

Ook in deze *Prikkels* staat weer een prijsvraag, namelijk de rebus hieronder. Los hem op en mail je antwoord naar [prikkels@pdsb.nl](mailto:prikkels@pdsb.nl). De winnaar ontvangt een tasje met leuke PDSB-gadgets.





# Genieten met Low FODMAP



Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en weinig FODMAPs bevat. Deze producten zijn Low FODMAP gecertificeerd<sup>1</sup> door de Monash Universiteit en passen in het FODMAP-dieet<sup>2</sup>. Het FODMAP-dieet<sup>2</sup> 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](https://schaer.com/fodmap)**



Best in Gluten Free

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

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



# Bankhangen of sporten

Fiona de Jong

We kennen allemaal het gevoel. Aan het eind van de dag zijn we blij dat we de dag weer hebben volbracht en thuis op de bank kunnen ploffen. Je bent moe, hebt misschien pijn, je voelt je neerslachtig en hebt nergens zin in. Toch is het dan goed om in beweging te komen. Dat wordt toch veel te zwaar? Nee, sporten is juist goed!



Gematigd en regelmatig bewegen is het advies dat wordt gegeven voor sporten met PDS. Dit houdt in: drie à vier keer per week 30 tot 60 minuten licht bewegen. Elke beweging telt en goed luisteren naar je lichaam voorkomt pijn. Lichte vormen van beweging zijn wandelen, zwemmen, watersporten en yoga. Een zwaardere sport is hardlopen. De schokken tijdens het lopen zorgen voor een zware belasting van je lichaam, met name je darmen. Fietsen zou al een beter alternatief zijn. Een andere populaire optie is de sportschool. Zorg voor een afwisselend en professioneel opgesteld schema als je graag naar de sportschool gaat. Fijn om te weten is dat bij wandelen dezelfde stoffen vrijkomen als bij zwaardere

"Sporten kan een positief effect hebben op je buikpijnklachten."



sporten. Sporten zorgt namelijk voor een neurologische reactie in ons lichaam. Wanneer je sport, komt bijvoorbeeld de stof endorfine vrij. Deze remt het stresshormoon adrenaline. Tijdens het sporten wordt er meer zuurstof door je lichaam vervoerd en doordat je sneller gaat ademen, worden je darmen meer gemasseerd. Ook dit kan een positief effect hebben op je buikpijnklachten.

## Voeding en drinken

Eten en drinken spelen in het dagelijks leven bij PDS een grote rol, bij sporten is dit niet anders. Water drinken voor, tijdens en na het sporten is voor iedereen belangrijk. Mocht je in de avond sporten, drink dan die dag minimaal twee liter water. Neem tijdens het sporten geregeld een slokje water en vul na het sporten je vochtreserves weer aan. De makkelijkste manier om te controleren of je voldoende hebt gedronken, is door voor het sporten naar de wc te gaan en de kleur van je plas te controleren. Hoe lichter, hoe minder je je vochtreserves hoeft aan te vullen. Op het moment dat de plas donkerder geel kleurt, is het verstandig de vochtreserves aan te vullen en wat later te gaan sporten. Ga bij voorkeur voor het eten sporten, zodat je lichaam zich kan focussen

op het vervoer van zuurstof door het hele lichaam in plaats van voornamelijk naar het verteringskanaal. Zorg wel voor voldoende energie, dus eet bijvoorbeeld een half uur van tevoren een banaan of trage koolhydraten, zoals volkoren pasta.

## Gasvorming

Veel mensen merken dat ze tijdens het sporten winden moeten laten en proberen die dan koste wat het kost binnen te houden. Dit is echter niet goed, hierbij kan een opstapeling van gassen ontstaan, wat de kans op buikpijn tijdens en na het sporten kan vergroten. Probeer ze dus waar mogelijk te laten gaan of ga eventjes naar het toilet.

Sporten is gezond, ook voor mensen met PDS. Zoek dus een sport die je prettig vindt om te doen en die je klachten niet verergert of misschien zelfs verbetert.



## Boekrecensie:

# Darmklachten

## Oorzaken en oplossingen

**Auteur:** Irene Lelieveld

**Uitgeverij:** Elmar

### Tabitha Koenen

Ook al is *Darmklachten* een betrekkelijk dun boek, er staat enorm veel informatie in over de hele spijsvertering en allerhande problemen die zich kunnen voordoen op dat gebied. Het boek heeft een logische opbouw en is prettig te lezen. Het begint, nadat de auteur zich heeft voorgesteld, met een stappenplan van 55 stappen die uitgebreid uitgewerkt worden, waarmee je kunt uitvinden waar je darmklachten vandaan zouden kunnen komen.

#### Eerst naar je arts

Lelieveld benadrukt dat je, voordat je zelf op zoek gaat naar de oorzaak van je darmklachten of hulp inschakelt van een voedingstherapeut, met buikklachten eerst naar een (huis)arts moet gaan voor onderzoek. Dit wordt nog eens onderstreept in een hoofdstuk geschreven door een darmarts/chirurg, drs. Bilé. Ik vond het een belangrijk hoofdstuk waarin de arts op een eenvoudige manier uitlegt wat er mis kan gaan met de darmen en wanneer je er echt een arts naar moet laten kijken.

#### Stress

Als ernstige zaken zijn uitgesloten, dan is het goed om eens te kijken naar je voeding en levensstijl. Lelieveld beschrijft hoe de spijsvertering werkt, wat er allemaal bij komt kijken om je darmen goed te laten werken en hoe je dit zelf kunt beïnvloeden.

Ze wijdt een hoofdstuk aan wat er gebeurt in ons lichaam wanneer stress de overhand krijgt. Ze legt uit hoe stresshormonen werken en wat de functie is van de bijnieren, die verantwoordelijk zijn voor een deel van de hormoonhuishouding. Vervolgens lees je wat die hormonen voor effect hebben op de spijsvertering. Ook hier geeft ze de nodige tips die je kunt toepassen om klachten te verminderen, maar ook de stress zelf te beperken.

#### FODMAP-dieet

Over de werking van de maag, gal, lever en darmen is al heel veel geschreven, maar ik heb nog maar weinig boeken gelezen die het onderwerp enzymen behandelen. Enzymen zijn essentieel om de vertering goed te laten verlopen. Voor mij maakte dit onderwerp de informatie in het boek echt compleet. Het viel me ook op dat de auteur een kanttekening maakte over het alom bekende FODMAP-dieet. Ze legt in het boek uit waarom dit dieet soms toch tekortschiet. Het is zeker het proberen waard, maar soms moet je nog verder graven in je voedingspatroon om je klachten echt te kunnen verminderen of laten verdwijnen.

#### Schema's

Het boek bevat veel tips, onder andere over natuurlijke antibiotica en natuurlijke pijnstillers die vriendelijker zijn voor je



darmen dan de reguliere pillen. Ze geeft uitleg over voedselallergieën en -intoleranties en besteedt een hoofdstuk aan afvallen. Ook bevat het boek handige schema's met wat je beter wel of niet kunt eten bij darmklachten. Irene Lelieveld heeft er in mijn ogen een heel compleet boek van gemaakt.

Het boek *Darmklachten* is onderdeel van de serie *De gezonde eter*, geschreven door Irene Lelieveld, waarin allerlei thema's op het gebied van voeding en het lichaam worden uitgelicht.



## Boekrecensie:

# Zwanger baby boefje

## Van zwangerschap tot gezonde peuter in 1000 dagen

Auteur: Cindy de Waard

Uitgeverij: Expertboek

### Gonneke Nakazawa

We weten dat het darmmicrobioom enorm belangrijk is. Een verstoord microbioom wordt in verband gebracht met uiteenlopende klachten, van PDS tot obesitas en zelfs autisme. Wat ik nog niet wist, is dat het microbioom van een mens grotendeels wordt ontwikkeld tijdens de zwangerschap en in de eerste twee jaar van het leven, daarna blijft het nagenoeg hetzelfde. Als je dus een baby krijgt, wil je er alles aan doen om te zorgen dat je kindje een zo goed mogelijk microbioom krijgt. *Zwanger baby boefje, van zwangerschap tot gezonde peuter in 1000 dagen* is hiervoor het perfecte naslagwerk.

### Beste van twee werelden

Cindy de Waard is naast hoofdredacteur van *Prikkels* ook natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper. Ze combineert het beste van beide werelden in het boek, waarin uitgebreid behandeld wordt hoe je je zwangerschap en de eerste twee jaar van je kindje zo goed en natuurlijk mogelijk kunt laten verlopen. De ontwikkeling van een goede darmgezondheid staat centraal, maar de darmen staan niet op zichzelf, ze zijn onderdeel van het hele lichaam. Het boek beperkt zich dan ook niet tot de darmgezondheid, maar biedt een brede ondersteuning, zowel op fysiek als mentaal vlak.

### Werkboek

Het boek is opgedeeld in drie delen: de

zwangerschap, de eerste zes maanden en de peutertijd. Elk deel behandelt welke voedingsstoffen jij en je baby in die periode nodig hebben, wat je kunt doen bij ziekte en koorts als je niet meteen naar medicijnen of antibiotica wilt grijpen (en wat je kunt doen als jij of je kind die toch moeten nemen), wat je kunt doen als de borstvoeding niet goed verloopt en hoe je ervoor kunt zorgen dat je kind goed en gevarieerd leert eten. Op de website

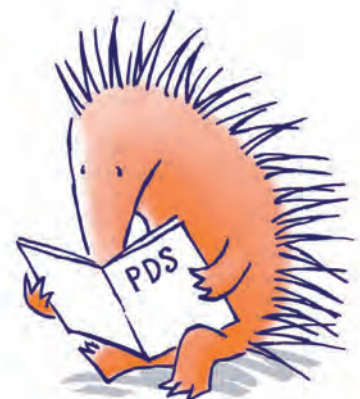
[www.zwangerbabyboefje.nl](http://www.zwangerbabyboefje.nl) kun je daarnaast een gratis werkboek downloaden met veel recepten en extra tips. In het boek verwijst De Waard regelmatig naar het werkboek, zodat het precies aansluit bij waar je op dat moment mee bezig bent.

### Anekdoten

Tijdens het lezen merk je dat de auteur veel kennis heeft over het microbioom, vitamines en voeding. Ze verzandt echter niet in moeilijk taalgebruik en biedt de informatie aan op een manier die ook voor leken prima te begrijpen is. De feitelijke informatie wordt afgewisseld met anekdoten van De Waard en andere moeders die vertellen hoe zij bepaalde aspecten van de zwangerschap, de bevalling en het opvoeden hebben beleefd en hoe zij ervoor hebben gezorgd dat deze prettiger werden. Als je die leest, klinkt het alsof zij zonder problemen door hun zwangerschap en de opvoeding heen zijn



gefiets, maar ze erkennen ook regelmatig dat moeder zijn echt wel zwaar is, dat je niet altijd de tijd of de energie hebt om perfect op te voeden en ook dat dit niet erg is. Dat steekt je weer een hart onder de riem. Het boek is echt een aanrader voor iedereen die zwanger is of een kindwens heeft. Koop het voor jezelf of als cadeau voor iemand die je kent.



# Heb je last van het Prikkelbare Darm Syndroom? Maak kennis met Lactiplus van PiLeJe



Al een paar jaar ken je ons als trouwe sponsor van de PDSB. Sommige van jullie gebruiken onze probiotica al, zoals de *Reference* of *Tolerance*, waarover wij van jullie zeer positieve reacties hebben ontvangen. Ons onderzoek staat echter niet stil. We hebben een nieuw probioticum ontworpen, speciaal voor het Prikkelbare Darm Syndroom.

## Rome IV

PDS werd voorheen voornamelijk beschouwd als buikkramp, gepaard gaande met hevige buikpijn, wat bij de patiënten samenging met diverse symptomen, zoals een opgeblazen gevoel, diarree, constipatie of een afwisseling hiervan. Gelukkig zijn er de afgelopen jaren nieuwe processen ontdekt die betrokken zijn bij deze stoornis, zoals viscerale overgevoeligheid, micro-inflammatie van weefsel en de betrokkenheid van de hersen-darm-as. Bovendien definiëren de laatste diagnosecriteria (Rome IV in 2016) PDS als een door een terugkerende buikpijn (minstens één keer per week gedurende de afgelopen drie maanden) gekenmerkte

aandoening in combinatie met minstens twee van de volgende criteria:

- De buikpijn is gerelateerd aan de ontlasting.
- Veranderingen in de frequentie van de ontlasting.
- Veranderingen in de consistentie van de ontlasting.

## Microbiotische stam

Door deze inzichten konden wij dit medisch hulpmiddel speciaal ontwikkelen en produceren voor de behandeling van de symptomen van PDS, zoals constipatie, diarree, een opgeblazen gevoel en buikpijn. Ons product bevat per twee capsules een dosering van 10 miljard van onze eigen microbiotische stam, *Lactobacillus gasseri* LA806. Deze stam is speciaal geselecteerd vanwege zijn aanhechtingsvermogen in de darm, waardoor de doorlaatbaarheid van de darm onmiddellijk wordt verkleind. Hierdoor kan ook de viscerale pijn verminderen die gepaard gaat met PDS.

## Samenstelling capsule

Bij het samenstellen van het product hebben we gekeken naar ingrediënten waar PDS-patiënten zo min mogelijk allergisch of intolerant voor kunnen zijn. Onze capsule bevat maïszetmeel, *Lactobacillus gasseri* LA806 en magnesiumstearaat. De capsule is bovendien geschikt voor vegetariërs en veganisten, omdat ook de capsule van plantaardige oorsprong is. Het product is verkrijgbaar bij de gespecialiseerde (natuur)drogist en de Roode Roos. Het gebruik van ons product is vrij gemakkelijk. De aanbevolen dosering is eenmaal per dag twee capsules, ongeveer twintig minuten voor een maaltijd in te nemen met een groot glas water. Een kuur (à € 34,90) duurt vier weken, het probioticum kan vier tot vijf maanden aaneengesloten worden gebruikt. Wel adviseren wij je om, zodra de klachten afnemen, over te stappen op een van de andere klachtgerichte probiotica van onze Lactibiane-lijn. Vraag hiervoor advies bij een van onze aangesloten gezondheids-specialisten.

Lees de bijsluiter voor gebruik, buiten bereik van kinderen houden. Lactiplus is een medisch hulpmiddel met CE-markering (0477) in het kader van de regelgeving over de behandeling van symptomen van het Prikkelbare Darm Syndroom: constipatie, diarree, een opgeblazen gevoel en buikpijn. Lees de instructies zorgvuldig. Als de symptomen aanhouden, raadpleeg je een arts of gezondheidsspecialist.

Fabrikant: PiLeJe Industries (Frankrijk) – Distributeur: PiLeJe Laboratoire. Versie 09/2018.





# Rustgevendende FODMAP's?

Hoe kan het dat stoffen die bekend staan als kalmerend voor de darmen op de rode lijst van het FODMAP-dieet staan?



 allergieplatform

## Marieke van de Pavert van Allergieplatform

Heb jij wel eens het advies gekregen om een product te gebruiken om je darmen tot rust te brengen? Venkel- en kamillethee, artisjok en inuline zouden ideaal zijn om je darmen te kalmeren. Maar hoe kan het dan dat deze stoffen op de rode lijst van het FODMAP-dieet staan? Wij vroegen het twee experts op het gebied van voedingssupplementen: Bianca Lanenga, werkzaam bij Orthica en Annemieke Meijler, werkzaam bij Energetica Natura.

### Reactie op een ander stofje

Bianca legt uit: "De actieve stoffen van deze producten zijn verantwoordelijk voor de kalmerende effecten. Bij PDS heb je echter een probleem erbij: je kunt bepaalde koolhydraatgroepen niet goed verdragen, ongeacht de kalmerende effecten van de werkzame stoffen." Je reageert dus op een

ander stofje in hetzelfde product: voor de een kalmerend, voor iemand die problemen heeft met FODMAP's verteren juist een trigger voor klachten. Vergelijk het met een notenallergie: mensen die allergisch zijn, reageren heftig op het eiwit in noten, maar voor andere mensen zijn noten een bron van gezonde voedingsstoffen.

### Rustgevend of irriterend?

**Venkel:** Het is bekend dat venkel de symptomen van een opgeblazen gevoel en winderigheid kan verminderen. Venkel zou helpen tegen darmgisting en overmatige darmgassen. Tevens stimuleert het de melkproductie bij borstvoeding. Venkelthee bevat echter een relatief hoog gehalte fructanen, vandaar dat het niet geschikt is tijdens het FODMAP-dieet.

**Kamille:** Ook kamille is hoog in fructanen wanneer je het als thee gebruikt. In de dunne darm lijkt kamille krampen te verminderen en het kan maagzuur remmen. Het kan goed helpen bij de vertering, maar dit betekent wel dat de darm langer in contact staat met deze stof. Als je dus niet tegen fructanen kunt, laat je kamille beter staan.

**Artisjok:** Dit wordt vooral ingezet bij galblaas- en leverproblemen. Daardoor

heeft het indirect een positieve werking op de spijsvertering, want een slechte gal- of leverwerking leidt vaak tot een trage darmwerking. Artisjok is getest bij patiënten met PDS. Een deel van de patiënten merkte verbetering, maar een deel ook een verslechtering van de klachten. Artisjok is hoog in fructanen, vandaar het advies artisjok te schrappen tijdens het FODMAP-dieet.

**Inuline:** Dit werkt met name goed bij verstopping, aangezien het vezels zijn die water opnemen en daarbij onder andere het volume van de darminhoud verhogen en zo de stoelgang en mogelijk peristaltiek bevorderen. Aangezien het een onoplosbare vezel is, kan het wel heftig zijn voor snel geïrriteerde darmen, zoals bij PDS.

### Uitproberen

Wij kunnen natuurlijk niet voorspellen of jij positief of negatief reageert op deze stoffen. Van verse varianten en/of theeën (artisjok, venkel, kamille) is getest of ze wel of niet geschikt zijn tijdens het FODMAP-dieet en we raden je dan ook aan deze adviezen te volgen. Supplementen zijn echter niet getest en kunnen dus per persoon verlichting of juist klachten geven. Probeer in ieder geval tijdens de eliminatiefase van het FODMAP-dieet deze producten te vermijden om een duidelijk beeld van je klachten te kunnen krijgen.



"Wat voor de een kalmerend werkt, kan voor iemand die problemen heeft met FODMAP's verteren juist een trigger zijn."

Kijk op [www.allergieplatform.nl](http://www.allergieplatform.nl) voor meer informatie.

Op de Algemene Ledenvergadering van de Samenwerkende PDS-therapeuten was een hele speciale gast: professor Peter Whorwell, de grondlegger van de PDS-hypnotherapie.

# Hypnotherapie als standaard behandeling bij PDS



professor Peter Whorwell

Anne Cox van de Samenwerkende PDS-therapeuten

Op 23 maart hield de vereniging van Samenwerkende PDS-therapeuten in Utrecht hun Algemene Ledenvergadering. De leden zijn allemaal hypnotherapeuten die een specialisatietraject hebben afgerond, gericht op het Prikkelbare Darm Syndroom.

## Speciale gast

Aansluitend aan de vergadering had de vereniging het genoegen om een speciale gastspreker te mogen ontvangen, namelijk prof. dr. Peter Whorwell, verbonden aan de Universiteit van Manchester, Engeland. Professor Whorwell is de grondlegger van hypnotherapie als effectieve en veilige behandelingsmethode bij PDS. Ook aanwezig waren twee van zijn vakgenoten, dr. Daniel Keszthelyi, gastro-enteroloog verbonden aan de Universiteit van Maastricht, en

dr. Carla Flik, klinisch psycholoog verbonden aan het UMC Utrecht. Beiden hebben zich, net als professor Whorwell, verdiept in hypnotherapie als behandelingsmethode bij PDS.

## Alles uitproberen

Professor Whorwell was de eerste specialist die bijna veertig jaar geleden besloot om hypnotherapie te proberen als behandeling bij PDS. De reden daarvoor was vrij prozaïsch: hij zag in zijn praktijk zo veel PDS-patiënten bij wie de bekende therapieën niet werkten, dat hij besloot alles wat voorhanden was uit te proberen in de hoop dat zijn patiënten daar baat bij zouden hebben. Vanuit de door hem opgezette studie, de eerste op dat gebied, bleek dat hypnotherapie niet alleen beter werkte dan gewone gesprekken, maar ook dat bij meer dan 70% van de patiënten

een sterke vermindering van klachten te zien was!

## Onbegrip en onkunde

Sinds dit eerste baanbrekende werk van professor Whorwell is hypnotherapie als behandelingsmethode bij PDS gegroeid en duidelijk op de kaart gezet, ook in Nederland. In zijn lezing ging professor Whorwell in op de vele aspecten van PDS en de behandeling ervan. PDS wordt nog steeds niet goed begrepen door veel artsen, vooral huisartsen. De complexiteit van de klachten maakt het in veel gevallen onmogelijk om bij een PDS-patiënt binnen een consult van tien minuten een goede diagnose te stellen en de juiste behandeling te kiezen. Door de grote diversiteit aan klachten, ook buiten het maag-darmstelsel, is het bij PDS niet mogelijk om een standaard behandeling in te zetten, wat tot frustratie kan leiden bij



" Professor Whorwell zag zo veel PDS-patiënten bij wie de bekende therapieën niet werkten, dat hij besloot alles uit te proberen. "





"Hypnotherapie als behandelmethod  
voor PDS werkt geweldig goed, maar  
wordt nog te weinig erkend binnen de  
reguliere gezondheidszorg."

en problemen van urologische of gynaecologische aard. Doordat deze niet gezien worden als klachten die horen bij PDS, worden patiënten vervolgens ten onrechte doorverwezen naar andere specialisten. De klachten kunnen zo ernstig zijn, dat voor veel patiënten de kwaliteit van leven zodanig in het geding is dat zelfs zelfmoordgedachten (én pogingen!) voorkomen. Helaas zijn er op dit moment nog steeds veel te weinig specialistische centra die PDS-patiënten goed kunnen helpen.

therapie als behandelmethod. Op grond van hun uitgebreide ervaring stellen zij vast dat hypnotherapie een 'gewone *evidence-based*' (onderzochte en bewezen) methode is die een gelijkwaardige plek verdient tussen de andere behandelmethodes bij PDS. Zo tonen diverse studies aan, onder andere door gebruik van technieken als MRI, dat tijdens hypnose ingrijpende veranderingen in het brein plaatsvinden, onder meer in de hersengebieden die pijn registreren en reguleren.

zowel de patiënt als de huisarts. Slechts een klein deel van de patiënten (ongeveer 10%) komt terecht bij een MDL-arts. Dit gebeurt meestal wanneer de problemen complex zijn of de patiënt meerdere problemen heeft. De specialist kan meer onderzoeken doen, waardoor een diagnose met grotere zekerheid kan worden gesteld. Evengoed heeft de specialist, net als de huisarts, te maken met de complexiteit van PDS als ziekte en een scala aan gerelateerde klachten en bijkomende effecten. Professor Whorwell stelde ook dat veel artsen PDS-klachten niet serieus genoeg nemen. Bij PDS-patiënten komen naast darmklachten vaak klachten voor als rugpijn, vermoeidheid

#### Bewezen methode

Hypnotherapie als behandelmethod voor PDS werkt geweldig goed, maar wordt nog te weinig erkend binnen de reguliere gezondheidszorg. Artsen grijpen (te) vaak naar medicatie, antidepressiva zijn geen uitzondering, voordat ze de mogelijkheid van hypnotherapie bij PDS overwegen. Opvallend is dat hypnotherapie niet alleen helpt om darmklachten zoals pijn, constipatie en/of diarree en een opgeblazen gevoel te verminderen, maar ook helpt de 'niet-darmgebonden' symptomen te bestrijden, zoals angst en depressieve klachten. Ook stelden zowel professor Whorwell als dr. Keszthelyi dat er nog steeds veel misvattingen bestaan over hypno-

#### Ambassadeurs

Dr. Keszthelyi ziet de hypnotherapeuten als de aangewezen ambassadeurs voor hypnotherapie. Er is meer positieve aandacht nodig om de beeldvorming over hypnose bij te sturen. Goede voorlichting aan zowel patiënten als behandelaars kan hiertoe bijdragen. Ook de PDSB zet zich hiervoor in.

Kijk voor meer informatie of een in PDS gespecialiseerde hypnotherapeut bij jou in de buurt op [www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl). Dr. Whorwell heeft een interessant boek geschreven, genaamd *Take control of your IBS*, verkrijgbaar in de boekhandel of online.

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

**DE ONLINE DROGIST.NL**  
[WWW.DEONLINEDROGIST.NL](http://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.



Wat kun je doen als al je klachten onder de noemer 'PDS' worden geschaard?

Zahra Meqor

## Afgescheept door je arts

Je hebt met PDS soms veel klachten en je weet niet wat je ermee aan moet. Met deze klachten ga je naar de dokter en die stuurt je uiteindelijk door naar een specialist. Uit ervaring kan ik vertellen dat je soms van het kastje naar de muur wordt gestuurd en dat PDS een gemakkelijke conclusie is.

### Niet serieus genomen

Het maakte bij mij nooit uit welke symptomen ik had, alles was afkomstig van PDS. Dit frustreerde mij enorm en gaf me het gevoel dat er niet serieus naar mijn klachten geluisterd werd. Alles werd direct op PDS geschoven en dat zorgde weer voor een verergering van mijn klachten. Als patiënt kon ik bij niemand terecht om mijn onvrede kenbaar te maken. Ik voelde me niet gehoord

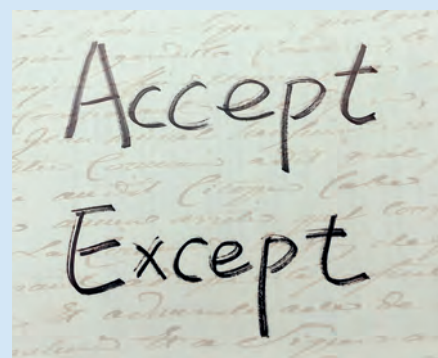
" Lees je goed in over wat wel en niet kenmerkend is voor PDS. "

en niet serieus genomen. Ik heb tientallen specialisten gezien en werd er steeds direct op gewezen dat ik PDS heb en dat ik daar maar mee moet leven. Dat je ermee moet leven, weet ik natuurlijk best. De uitvoering daarvan is een stuk moeilijker, omdat de klachten vaak overheersend zijn. Wie houdt er rekening met je klachten en wie neemt je serieus? Ik merk dat ik met de jaren wel wat serieuzer word genomen, maar nog altijd vind ik de meeste specialisten erg laks, ze schuiven gemakkelijk alle klachten af op PDS.

### Tips

Door de jaren heen heb ik veel geleerd om dit zo min mogelijk te laten gebeuren. Ik heb heel goed nagedacht over de manier waarop ik kan zorgen dat een specialist mijn klachten serieus neemt. Dit zijn enkele van mijn favoriete tips. Hopelijk heb je er wat aan.

- Houd een dagboek bij met daarin wat je voelt, wanneer, wat je aan het doen bent en wat je ervaart. Houd dit zeker twee weken vol. Wanneer een specialist je klachten niet serieus neemt of probeert



af te schuiven op PDS, dan kan jij op papier laten zien hoe aanwezig de klachten zijn. Hoe concreter je beschrijving, hoe groter de kans is dat de specialist de klachten niet direct aan PDS toeschrijft.

- Lees je goed in over wat wel en niet kenmerkend is voor PDS, bijvoorbeeld via [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl). Dit kun je gebruiken op het moment dat de specialist alles direct aan PDS probeert te wijten. Kennis is macht en hoe meer kennis jij hebt, hoe minder snel je afgescheept kunt worden.
- Accepteer dat PDS een nare, onbegrepen ziekte is en gemakkelijk wordt gebruikt wanneer je met klachten komt. Hoe meer je je PDS accepteert, hoe meer je rust vindt en dat komt je lichaam weer ten goede. Al gebeurt dit soms onbewust, onbegrip en frustratie kunnen je PDS ongewild verergeren en dat is iets wat je zeker wilt voorkomen.





# Uit de Facebookgroep: Afgescheept door je arts

Gonneke Nakazawa

PDS'ers voelen zich niet altijd gehoord door hun (huis)arts. Als de arts weet dat iemand PDS heeft, worden allerlei klachten vaak onder PDS geschaard, terwijl er ook iets anders aan de hand kan zijn. In onze Facebookgroep bespreken mensen hoe frustrerend het is om te worden afgescheept door je arts en wat je eraan kunt doen.

## Psychisch

- De huisarts wimpelde mij af. Ik voel me zo onbegrepen. Hij zei: "Het zit tussen je oren, dus ik kan je niet helpen." Ondertussen loop ik met deze vervelende klachten rond en kan ik niet normaal functioneren.
- Ik heb zo veel vervelende ervaringen meegemaakt bij de huisarts dat ik er niet meer naartoe durf te gaan. Vandaag heb ik heel veel moed verzameld en ben ik toch weer een keer gegaan. Ik heb de laatste tijd weer veel klachten, het beïnvloedt mijn leven. Hij wuift alles weg, ik kon werkelijk nauwelijks mijn verhaal doen. Hij onderzoekt niks en hij vraagt niet door. Een jonge vrouw van 32 moet volgens hem bruisen van de energie. Uiteindelijk wilde hij wat bloed afnemen om te kijken naar mijn nierfunctie en ontstekingen en dat was alles. Ik stond binnen drie minuten weer buiten en weet nu al dat er uit het bloedonderzoek waarschijnlijk niks zal komen. Soms begin ik zo erg aan mezelf te twijfelen en denk ik: zou het dan toch psychisch zijn?

- Hier hetzelfde. Ik werd zelfs een hypochonder genoemd.
- De mijne ging er ook niet echt op in. Tot ik eens helemaal ingestort bij hem zat te janken. Toen gaf hij toe er te weinig van te weten en stuurde hij me door naar een MDL-arts.

## Andere klachten

- Ik heb al lange tijd last van mijn maag en darmen. Nu wil ik een ontlastingsonderzoek doen, maar de huisarts vond dat niet noodzakelijk en deed er moeilijk over. Ook de assistente deed moeilijk aan de telefoon. Ze zeiden tegen me dat ik onzeker ben en alles voel.
- Dat was bij mij ook. Ze zeiden ook: "Omdat jij zo onzeker bent over je darmen gaan we het 'maar' onderzoeken." Er kwam uit dat ik de ziekte van Crohn heb met een ontsteking in de darmen! Ik was echt boos op de dokter en de MDL-arts.
- Ik zou in dat geval voor een *second opinion* gaan. Tegen mij werd ook gezegd dat het psychisch was. Na lang zeuren kreeg ik

eindelijk meer onderzoek en concludeerde de MDL-arts dat ik PDS had met voedsel-intoleranties.

- Door mijn vorige huisarts werden mijn extreme vermoeidheid en andere lichamelijke problemen steeds maar toegeschreven aan de PDS. Ik kon het alleen niet met elkaar rijmen dat vermindering van mijn PDS-klachten niet tot vermindering van mijn andere klachten leidde. Ik ging naar een andere huisarts en daar kreeg ik te horen dat ik een flink vitamine D-tekort heb.

## Voorbereiden

- Wat zou jij willen? Zet dat op papier en leg dat bij de huisarts.
- Blijf zoeken naar een betere arts en neem desnoods iemand mee die jouw situatie begrijpt en voor je kan opkomen. Ik doe ook van tevoren vaak onderzoek naar wat ik wil bereiken met mijn afspraak bij de huisarts.
- Je kunt de informatie op [www.pdsb.nl/](http://www.pdsb.nl/) **diagnose** meenemen ter verduidelijking.

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](http://www.twitter.com/PDSB)
- Openbare Facebookpagina met meer dan 14.000 fans: [www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging](http://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenvereniging)
- Besloten Facebookgroep met meer dan 7000 leden: [www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging](http://www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging)





## 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](http://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