

PDS

Belangenvereniging
Prikkelbare Darm Syndroom

Prikkelers

Jaargang 20 • nr. 2 • Juni 2020



Ontlastingsonderzoeken

Tips voor je thuisvakantie

PDS en huidproblemen

Communicatie met je arts

**Stem
voor de
Advies-
commissie!**

Prikkels is een uitgave van de PDS Belangenorganisatie

Postadres: Postbus 2597, 8901 AB Leeuwarden

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: info@pdsb.nl

Internet: www.pdsb.nl

Twitter: @PDSB

Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-Belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

Redactieleden

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

Aan dit nummer werkten verder mee

Eva Anagnostaki, Dyana Loehr-van Dijk, Barbara de Frens, Rinie Geenen, Marcelline Goyen, Tamara Hovelink, Fiona de Jong, Evelien Kidess, Tabitha Koenen, Lodewijk Koster, Ankie van der Kruk, Katja van Meurs, Eefje Overgaauw, Raffaella Papi, Marieke van de Pavert, Tulasi Pino, Yliane Prent, Zev Reerds, Renate Schelwald, Irene Spaan-Ottens en Ellen Weijman.

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

Administratie

Telefoon: 088 - 7374611

E-mail: administratie@pdsb.nl

Rekening

IBAN: NL03 RABO 0168769816

t.n.v. PDS Belangenorganisatie

Productie

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag

Drukker: NPN Drukkers

ISSN 1569 - 786 X

De PDSB 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 Belangenorganisatie wordt gesteund door:

Bayer, De Online Drogist, Green Seed, Nova Vitae, Orthica, The Health Factory, Samenwerkende PDS-therapeuten, Vitals, WillPharma, Yakult

Kortingen

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

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 2 | Colofon
Kortingen
Info donaties | 18 | De huid-darmconnectie |
| 3 | Van de manager
Oproep eindredacteur | 21 | Stress en je darmen |
| 4 | Associatie PDS en endometriose
PDS en SIBO
Nieuwe coördinator voor ouders | 22 | PrikkelKidz |
| 5 | Bijeenkomsten PDSB
geannuleerd
Vergoeding donatie door
verzekeraar
Nieuws van de Toiletalliantie
PDS en corona | 24 | Vitamine B12 onder de loep |
| 6 | Stem voor de Adviescommissie | 25 | Recept: zalmfilet met dragon
en courgettespaghetti |
| 7 | PDS of ACNES? | 26 | Een beter gesprek met je arts |
| 8 | Column PDS in tijden van corona | 27 | Boekrecensie <i>Low FODMAP</i> |
| 9 | Immuunsysteem en PDS | 28 | Boekrecensie <i>Van klacht naar kans</i> |
| 11 | Tips voor je thuisvakantie | 29 | Boekrecensie <i>SIBO</i> |
| 12 | Ontlastingsonderzoeken | 31 | Kruiden bij PDS: groene thee |
| 14 | Jaarplan, jaarrekening en
begroting | 32 | Hypnotherapie bij stress |
| 15 | Kefir | 33 | Kwetsbaarheid en weerbaarheid
bij PDS |
| 17 | Tamara | 34 | Eenzaam |
| | | 35 | Uit de Facebookgroep |



Donaties aan de PDS Belangenorganisatie worden door sommige aanvullende zorgverzekeringen (geheel of gedeeltelijk) vergoed. Ook kun je ze aftrekken van de belasting. Je kunt je aanmelden om donateur te worden op www.pdsb.nl. Als je minimaal € 25 doneert, krijg je als vriend van de PDSB vier kwartalen het magazine *Prikkels*, kortingen en andere voordelen. Je donatie wordt elk jaar stilzwijgend verlengd. Als je geen donateur meer wilt zijn, kun je tot één maand voor de verlenging opzeggen via **MijnPDSB** of je opzegging schriftelijk of per e-mail mededelen aan de administratie. Vermeld je relatienummer, naam en adres.

Heb je nog tips of vragen voor de redactie?

Mail dan naar prikkels@pdsb.nl

Van de manager



Irene Spaan-Ottens

Wie had kunnen denken dat de wereld er tussen mijn eerste en tweede *Van de manager* zo anders uit zou komen te zien? Ook hier ontkom ik er niet aan om te schrijven over de bijzondere situatie waarin we ons nu bevinden. Op onze website besteden we aandacht aan PDS en corona. Misschien maak je je extra zorgen om corona als je PDS hebt. Je bent gelukkig niet vatbaarder voor het virus vanwege je PDS.

Vanwege de coronamaatregelen is de aangeslotenenbijeenkomst op 9 mei afgelast. Dat vinden wij erg jammer. Tijdens de aangeslotenenbijeenkomst zouden de donateurs hun stem mogen uitbrengen voor de Adviescommissie. Dit willen we nu graag via de website doen. Kijk hiervoor op pagina 6. Ook de PDS-infodag op 31 oktober moeten we helaas afgelasten. Vanwege de

anderhalvemetermaatregelen is deze niet haalbaar. We gaan ons best doen deze in een andere vorm te gieten, bijvoorbeeld digitaal. Daar houden we jullie uiteraard van op de hoogte.

Gelukkig kunnen wij ons werk grotendeels vanuit huis doen en is er de afgelopen maanden hard gewerkt. Het jaarverslag en de jaarrekening van 2019 zijn compleet, net als het jaarplan voor 2020. Deze staan op de website, meer informatie hierover vind je op pagina 14. Verder vind je in deze *Prikkels* nog een heleboel interessante artikelen en extra veel boekrecensies.

Rest mij niets anders dan jullie een fijne zomer toe te wensen. Blijf gezond en zorg goed voor jezelf en elkaar.

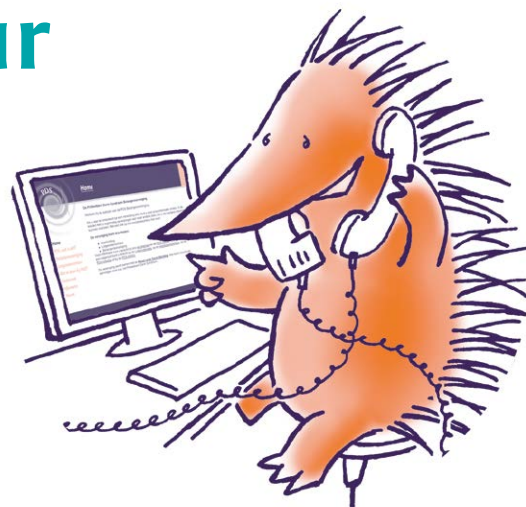
Oproep eindredacteur

Omdat we nog geen reacties hebben gehad op de oproep in de vorige *Prikkels*, plaatsen we deze oproep nogmaals. Gonneke Nakazawa gaat emigreren, daarom zijn we op zoek naar een nieuwe eindredacteur voor *Prikkels*. Heb jij affiniteit met taal en weet je veel over PDS? Of wil je er veel over leren? Dan zijn we op zoek naar jou.

Wat zijn je taken?

Als eindredacteur bepaal je samen met de hoofdredacteur (Cindy de Waard) wat er in *Prikkels* komt te staan. Je overlegt met de auteurs hoe hun artikel in elkaar moet zitten. Wanneer de artikelen binnenkomen, stuur je de tekstredactie aan: je verdeelt de artikelen onder de redactieleden, die er vervolgens taalkundig en inhoudelijk naar kijken. Daarna zorg je dat er bij elk artikel een mooie titel, goede intro en duidelijke lay-out komen. Cindy zorgt voor de advertenties en samen met de beeldredactie voor de afbeeldingen. Als je alles hebt verzameld, stuur je de kopij naar de vormgever, die de opmaak doet. Als de

proefdrukken binnenkomen, kijk je die samen met de redactie na. Ten slotte stuur je de adressen naar de drukker en dan kun je een maandje later genieten van het resultaat: weer een mooie *Prikkels* die op de mat valt! Dit werk wordt dus met pieken gedaan, steeds ongeveer anderhalve maand voordat *Prikkels* uitkomt. Je bent er dan ongeveer vijftien uur aan kwijt in twee à drie weken, de rest van het kwartaal is het een stuk rustiger.

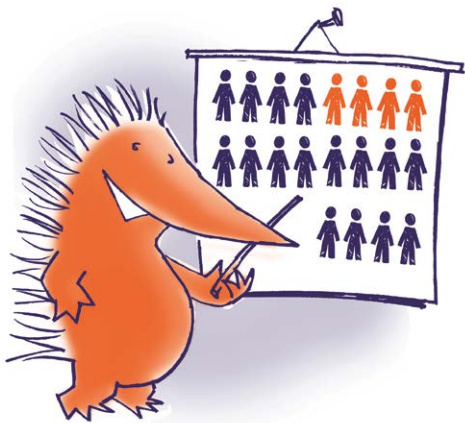


Wat krijg je ervoor terug?

Ten eerste werk je met een leuk team enthousiaste redactieleden en zorg je dat er elk kwartaal weer een mooi blad op de mat valt. Daarnaast krijgen alle vrijwilligers van de PDSB de mogelijkheid cursussen te volgen in hun 'vakgebied'. Zo kun je dus ook je cv nog aanvullen. Als laatste krijg je een maandelijkse vrijwilligersvergoeding en ook eventuele reis- en materiaalkosten worden vergoed.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Mail dan naar prikkel@pdsb.nl

Associatie PDS en endometriose



Endometriose is een chronische ziekte waarbij baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder groeit. Bij een groep vrouwen gaat deze aandoening gepaard met darmklachten. Wetenschappers hebben nu gekeken of PDS vaker voorkomt bij vrouwen met endometriose. Een analyse van data uit *The Women's Health Study* toont aan dat er een

associatie is tussen endometriose en PDS. 24% van de vrouwen met endometriose had tevens last van PDS, ten opzichte van 7% van de vrouwen zonder endometriose. Deze associatie is bij meisjes en jonge vrouwen nog sterker. Verder bleek ook dat hoe erger de pijn in de onderbuik, hoe groter de kans dat er tevens sprake was van PDS.

PDS en SIBO

PDS lijkt bij een aantal mensen gepaard te gaan met een onbalans in de darmflora van de dunne darm. Onderzoeken laten echter tegenstrijdige resultaten zien. Een systematische review en meta-analyse wees uit dat mensen met PDS vaker last hebben van Small Intestinal Bacterial Overgrowth (SIBO), oftewel een overgroei aan ongunstige bacteriën in de dunne darm. In totaal werden 25 studies vergeleken, met in totaal 3192 mensen met en 3320 mensen zonder PDS. Zowel een ademtest als het kweken van

bacteriën uit de dunne darm laten zien dat SIBO vaker voorkomt bij mensen met PDS. Daarnaast hebben mensen met PDS met overwegend diarree vaker SIBO dan PDS-patiënten met overwegend constipatie. Interessant genoeg werd een onbalans in de darmflora van de dunne darm niet teruggevonden in een recente studie gepubliceerd in *Nature*. Uit dit onderzoek met 37 deelnemers bleek dat er geen grotere kans was op SIBO bij mensen met PDS ten opzichte van mensen zonder prikkelbare darmen.

De onderzoekers vonden wel een onbalans elders in de darm bij PDS'ers. PDS-patiënten hadden een duidelijk andere samenstelling van de flora in het sigmoid. De onderzoekers gaven aan dat deze afwijking geassocieerd wordt met ziektesymptomen en activatie van het immuunsysteem. De relatie tussen SIBO en PDS is dus nog niet definitief gelegd, maar er lijkt wel degelijk een verband te zijn tussen de samenstelling van de darmflora en PDS.

Nieuwe coördinator voor ouders van kinderen met PDS

Caroline Huizen is de nieuwe coördinator voor ouders van kinderen met PDS. Ze stelt zich kort aan jullie voor: Ik ben Caroline, 42 zomers jong en moeder van Simon (14) die sinds zijn vijfde jaar PDS heeft. Wij wonen in de omgeving van Arnhem met onze altijd energieke hond Branco. Ik kwam bij de PDSB terecht omdat ik informatie zocht over zorg op school met betrekking tot een onzichtbare chronische aandoening. Ik greep overal vaker mis dan raak. Dit zette me aan het denken: wat nu als je als

nieuwbakken ouder van een kind met PDS nog helemaal aan het begin van die energieslurpende reis staat en je niet weet waar je informatie moet zoeken? Dan zou het toch fantastisch zijn om alle informatie voor ouders van kinderen met PDS inzichtelijk te hebben? Alle zorggesprekken met school, huisarts, specialisten, jeugdarts, orthopedagoog en coaches om je werk en reguliere leven heen plannen, is niet altijd even gemakkelijk voor ouders. Ik weet uit ervaring dat dit veel stress kan opleveren en

dat gun ik niemand. Puur toevallig kwam ik de vacature van coördinator voor ouders van kinderen met PDS tegen bij de PDSB en ik dacht: dit moet zo zijn. Ik heb meteen gesolliciteerd. Als ik ouders kan informeren, motiveren en ze een houvast kan geven in deze zoektocht, dan is mijn doel bereikt. Heeft jouw kind PDS en heb je vragen? Je kunt me bereiken via ouders@pdsb.nl. Of kijk op www.pdsb.nl/ouders.

Bijeenkomsten PDSB geannuleerd

Op 9 mei 2020 hadden we graag de eerste aangeslotenbijeenkomst van de PDSB in de nieuwe vorm willen houden, maar vanwege de coronacrisis kon deze bijeenkomst helaas niet doorgaan. Tijdens deze bijeenkomst zouden we het jaarverslag en de jaarrekening van 2019 bespreken. Deze

staan inmiddels op de website (www.pdsb.nl/alv-en-jaarverslagen) en op pagina 14 vind je hier ook uitgebreide informatie over. Daarnaast was het de bedoeling dat er gestemd zou worden over de leden van de Adviescommissie. Dit willen we nu graag online doen, meer

informatie daarover staat op pagina 6. Ook de PDS-infodag van 31 oktober is helaas geannuleerd. We willen deze graag in een andere vorm gieten, daarvan houden we je op de hoogte.

Vergoeding donatie door verzekeraar

Een bijdrage aan een patiëntenvereniging wordt door een deel van de aanvullende verzekeringen vergoed. Kijk op de site van je verzekeraar of dit voor jou ook geldt. De PDSB is en blijft aangesloten bij Ieder(in) en daarom zou ook dit jaar je bijdrage gewoon vergoed moeten worden. Helaas denken veel verzekeraars bij het zien van het woordje 'donatie' op de factuur dat het een vrijwillige bijdrage is waar je niets voor terugkrijgt en dus vergoeden ze het niet. Als je verzekeraar het normaal wel zou vergoeden en dit nu niet heeft gedaan, kun je bezwaar aantekenen. Het kan dan helpen als je je bewijs van lidmaatschap meestuurt. Dit kun je downloaden via MijnPDSB. Ga hiervoor naar www.pdsb.nl en klik rechtsboven op *MijnPDSB*. Klik op *Naar je persoonlijke gegevens*. Bij *Lidmaatschap* kun je een bewijs van lidmaatschap downloaden.

Nieuws van de Toiletalliantie

Vanwege de coronacrisis zijn veel winkels, horeca en andere plaatsen waar je naar het toilet kunt gesloten. De Toiletalliantie, waar onder andere de PDSB bij aangesloten is, blijft zich inzetten om meer openbare toiletten te realiseren. Op dit moment vragen we meer aandacht voor gratis, openbare, zelfreinigende, rolstoeltoegankelijke toiletunits. Die zijn in bijvoorbeeld Parijs al heel normaal (daar staan er 435!) maar in Nederland nog niet: alleen de gemeente Rotterdam is serieus bezig deze te installeren. Wil je ook dat jouw gemeente met zelfreinigende toiletten aan de slag gaat? Download dan op www.waarkaniknaardewc.nl/toolkit de toolkit met informatie over het toiletprobleem en bel of mail je gemeente over dit probleem.



PDS en corona

Mensen met PDS hebben een even groot (of klein) risico op besmetting met het coronavirus als anderen. Het risico op besmetting is voor iedereen gelijk, maar mensen in kwetsbare groepen hebben een grotere kans op een ernstiger verloop. Mensen met PDS behoren niet tot een kwetsbare groep, tenzij je een andere

onderliggende aandoening hebt waardoor je wel onder de kwetsbare groepen valt of als je ouder bent dan 70 jaar. De reden dat je met PDS niet bij de kwetsbare groepen hoort, is omdat je afweersysteem niet wordt aangetast door PDS. Zo kan het afweersysteem bij mensen met bijvoorbeeld de ziekte van Crohn zwakker worden door

afweerremmende medicatie. Hierdoor kan een virusinfectie als corona mogelijk ernstiger verlopen. Het advies aan iedereen is om goed voor jezelf te zorgen, ook als je niet valt onder de kwetsbare groepen. Dit kan met gezonde voeding, voldoende ontspanning en beweging.

Stem voor de Adviescommissie

Gonneke Nakazawa

De aangeslotenenbijeenkomst op 9 mei ging niet door, maar er zou wel gestemd worden voor de Adviescommissie. Dit kan nu online!



Vanwege de coronacrisis ging de aangeslotenbijeenkomst op 9 mei niet door. Dit vonden we natuurlijk erg jammer, we hadden iedereen graag weer even willen zien! Gezondheid gaat echter voor. Ook de PDS-infodag op 31 oktober is helaas afgelast. Door de anderhalvemetermaatregelen is het niet mogelijk die in de normale vorm te houden. We zijn bezig hier een andere vorm voor te bedenken. Daarvan houden we jullie op de hoogte.



Van links naar rechts: Marco Kloek, José Hekker, Gonneke Nakazawa, Theo Spaan

Besprekpunten

We waren van plan om op 9 mei het jaarverslag en de jaarrekening van 2019 te bespreken. Meer informatie hierover vind je op pagina 14. Er was echter nog een belangrijk agendapunt: er zou worden gestemd of de voormalige bestuursleden zitting mochten nemen in de Adviescommissie van de PDSB.

Adviescommissie

Hoe zat het ook alweer? Omdat de PDSB nu deel uitmaakt van de Stichting Belangen MDL-patiënten, is er geen bestuur meer nodig. Irene Spaan-Ottens beheert als manager het reilen en zeilen van de PDSB. Zij wordt hierin gevraagd en ongevraagd van advies voorzien door een Adviescommissie met drie tot vijf leden. De taken van de Adviescommissie en hoelang mensen er lid van kunnen blijven, staan beschreven in het huishoudelijk reglement van de PDSB. Omdat de voormalige bestuursleden (Theo Spaan,

José Hekker, Marco Kloek en Gonneke Nakazawa) elk al een eigen taakgebied hadden en al regelmatig vergaderden met Irene, leek het ons logisch dat zij de leden werden van deze Adviescommissie.

Niet stemmen

Uit navraag bij de notaris die ons hielp met de overstap van vereniging naar stichting, bleek echter dat hierover gestemd moest worden door de aangeslotenen. Dit kon juridisch niet tijdens de ALV die is gehouden in oktober 2019, omdat het niet op de agenda van de ALV van september 2019 had gestaan. Omdat we niet wilden dat er geen Adviescommissie zou zijn in 2020 totdat de aangeslotenen konden stemmen, is er bij de ALV in oktober gestemd om de bestuursleden de Adviescommissie te laten vormen totdat er officieel gestemd kon worden bij de eerste aangeslotenbijeenkomst in 2020.

Digitaal stemmen

Omdat deze stemming nu niet kan doorgaan, willen we jullie graag vragen je stem digitaal uit te brengen, vóór 31 juli 2020. Dit kan via www.pdsb.nl/stichting. Op deze pagina staat een poll. Je kunt deze alleen invullen als je bent ingelogd, omdat alleen aangeslotenen van de PDSB mogen stemmen. Klik dus eerst bovenaan de pagina op Login. Als je bent ingelogd, ga je weer terug naar de pagina met de poll via *Over ons > Omzetting naar stichting*. Dan kun je stemmen op de poll. Je mag je stem ook per e-mail sturen naar Irene Spaan via manager@pdsb.nl. Vermeld in de e-mail je relatienummer en of je akkoord bent, niet akkoord bent of je onthoudt van stemming. Vragen en opmerkingen kun je ook naar dit e-mailadres sturen.

" Breng vóór 31 juli je stem uit op www.pdsb.nl/stichting "

PDS of ACNES?

Met één vinger aan te wijzen

Gonneke Nakazawa

ACNES staat voor Anterior Cutaneous Nerve Entrapment Syndrome. Het is de benaming voor een buikwandpijnsyndroom dat ontstaat door beknelling (entrapment) van de huidtakjes (cutane) van de voorste (anterieure) tussenribzenuwuiteinden, die door de buikspieren heen naar de huid gaan. Kort gezegd: een zenuwtakje dat bekneld is geraakt in de spier die langs de buikwand loopt.

Hevige buikpijn

Deze beknelde zenuwuiteinden kunnen leiden tot buikpijn. Soms is die dof en zeurend, maar deze kan ook heel stekend zijn. ACNES-pijn bevindt zich altijd op dezelfde plaats en is door veel mensen zelfs met één vinger aan te wijzen. De diagnose wordt dan ook gesteld door met een vinger of wattenstaafje de plek te zoeken waar de pijn precies zit. De huid is daar vaak overgevoelig of juist niet gevoelig genoeg. De buikpijn die de patiënt heeft, verergert bij activiteiten overdag, zoals bukken, overeind komen, huishoudelijk werk en sporten. Kortom, allemaal activiteiten waarbij de buikspieren in meer of mindere mate worden gebruikt. Patiënten melden dat wanneer ze rustig liggen, de pijn vermindert of zelfs verdwijnt. Opvallend is ook dat de pijn vrijwel nooit 's nachts aanwezig is, behalve als men op de

aangedane zij ligt. ACNES kan plots ontstaan, van het ene op het andere moment, en kan dus lijken op 'acute buikpijn'.

Soms is de pijn zo ernstig dat men er misselijk van wordt. Sommigen krijgen een opgeblazen gevoel en vinden hun buik dikker of gezwollen. Veel mensen met ACNES hebben ook problemen met de ontlasting of de blaas. Er wordt vaak gedacht aan problemen van de blindedarm of de darmen in hun geheel. Regelmatig wordt de diagnose PDS gesteld, terwijl men eigenlijk ACNES heeft. Dit komt ook omdat ACNES bij veel artsen nog niet bekend is, terwijl inmiddels in verschillende studies duidelijk is aangetoond dat ACNES wel degelijk bestaat en bovendien goed verholpen kan worden.

Behandelingen

Er zijn twee behandelmogelijkheden: injecties of een operatie. In eerste instantie zal de arts een injectie met een lokale verdoving geven. Het gebied waar de zenuw door het kapsel van de buikspier heen komt, wordt verdoofd. Veel mensen voelen direct dat het werkt, maar soms werkt de lokale injectie niet of niet direct. Meestal raakt de verdoving na een aantal weken uitgewerkt. Bij patiënten bij wie de pijn terugkeert, worden de injecties herhaald, maar nu met een verdovende stof gecom-

bineerd met een lokaal werkende ontstekingsremmer (corticosteroïden). Op deze manier wordt 30-50% van de patiënten pijnvrij. Opvallend is dat gewone en morfineachtige pijnstillers niet of nauwelijks werken bij ACNES. Daarmee wordt ook duidelijk dat er sprake is van zenuwpijn: het is bekend dat juist zenuwpijn niet reageert op deze pijnstillers.

Als herhaalde injecties niet tot het gewenste resultaat leiden, kan worden overwogen de aangedane zenuw met een kleine operatie te verwijderen; meestal onder algehele narcose. Vóór de operatie wordt het pijnpunt zorgvuldig met een stift aangegeven. Op deze plaats wordt een kleine snede in de huid gemaakt. De betreffende zenuw wordt in eerste instantie losgemaakt van de spierbekleding. Op de plaats waar de zenuw door de rechte buikspier loopt, wordt de zenuw doorgesneden. Hierdoor wordt 60-70% van de patiënten pijnvrij.

Bronnen:

<http://www.stichtingacnes.nl>

<http://bit.ly/ACNESmmc>

<http://bit.ly/ACNESstudie>

" ACNES is bij veel artsen nog niet bekend, terwijl inmiddels in studies duidelijk is aangetoond dat ACNES wel degelijk bestaat en bovendien goed verholpen kan worden. "





Katja van Meurs

Ik ben Katja 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.

PDS in tijden van corona

Op het moment van schrijven moeten we allemaal nog zo veel mogelijk thuis blijven en, als we toch buiten komen, anderhalve meter afstand houden van elkaar. In het nieuws gaat alles over het coronavirus dat een pandemie veroorzaakt heeft. Een surrealistische tijd. Maar hopelijk is als deze nieuwe editie van *Prikkels* op de deurmat valt corona geluwd.

Je zou het bijna vergeten, maar andere ziektes, klachten en aandoeningen gaan ook gewoon door. Dus ook PDS-klachten. Voor veel mensen is dit een extra stressvolle tijd. Er spelen zorgen en er heerst onzekerheid. En aangezien stress PDS-klachten kan verergeren, hebben sommige mensen nu wellicht meer klachten.

Aan de andere kant kan deze tijd ook meer rust geven, doordat sociale bezigheden wegvallen en je de deur niet uit hoeft/kan/mag. Niemand hoeft rekening met jouw eetpatroon te houden en jij hoeft geen rekening met anderen te houden. Je hoeft je geen zorgen te maken over waar er een toilet in de buurt is en of iemand ziet dat je je broek hebt openstaan omdat je buik die ruimte nodig heeft. Je hoeft je teveel aan lucht niet binnen te houden, thuis kun je 'alles laten wapperen' en in je makkelijke broek rondlopen. Je hoeft geen 'nee' aan vrienden en familie te verkopen als ze je vragen voor een avondje bioscoop, theater of een dagje dierentuin. 'Nee', omdat je te moe bent en te veel last hebt van je PDS. Jij hoeft nu geen keuze te maken, dat is al voor je gedaan door de overheid!

In welke categorie val jij? Meer stress of meer rust? Ikzelf ervaar meer rust. Ik vertelde in mijn vorige column dat ik mezelf nooit als gehandicapt beschouw, maar wel degelijk beperkingen ervaar in mijn leven door de PDS-klachten. Ik vertelde over waar ik tegenaan liep bij onder andere mijn lesdagen op school. Het teveel aan lucht dat als een razende ophoopt in mijn maag en darmen en mijn strijd om hiermee om te gaan en daarbij nog in contact te blijven met wat ik aan het doen ben, inclusief de mensen om me heen. En dan de moeheid...

Nu heb ik dat allemaal even niet. Wel de klachten, maar niet de zorgen over de activiteiten en de mensen. De druk van presteren in een sociale omgeving is er nu niet en dat ervaar ik als rustgevend. Normaal gesproken werk ik op kantoor, maar nu vanuit huis. Ik hoef geen make-up op te doen, want niemand ziet me, en ik heb geen reistijd. Ik spreek mensen vanuit heel Nederland via de telefoon, chat, WhatsApp en e-mail over allerlei psychosociale problemen. Het is nu extra druk vanwege corona, zodoende zijn onze openingstijden verruimd. Hoewel ik de neiging voel om extra bij te springen, doe ik dat niet. Na een normale dienst (tot 18.00 uur) ben ik moe en toe aan een avondmaaltijd en daarna rust. Ook beperk ik het aantal praatprogramma's over corona om mezelf niet te laten overprikkel. Tenslotte leidt meer stress tot meer klachten, maar meer rust tot minder klachten.

Katja



Hoe beïnvloeden je immuunsysteem en PDS elkaar?

Evelien Kidess

De laatste tijd wordt er veel onderzoek gedaan naar de vraag of ons immuunsysteem een rol speelt bij het ontstaan van PDS. Daarbij is het natuurlijk interessant om te weten of deze rol van het immuunsysteem ons kan helpen effectievere behandelstrategieën te vinden voor PDS.

Sinds de coronacrisis is hier een nieuwe vraag bij gekomen: kan PDS ook invloed hebben op hoe goed ons immuunsysteem infecties kan bestrijden? Voor antwoorden op deze en andere vragen was het tijd voor een duik in de wetenschappelijke literatuur.

Lichte ontsteking

Voordat we de vraag kunnen beantwoorden of PDS ons immuunsysteem beïnvloedt, moeten we hem eerst omdraaien: speelt onze afweer eigenlijk een rol bij het ontstaan van PDS? Het immuunsysteem heeft een belangrijke rol in onze darmen, zowel bij het bestrijden van ziekteverwekkende bacteriën als bij het tolereren van onze normale darmbacteriën (microbioom). Bij PDS (met name PDS-D) kan er sprake zijn van een lichte ontsteking van de darmen. Veranderingen in het darmmicrobioom kunnen leiden tot deze verhoogde immuunreactie. Dit kan de overgevoeligheid en pijn die voorkomen bij PDS tot gevolg hebben. Om de ontstekingsreactie even in perspectief te plaatsen: bij PDS is deze vele malen minder ernstig dan de acute ontsteking bij bijvoorbeeld de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Een belangrijk eiwit dat erop duidt

dat er een ontstekingsreactie plaatsvindt in ons lichaam, CRP (C-reactief proteïne), is slechts licht verhoogd bij patiënten met PDS (vooral bij PDS-D), maar valt nog steeds binnen de normale marge. Dit brengt ons bij de volgende vraag: heeft PDS door deze lichte ontstekingsreactie invloed op ons immuunsysteem?

Geen verhoogd risico

Op dit moment is er geen duidelijk bewijs dat PDS onze afweer tegen infecties zou kunnen verminderen. Uit een Deens onderzoek is gebleken dat een lichte ontstekingsreactie (gemeten aan de hand van CRP) niet leidt tot een verhoogd risico op luchtweginfecties (zoals corona). Onderzoeken of specifiek PDS het risico op infecties verhoogt zijn er helaas niet, maar het lijkt er tot nu toe dus op dat je opgelucht kunt blijven ademen. Maar kunnen we dan wel iets met de wetenschap dat het immuunsysteem een rol lijkt te spelen bij PDS?

Behandelingen

De kennis dat het immuunsysteem een rol kan spelen bij PDS brengt ons een stap

dichter bij het ontraadselen van de onderliggende mechanismes bij PDS. Het is belangrijk om deze te kennen, zodat we effectieve behandelstrategieën kunnen ontwikkelen. Er lijkt dus een link te zijn tussen het microbioom, het immuunsysteem en PDS. Deze link wordt benut bij het gebruik van prebiotica (plantaardige vezels) en probiotica (levende bacteriën met gunstige gezondheidseffecten). Ook synbiotica spelen hierop in. Dit zijn producten die zowel pre- als probiotica bevatten, en deze versterken elkaar. Een recent pilotonderzoek (een klein onderzoek om een theorie te testen om te kijken of groot onderzoek zinvol is) naar de werking van synbiotica zag dat bij patiënten met PDS-D de samenstelling van het microbioom verbeterde (er was namelijk een verhoogde diversiteit) en dat dit ook het immuunsysteem in de darmen ten goede kwam. Er bestaat bij PDS dus mogelijk een verband met het immuunsysteem, maar het onderzoek hiernaar staat nog in de kinderschoenen. Het is nog niet duidelijk hoe we deze link zouden kunnen benutten, maar het zou ons wellicht verder kunnen brengen in de zoektocht naar betere behandelstrategieën.

Genieten met Low FODMAP



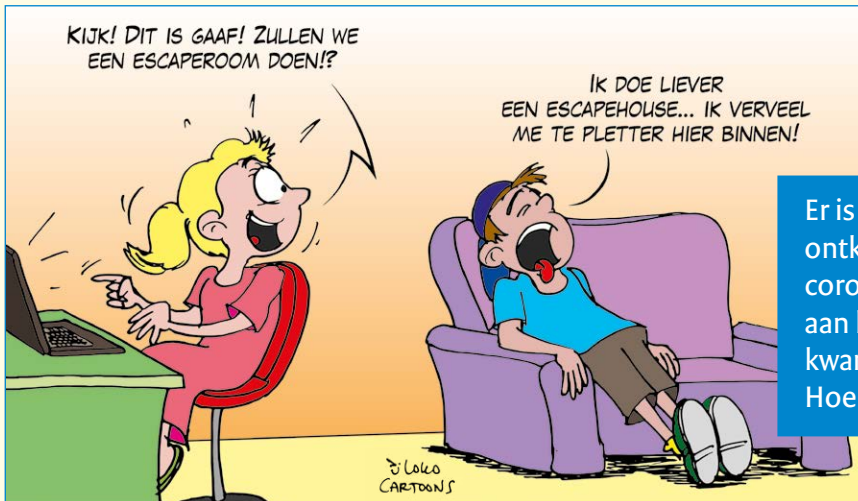
Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en weinig FODMAPs bevat. Deze producten zijn Low FODMAP gecertificeerd¹ door de Monash Universiteit en passen in het FODMAP-dieet². Het FODMAP-dieet² is één van de mogelijke behandelingen die geadviseerd wordt bij de behandeling van PDS. **Bekijk 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.



Er is niemand in Nederland die eraan is ontkomen de afgelopen maanden: de coronacrisis. Noodgedwongen waren we aan huis gebonden. En als je toch buiten kwam, bleef je op anderhalve meter afstand. Hoe kom je op die manier de zomer door?

6 PDS-vriendelijke tips voor je thuisvakantie

Stefanie Audenaert

De eerste dagen was het misschien nog niet eens zo erg, wel lekker rustig thuiswerken, je kreeg eindelijk je to-dolijstje af. En het was best goed weer voor eind maart en april! Misschien zat je bijna met een schuldgevoel tijdens je lunchpauze in het zonnetje in de tuin. Als je je werk niet thuis kon doen, was het uitslapen eerst wel erg fijn, maar daarna sloeg de verveling toe. Netflix is maar voor een tijdje leuk. Nog erger was het als je je baan kwijtraakte, dan had je waarschijnlijk meteen wat anders aan je hoofd: hoe nu verder zonder baan en inkomen? Of je werkte in de zorg of het onderwijs en werd in deze periode geleefd, zo druk was het. Eén ding is zeker, het heeft spanningen en stress opgeleverd. In meer of mindere mate, bij iedereen. En nog steeds is er veel onzekerheid en onduidelijkheid over veel zaken. Kunnen we op vakantie deze zomer en waar mogen we dan heen? Kunnen we weer leuke dingen doen? En wat dan? Omdat spanningen en stress voor niemand goed zijn, en al helemaal niet als je PDS hebt, geven we je hier zes PDS-vriendelijke tips om thuis de zomer op een ontspannen en leuke manier door te komen.

Ga (leg)puzzelen, (bord)spelletjes doen met elkaar of online: een game op je console, pokeren, schaken of een escaperoomspel. In een escaperoom gaat de deur tijdelijk op slot en moet jij (samen met anderen) binnen de gestelde tijd uit de kamer ontsnappen. Aan de hand van cryptische aanwijzingen kun je codes of sleutels vinden die dit mogelijk maken. Dit is er nu ook in een spelvorm die je thuis kunt spelen.

Doe een dagelijkse foto-opdracht met elkaar in de familie- of vrienden-appgroep (foto van de dag of raad de foto). Dit levert soms hilarische plaatjes op! Je kunt categorieën bedenken om punten mee te scoren. Zorg wel dat er iemand is die voor jury wil spelen.

Ga mediteren. Er zijn verschillende gratis meditatie-apps met veel verschillende soorten meditaties. Je kunt kiezen wat bij jou past, van een bodyscan tot ontspannende muziek of natuurgeluiden. Er zijn aanwijzingen dat hoe vaker je mediteert, hoe minder gevoelig je wordt voor spanningen.

Ga wandelen of fietsen. Herontdek je eigen buurt of maak een lekker lange fietstocht en ga tussendoor picknicken. Houd wel genoeg afstand van andere mensen. Zonlicht, frisse lucht en beweging zijn goed voor je weerstand. Een omgeving met veel groen verlaagt ook je stressniveau.

Als je favoriete museum nog niet open is, doe dan een virtuele museumtour. Luister podcasts of bekijk de vlogs van dierentuinen. Op de websites van de musea zelf of op de Facebookpagina's vind je veel informatie. Soms koppelen ze er ook nog een leuke speurtocht aan vast.

Volg een online cursus. Leer bijvoorbeeld vogelgeluiden herkennen of fotograferen. Er wordt online genoeg aangeboden op hobbygebied, maar natuurlijk kun je ook iets doen aan je persoonlijke ontwikkeling voor als je weer aan het werk gaat.



Ontlastings- onderzoeken

Dyana Loehr

Voordat je de diagnose PDS krijgt, laat de huisarts vaak je ontlasting onderzoeken. Ook als je al langer PDS hebt, kan ontlastingsonderzoek soms nuttig zijn, vooral als je ineens langere tijd last hebt van hevige diarree. Waar kan ontlasting op worden onderzocht?

Ontlasting kan getest worden op veel verschillende afwijkingen. Dit zijn allemaal aparte onderzoeken, waar meestal verschillende buisjes of potjes voor nodig zijn. Welk onderzoek voor jou nuttig is en welk buisje of potje je daarvoor nodig hebt, kun je bespreken met je huisarts of MDL-arts. Bij de meeste ontlastingsonderzoeken hoef je maar een klein beetje ontlasting in een buisje of potje in te leveren. Je verzamelt die ontlasting gewoon thuis en levert het pakketje in bij een bloedafnamelocatie of je stuurt het op naar een laboratorium.

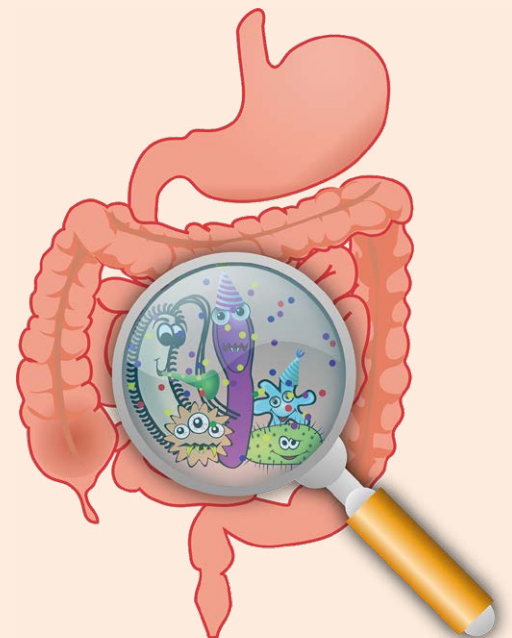
Onzichtbaar bloed

Ontlasting wordt vaak onderzocht op zogenaamd 'occult bloed'. Dat betekent: spootjes bloed die niet met het blote oog te zien zijn. Het laboratorium doet de test met een bepaald stofje, waardoor de hemoglobine uit het bloed zichtbaar wordt. Als er geen hemoglobine te zien is, zit er geen bloed in de ontlasting. Als er wel hemoglobine in de ontlasting zit, is dat een reden voor verder

onderzoek. Vaak is een coloscopie (via de anus de dikke darm bekijken) dan een volgende stap. Bij onder andere darmkanker of een ontsteking in de dikke darm (colitis ulcerosa) kan er namelijk bloed in de ontlasting zitten. Bloed kan echter ook afkomstig zijn van een onschuldige aambeel of een wondje bij de anus. Vertel het dus aan je arts als je denkt dat je een wondje of aambeel hebt. Laat je ontlasting niet testen op bloed tijdens je menstruatie of als je veel rood vlees hebt gegeten. De uitslag kan dan namelijk vals positief zijn: er lijkt bloed in de ontlasting te zitten, maar in werkelijkheid kwam dat bloed niet uit je darmen.

Ziekmakende bacteriën

Er kunnen pathogene (ziekmakende) bacteriën in de darmen zitten. Voorbeelden zijn *Salmonella*, *Listeria*, *Campylobacter* en *Helicobacter*. Je kunt deze bacteriën binnenkrijgen via voedsel of via andere mensen door bijvoorbeeld iemand een hand te geven. Vaak veroorzaken deze bacteriën diarree,



" Bij darmkanker of een ontsteking in de dikke darm kan er bloed in de ontlasting zitten. "

"Voedselallergieën en -intoleranties kun je niet via ontlastingsonderzoek opsporen."

koorts en andere buikgriepsymptomen. Bij dit onderzoek zet het laboratorium de ontlasting op kweek, zodat de bacteriën zich kunnen vermenigvuldigen. Na een paar dagen tellen ze dan de hoeveelheden van de pathogene bacteriën. Als er veel pathogene bacteriën in je ontlasting zitten, kan dat een verklaring zijn voor je klachten. Het betekent niet altijd dat je antibiotica of andere medicijnen moet slikken; soms kunnen bacteriële infecties vanzelf overgaan. Dit is afhankelijk van de bacteriesoort en de ernst van je klachten. Je arts informeert je hier verder over.

Parasieten

Er zijn allerlei soorten wormen, amoeben, flagellaten en protozoa (bepaalde eencelligen) die darm- en andere klachten kunnen veroorzaken. Vooral als je langdurig of om de paar weken diarree hebt, kan een test op parasieten nuttig zijn. Parasieten zijn besmettelijk, vooral via andere mensen door bijvoorbeeld handen schudden. Sommige wormen zijn vrij makkelijk te zien in de ontlasting, andere parasieten moeten eerst worden gekweekt om er voldoende van te kunnen zien. Het laboratorium spoort de parasieten meestal op via een speciale techniek, genaamd qPCR (quantitative Polymerase Chain Reaction), waarmee men het erfelijk materiaal van de parasieten ziet. Wormen en een deel van de andere parasieten kunnen meestal goed worden behandeld. Er zijn speciale medicijnen tegen parasieten die je kunt krijgen via je huisarts. Dit zijn meestal geen antibiotica. Niet alle parasieten geven bij alle patiënten klachten, dus je krijgt niet altijd medicijnen.

Calprotectine

Als de arts vermoedt dat je misschien een chronische darmondstekingsziekte (IBD) zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebt, kan hij/zij het gehalte aan calprotectine in de ontlasting laten meten. Calprotectine is een ontstekingsremmend eiwit dat vrijkomt wanneer bepaalde witte bloedcellen

sterven. Bij chronische darmondstekingen hopen veel witte bloedcellen zich op in de darmwand. De gemeten hoeveelheid calprotectine in de ontlasting is dan een maat voor de ernst of activiteit van het ontstekingsproces. Bij alleen PDS is het calprotectinegehalte gewoonlijk niet verhoogd.

Vet

De arts vraagt dit onderzoek soms aan als deze vermoedt dat de vetopname erg verstoord is. Onder andere bij de ziekte van Crohn, coeliakie (glutenallergie) of een tekort aan spijsverteringsenzymen door ziekte van de alvleesklier kan de vetopname verstoord zijn, waardoor de hoeveelheid vet in de ontlasting te hoog is. Dit kan echter ook gewoon komen door te veel vet eten. Vette ontlasting kleeft aan de toiletpot en drijft in het water. Bij dit onderzoek moet je meestal alle ontlasting van drie dagen in grote potten in het ziekenhuis inleveren, zodat men de hoeveelheid kan wegen. Als uit het onderzoek blijkt dat er te veel vet in de ontlasting zit, gaat de arts verder zoeken naar de oorzaak.

Darmflora/microbioom

Het is mogelijk om te laten onderzoeken welke bacteriën er in welke hoeveelheden in je ontlasting zitten. Het idee is dat je dan weet welke bacteriesoorten en -stammen jouw darmen tekortkomen en welke probiotica mogelijk zouden kunnen helpen. Waarschijnlijk is zo'n test echter niet zo betrouwbaar. Een probleem is dat niet alle soorten bacteriën even makkelijk met de ontlasting mee naar buiten gaan en in de ontlasting overleven. De samenstelling van

het microbiom in je ontlasting is dus niet hetzelfde als de samenstelling van het microbiom in je darmen. Bovendien weten onderzoekers nog niet van alle bacteriesoorten hoeveel je ervan nodig hebt, welke functie ze precies hebben in de darmen en hoe verschillende bacteriën elkaar beïnvloeden. Daarom doen reguliere artsen dit onderzoek meestal niet. Je kunt het wel via internet of via een 'alternatieve' arts laten doen. Meestal vergoedt de zorgverzekering dit onderzoek niet.

Gisten en schimmels

Tegelijk met bovenstaand onderzoek van het microbiom wordt vaak ook gekeken naar het mycobioom: de schimmels en gisten in je ontlasting. Ook over het nut van deze test zijn de meningen verdeeld: veel reguliere artsen zeggen dat iedereen gisten en schimmels in de ontlasting heeft en dat je daar normaal gesproken niet ziek van kunt worden. Sommige andere artsen denken dat een verhoogde hoeveelheid van de gist candida in de darmen buikkolklachten kan geven en behandeld zou moeten worden. Tegen candida bestaan overigens wel reguliere medicijnen. Het onderzoek wordt meestal niet vergoed.

Voeding

Er bestaan nog meer ontlastingsonderzoeken. Vooral testen waaruit zou blijken wat je wel en niet zou mogen of kunnen eten zijn populair. Deze testen zijn echter niet betrouwbaar. Voedselallergieën en -intoleranties kun je helaas niet via ontlastingsonderzoek opsporen.



Jaarverslag 2019, Jaarplan en Begroting 2020



Irene Spaan-Ottens

Het jaarverslag van 2019 is klaar en staat op de website van de PDSB. Wat is er weer veel werk verzet door alle vrijwilligers!

Jaarverslag 2019

De nadruk lag in 2019 op de samenwerking met de MLDS, maar daarnaast heeft de PDSB ook veel voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd, was de PDS-infolijn het hele jaar bemand, viel er vier keer een *Prikkels* op de deurmat en stonden we met de PDSB-stand op diverse beurzen. Ook online, op onze website en social media, was er veel activiteit. Financieel heeft de PDSB een mooi jaar achter de rug en hebben we, mede door hogere sponsorinkomsten, het jaar met een

positief resultaat kunnen afsluiten. We kunnen allemaal vol trots terugkijken op de PDSB in 2019. Het jaarverslag en de jaarrekening van 2019 vind je op www.pdsb.nl/alv-en-jaarverslagen.

Jaarplan en begroting 2020

Voor 2020 heeft de manager een begroting en een jaarplan opgesteld. Ze is daarbij ondersteund door de Adviescommissie van de PDSB en de directeur van de Stichting Belangen MDL-patiënten. Ook de begroting en het jaarplan staan op www.pdsb.nl/alv-en-jaarverslagen. In 2020 willen we de overgang van vereniging naar stichting zo vlot mogelijk laten verlopen. Daarnaast krijgt de PDSB een nieuw logo en een nieuwe huisstijl. Ook zal eind 2020 de financiële- en donateursadministratie overgaan naar het servicebureau van de MLDS.

Subsidies

Helaas kunnen een aantal geplande bijeenkomsten door de coronacrisis niet doorgaan, zoals de aangeslotenen-bijeenkomst op 9 mei en de PDS-infodag op 31 oktober. Ook de voorlichtingsbijeenkomsten in ziekenhuizen zijn afgelast. De manager kijkt samen met de Adviescommissie en de directeur naar de begroting en de posten waarop subsidie is aangevraagd voor 2020. Mogelijk moeten we een deel van de subsidie terugbetalen voor de bijeenkomsten die dit jaar niet door kunnen gaan. We hopen er, met alle uitdagingen waar we nu mee te maken hebben, toch een mooi 2020 van te kunnen maken. Een jaar waarin de PDS-patiënt voorop staat en de PDSB zich kan blijven richten op lotgenotencontact, belangenbehartiging en voorlichting.

"We hopen er een jaar van te maken waarin de PDSB-patiënt voorop staat."

12,5% KORTING*

Voor Prikkels-lezers!

GEbruik DE KORTINGSCODE:

20PDSBKORTING



*Korting is niet geldig op geneesmiddelen, zuigenlingenvoeding en sommige aanbiedingen. Geldig t/m 31 december 2020.

Kefir, je komt het tegenwoordig overal tegen. Je ziet het in reclames, in de supermarkt en ook op social media wordt er geregeld over gesproken. Maar wat is kefir nu eigenlijk? Kan het positieve effecten hebben voor mensen met PDS?

Kefir, hot or not?

Fiona de Jong

Er zijn twee soorten kefirkorrels, een die groeit op basis van melk en een die groeit op water en suiker. Qua structuur kun je melkkefir het best vergelijken met een yoghurtdrink. Het heeft een frisse smaak met een lichte prik en het bevat een heel klein beetje alcohol. Kefirkorrels bestaan uit schimmel- en melkzuurculturen. De structuur van de korrels is te vergelijken met bloemkool of bloemkoolrijst. De kefirdrink ontstaat door fermentatie (gisting). Je kunt melkkefir in de winkel kopen, maar je kunt het ook zelf maken met kefirkorrels en melk. Kefir op waterbasis groeit met suiker, citroen en vijgen. Als je lactose-intolerant bent, kun je mogelijk niet tegen melkkefir. De hoeveelheid lactose in goede, zelfgemaakte kefir is laag, daarom kunnen mensen met een milde lactose-intolerantie daar soms wel tegen. Melkkefir uit de supermarkt bevat meer lactose. Als je lactose-intolerant bent, moet je dus zelf beoordelen of je hier wel of niet tegen kunt.

Wat doet kefir in de darmen?

Onze darmen bevatten een bonte collectie aan bacteriën, gisten en schimmels. Deze zorgen voor een goede vertering, wat resulteert in goede ontlasting. Uit onderzoek is gebleken dat kefir, door de aanwezige gunstige bacteriën en schimmels, kan helpen om een gezonde darmflora in stand te houden of de darmflora te verbeteren. Het is eigenlijk een soort probioticum. Sommige mensen met PDS kunnen hier baat bij hebben. Daarnaast bevat zelfgemaakte



"Kefir kan een gezonde toevoeging zijn aan je voeding."

kefir verschillende vitamines en mineralen, zoals vitamine C en magnesium, waardoor het een gezonde toevoeging kan zijn aan je voeding.

Wat kunnen de nadelen zijn?

Kefir wordt door de aanwezige bacteriën en gisten gezien als een probioticum (het kan de darmflora helpen). Als je niet gewend bent om probiotica te nemen, is het verstandig te beginnen met kleine hoeveelheden, zodat je darmen kunnen wennen. Doordat kefir gemaakt wordt door middel van fermentatie past het niet in een histamine-arm voedingspatroon. Als je histamine-

intolerant bent, kunnen er klachten ontstaan, zoals hoofdpijn, diarree of buikkrampen.

Conclusie

Als conclusie kunnen we stellen dat kefir gezond voor je kan zijn, ze noemen het niet voor niets een probioticum. Het heeft ook zo zijn minpunten en het is wel goed om je daar bewust van te zijn. Let erop dat melkkefir uit de supermarkt waarschijnlijk maar een paar uur is gefermenteerd en hierdoor niet gebruikt kan worden door mensen met een lactose-intolerantie. Net als andere voedingsmiddelen is het gebruik van kefir bij PDS een kwestie van uitproberen.

NIEUW

 **Gelsectan**[®]

Gelsectan[®] geeft extra hulp en bescherming bij de symptomen van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS-diarree).

€19.⁹⁵



NU BLIJVEND IN PRIJS VERLAAGD

Bij bestelling van twee verpakkingen gratis thuisbezorgd

www.gelsectan.nl

KOAG/KAG nr. 4453-0819-3393 - Ook verkrijgbaar bij de apotheek. Gelsectan[®] is een medisch hulpmiddel, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. Het kan worden gebruikt nadat een arts het Prikkelbare Darm Syndroom heeft vastgesteld. GEL/2020/NL/001.



BERBERINE 500 MG

- voedingssupplement met zuiver extract uit de wortels van Berberis aristata, ook wel Indische berberis of boomkurkuma genoemd
- sterke wetenschappelijke onderbouwing
- wordt goed opgenomen in doelweefsels

Nieuwsgierig naar de werking van berberine? Lees meer informatie op Vitals.nl of bel 075-6476050. We vertellen u graag meer.

 **VITALS**

ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL



Tamara

Tamara Hoveling
24 jaar
student

Tamara is een 24-jarige student. Ze woont samen met haar vriend, zwemt regelmatig en is recent gestart met haar master Industrial Design. Helaas heeft PDS haar op de weg hier naartoe flink dwarsgezeten. In deze *Prikkels* vertelt Tamara over haar ervaringen met ongesteldheid, hormonen en anticonceptie.

PDS en anticonceptie

Een paar maanden geleden ben ik overgestapt op een hormoonspiraal. Het afgelopen jaar had ik zulke heftige hormoonschommelingen dat het tijd werd om afscheid te nemen van de pil. Hoewel ik verschillende verhalen hoorde en las, vertelde mijn huisarts me het volgende: de anticonceptiepil bestaat uit twee verschillende hormonen. Door oestrogeen kun je de menstruatie regelen en progestageen voorkomt dat je zwanger wordt. Deze beide hormonen reizen het hele maag-darmkanaal door voordat ze komen waar ze nodig zijn. De hormoonspiraal bevat alleen progestageen, maar in mindere mate, wat ook nog direct in de baarmoeder wordt opgenomen. Met andere woorden: volgens haar zou ook mijn PDS hierdoor kunnen verminderen. Dat probeerde ik graag!

Waarom ging ik aan de pil?

Even wat achtergrondinformatie. In groep 8 werd ik voor het eerst ongesteld. Mijn buikpijn speelde toen al, maar was nog niet ernstig. Na het eerste geringe bloedverlies begon ik abnormaal hevig te bloeden. Ik moest bijvoorbeeld 's nachts meerdere keren het bed uit om me te verschonen. Maar nog erger: ik had geen cyclus. Mijn menstruatie begon en leek nooit meer te stoppen. Door het grote bloedverlies was ik doodmoe, duizelig en vreselijk chagrijnig. Zo bleek het op twaalfjarige leeftijd tijd om aan de pil te gaan!

Mijn ervaring met de pil

Je begrijpt dat ik, toen ik eenmaal de juiste pil had gevonden, ontzettend blij was om niet meer continu ongesteld te zijn. Het is niet prettig om zo veel hormonen te moeten slikken, maar ik had geen keus. Dit bracht wel wat veranderingen met zich mee. Ik kreeg, voor mijn leeftijd, erg grote, pijnlijke borsten, de eerste subtiele tekenen van cellulite en mijn darmklachten werden erger. Hoewel ik deze symptomen eerst met de puberteit in verband bracht, denk ik daar nu anders over. De pil heeft me de afgelopen twaalf jaar veel goeds en veel slechts gebracht.

Over op de spiraal

Allereerst zal ik het volgende beamen: een spiraal laten inbrengen is écht geen pretje! Mijn borsten zijn duidelijk kleiner geworden, maar ze doen ook eindelijk geen pijn meer. Ik ben nu nooit meer ongesteld, mijn humeurschommelingen en eetbuien zijn aanzienlijk verminderd en ik ben over het algemeen iets afgevallen. Qua PDS ben ik na het inbrengen een paar weken flink opgeblazen geweest met veel pijn. Volgens de huisarts moest ik geduldig zijn, en dat hielp! Tuurlijk, PDS blijft, maar zolang ik goed op mijn voeding let is mijn buik een stuk rustiger dan vóór de spiraal! Ik zie er niet continu meer uit als een skippybal en de pijn lijkt minder hevig. Dus heb je PDS-klachten en ben je aan de pil? Heroverweeg wellicht eens je anticonceptie of stop helemaal. Proberen kan geen kwaad!

Tamara

De 'huid-darmconnectie' betekent de continue relatie en interactie tussen de huid en de darmen, geholpen door allerlei systemen, organen en mechanismen zoals het microbiom, het immuunsysteem en de darmen. Bestaat er een verband tussen huidklachten en PDS?

De huid-darmconnectie

Marcelline Goyen, *huidtherapeut en darmtherapeut*

Al in 1930 verscheen er een artikel van de dermatologen Stokes en Pillsbury over de relatie die zij zagen tussen huidklachten, darmproblemen en zelfs mentale problemen zoals depressies. Opvallend genoeg duurde het nog vele tientallen jaren voordat dit inzicht opnieuw werd opgepakt door onder

andere de dermatologen Bowe en Logan, die schreven over de huid-darmrelatie bij acne. Momenteel wordt er meer onderzoek gedaan naar deze relatie. Hieruit blijkt dat huid-aandoeningen zoals eczeem, atopische dermatitis (AD), acne en psoriasis te maken kunnen hebben met een verstoord

darmmicrobiom. Er zal nog veel onderzoek gedaan moeten worden om deze ingewikkelde relaties tussen de darmflora en de huid-darmconnectie goed in kaart te brengen.

Darmklachten bij de huidtherapeut

In de ruim twintig jaar dat ik als huidtherapeut werkzaam ben, heb ik veel mensen mogen begeleiden bij de aanpak van hun huidproblemen. In mijn praktijk zag ik in de eerste instantie vooral mensen met relatief onschuldige huid-aandoeningen, zoals acne en steelwratjes. Steeds vaker zag ik ook mensen met ernstige chronische huid-aandoeningen, zoals eczeem. Na verloop van tijd viel het me op dat mensen met huidproblemen ook vaak darmklachten hadden, zoals een opgeblazen buik, regelmatig verstopping of juist diarree, darmkrampen, winderigheid etc. Zelf hadden zij geen link gelegd tussen deze klachten en de problemen met hun huid. Sindsdien ging ik deze mensen bij de intake 'het hemd van het lijf vragen', in de hoop erachter te komen welke factoren bij hen een rol konden spelen. Deze vragen richtten zich niet meer alleen op hun huidklacht en



" Het viel me op dat mensen met huidproblemen ook vaak darmklachten hadden. "

" Een succesvolle behandeling bestaat uit een holistische aanpak van de mens in zijn geheel. "

wanneer die was begonnen, maar ook op hun leefstijl, voedingspatroon, spijsvertering en het mentaal 'niet lekker in je vel zitten'.

Voeding voor darmen en huid

Specifieke darmklachten, zoals een opgeblazen gevoel en darmkrampen, namen vaak snel af wanneer iemand tijdelijk zijn eetpatroon aanpaste, en ook de huid had hier baat bij. In mijn praktijk heb ik ook een aantal keren meegemaakt dat iemand slecht reageerde op tarwe of gluten en soms kwam dit ook naar voren uit een allergietest. Zo heb ik vormen van chronisch eczeem zien verdwijnen met een strikt tarwe- en glutenvrij dieet. Bij chronische huidaandoeningen is het daarom verstandig niet alleen naar de huid te kijken, maar ook naar het functioneren van de darmen. Ook kan het helpen de rol van allergenen als gluten, tarwe en zuivel nader te onderzoeken, het liefst met hulp van een deskundige. Opvallend genoeg wordt een glutenintolerantie niet vaak onderzocht en zodoende over het hoofd gezien bij huidaandoeningen. Denk bij chronische huidproblemen ook eens aan de rol van parasieten in de darmen. Deze vergeten micro-organismen kunnen naast vervelende darmklachten ook huidklachten zoals urticaria en seborrhoïsch eczeem veroorzaken.

Stress en een lekkende darm

In mijn praktijk heb ik ook de nodige mensen gezien die, naast huidklachten, op diverse fronten te kampen hadden met stress door studie, problemen op het werk en/of in een relatie en onzekerheid. Het negeren van dergelijke stress bij de behandeling van huidproblemen kan een reden zijn waarom huidtherapie, diëten en darmtherapie niet of onvoldoende aanslaan. Een succesvolle behandeling bestaat daarom uit een holistische aanpak van de mens in zijn geheel, niet alleen op fysiek gebied maar

juist ook op mentaal vlak. De ontlastingsonderzoeken die werden uitgevoerd bij mijn cliënten wezen vaak op de aanwezigheid van een lekkende darm of *leaky gut*. Hierbij is er sprake van een verzwakte verbinding tussen de cellen in de darmwand. Daardoor kunnen schadelijke micro-organismen en giftige stoffen makkelijker de darmwand passeren en in de bloedbaan terechtkomen, waardoor het immuunsysteem geactiveerd wordt. Gevolgen hiervan kunnen zijn hoofdpijn, migraine, vermoeidheid en ook huidklachten. Allergenen en ongunstige bacteriën kunnen een lekkende darm veroorzaken of verergeren. Een lekkende darm wordt tevens gezien bij darmaandoeningen zoals PDS, coeliakie en de ziekte van Crohn. Er zijn huidaandoeningen bekend die een directe relatie hebben met glutenintolerantie of coeliakie, zoals dermatitis herpetiformis, een vorm van eczeem.

Prikkelbare darm wordt ook in verband gebracht met een tekort aan vitamine D, een vitamine die onder andere een belangrijke rol speelt in ons immuunsysteem. Deze vitamine wordt onder invloed van uv-straling in de huid aangemaakt. Steeds meer mensen blijken een mild tot ernstig tekort te hebben aan deze belangrijke vitamine, vooral in de winter en het voorjaar.

Conclusie

Hadden mijn huidcliënten allemaal de diagnose PDS of een andere darmgerelateerde diagnose, of waren ze daar al eens

voor bij de (huis)arts geweest? Nee, de meeste cliënten hadden niet hun huisarts of een andere arts voor deze klachten bezocht en hadden dus ook geen diagnose gekregen. Een van de redenen hiervoor was dat velen van hen dachten dat darmklachten 'normaal' waren, vooral ook omdat ze deze vaak al heel lang hadden. Dan wordt het vanzelfsprekend en 'gewoon'. Dat hun huidklachten daar iets mee te maken zouden kunnen hebben, daar werd slechts hoogst zelden aan gedacht. Inmiddels weet ik beter, en met mij gelukkig steeds meer (huid)therapeuten, (natuur)diëtisten en hopelijk uiteindelijk ook andere zorgverleners zoals huisartsen, MDL-artsen en dermatologen. Mocht je gevoelige darmen hebben en heb je ook last van huidproblemen? Ga dan eens op zoek naar een therapeut die met je kan meezoeken naar de factoren die bij jouw probleem een rol spelen. Dat hoeft niet altijd een voedselprobleem te zijn, zoals een allergie of intolerantie voor gluten, tarwe of zuivel, het kan ook een dieetfout zijn, zoals een eetpatroon met te weinig voedingsstoffen en vitaminen of juist te veel suikers en/of vetten. Kortom, een gezonde huid komt niet alleen van buiten, maar vooral ook van binnenuit.



Meer informatie vind je in het boek 'De huid-darm connectie' van Marcelline Goyen en op de website www.huid-darm.nl.

EFFECTIEVE, MILDE VERLICHTING VAN OBSTIPATIE



Zonder krampen



Zonder buikpijn



Zonder plotselinge
aandrang



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





Waarom slaat stress op je darmen?

Marieke van de Pavert van het Allergieplatform

Dieren zullen niet gauw eten als ze gevaar voelen. Wij mensen zijn anders. We houden ons aan onze dagelijkse routine. We voelen niet meer dat stress onze spijsvertering min of meer op slot zet. We eten meestal automatisch totdat het lichaam echt last krijgt. Wat gebeurt er in je lichaam bij stress?

Wat betreft stress hebben we nog een dierlijk oeroud systeem. Dat wil zeggen dat ons lichaam grofweg twee standen kent: wel of geen stress. Een beetje stress kent het lichaam niet. Hoewel een chronisch conflict met je buurvrouw geen overlevingsstress is, worden dezelfde mechanismen in gang gezet, zodat het lichaam kan vechten of vluchten. De lichaamsenergie gaat naar deze lichaamssystemen, waardoor er minder energie overblijft voor de spijsvertering.

De ideale situatie

Normaal gesproken haken de spijsverteringsstappen naadloos in elkaar. Door het zien en ruiken van smakelijke voeding worden de speekselklieren geactiveerd. Je neemt de tijd om ontspannen te eten en goed te kauwen. Dat zorgt ervoor dat de maag voldoende maagzuur aanmaakt. Maagzuur is essentieel voor tal van functies, zoals de mineralen-

splitsing, de eiwitvertering en het doden van lichaamsvreemde micro-organismen. Een goede, zure maaginhoud is een prikkel dat de spijsbrij naar de dunne darm kan. De peristaltiek wordt ingeschakeld voor een goede darmbeweging. Ook worden galblaas en alvleesklier ingeseind zodat ze de juiste hoeveelheid gal of pancreassappen (onder andere enzymen) maken. Die vloeistoffen komen vervolgens goed getimed in de dunne darm op precies het moment dat de spijsbrij daar aankomt. De spijsvertering kan optimaal verlopen.

Tijdens (chronische) spanning

Even snel eten tijdens een drukke werkdag,

onemigheid met je kinderen aan tafel of financiële zorgen, ze benadelen direct de spijsvertering. Je kauwt slecht doordat je er met je gedachten niet bij bent. Je maag produceert nauwelijks maagzuur, waardoor ook de aansturing naar de andere organen misloopt. Het gevolg kan zijn rotting, gisting en overgroei aan bacteriën en schimmels. De spreekwoorden zijn veelzeggend: 'ik heb er mijn buik van vol' of 'iets wat zwaar op de maag ligt'. Bij alle darmaandoeningen is het van groot belang dat je stress probeert te verminderen, je lichaam meer ontspant en in ieder geval zo rustig mogelijk probeert te eten. Ontspannen en stressvrij eten kan een groot verschil maken voor je spijsvertering.

" Ontspannen en stressvrij eten kan een groot verschil maken voor je spijsvertering. "

Drie belangrijke adviezen

1. Eet alleen als je echt de tijd hebt, minimaal een kwartier. Sla anders een maaltijd over, want eten zal je dan eerder belasten dan dat het wat oplevert.
2. Wees je bewust hoe je gaat eten. Gaan je gedachten nog alle kanten op? Doe dan een paar lichaams- of ontspanningsoefeningen om de aandacht weer terug te brengen naar je lichaam. Of zet een lekker nummer op en dans even.
3. Lichaamscontact met een ander brengt je ook direct meer ontspanning. Geef bijvoorbeeld je partner een knuffel voordat je gaat eten.



Een gekke zomer

Het wordt een rare zomer dit jaar. Je kon de afgelopen maanden een tijdje niet naar school en de zomervakantie zal er mogelijk ook anders uitzien dan je in gedachten had. Hoe maak je er toch een fijne vakantie van?

Cindy de Waard

De uitbraak van het coronavirus heeft behoorlijk wat roet in het eten gegooid bij iedereen. Jij kon de afgelopen maanden een tijdje niet naar school, je ouders konden niet meer werken of moesten thuiswerken. Ook kon je misschien niet naar je opa en oma. Heb je je zorgen gemaakt of vond je het allemaal maar stom? Inmiddels wordt het duidelijk dat we de komende tijd moeten leren leven met het virus om ons heen en we dus nog steeds voorzichtig moeten zijn. Dat zorgt er ook voor dat de plannen voor de zomervakantie moeten worden aangepast, want waarschijnlijk gaat de vliegvakantie niet door. Toch kun je nog een leuke zomer hebben. In deze *Prikkels* lees je op pagina 11 een artikel met tips voor een thuisvakantie. Daar staat vast ook iets leuks voor jou tussen. Bijvoorbeeld puzzelen of een bordspel spelen in de zon? PrikkelKidz geeft je nog meer ideeën. Maar eerst iets over buikpijn.

Buikpijn?

Misschien heb je de afgelopen tijd door alle stress en veranderingen meer last gekregen

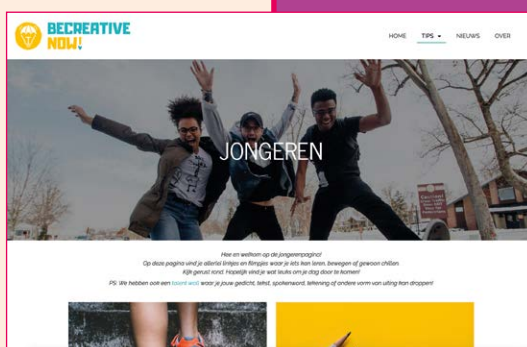
van buikpijn. Het is logisch dat je het een beetje spannend vindt, want het is natuurlijk ook een gekke tijd. Belangrijk is dat je er met iemand over praat. In de eerste plaats je ouders. Lukt dat niet goed? Bel dan eens je opa, oma, tante of oom. Vergeet ook niet om geregeld je vrienden te bellen, videobellen of Whatsappen. Zo heb je ook afleiding van je buikpijn. Je hebt het vast al eerder gehoord deze maanden, maar het kan geen kwaad om het nog eens te horen: je hebt geen grotere kans om het coronavirus te krijgen doordat je PDS hebt. Daar hoeft je je dus geen zorgen om te maken. Dat neemt niet weg dat het natuurlijk wel belangrijk is om zo veel mogelijk te voorkomen dat je ziek wordt. Blijf gezond eten, slaap voldoende en vergeet niet te bewegen. Een balletje trappen in de tuin of klimmen in de speeltuin. Toch is het heel normaal dat je je op een gegeven moment gaat vervelen, maar laat je niet gek maken. Verveling betekent dat je tijd hebt om iets nieuws te leren deze zomer! Voorbeelden vind je in de kaders *Be Creative* en *De proef met de magische smurrie*.

Kamperen in je tuin

Kun je niet op vakantie? Dan moet je de vakantie maar naar huis halen. Bijvoorbeeld door te kamperen in je eigen tuin. Zet je tentje op en luister naar het leven dat zich 's nachts in je tuin afspeelt (neem natuurlijk wel een zaklamp mee). Misschien komt er wel een egel langs? Overdag kun je op insectenspeurtocht gaan en picknicken



voor je tent. Kamperen in je tuin heeft ook zo zijn voordelen. Je kunt je eigen dekbed en kussen meenemen, even naar binnen rennen omdat je dat ene speeltje vergeten was én je kunt naar je eigen wc. Geen tuin? Wist je dat je ook een hele stoere tent op het balkon kunt bouwen? Je kunt daar waarschijnlijk niet je eigen tent opzetten, maar met oude dekbedovertrekken en een paar knijpers kun je wel je eigen tent ontwerpen en bouwen. Misschien niet om 's nachts in te slapen, maar overdag heb je wel een lekker knus plekje uit de zon. Zo kun je rustig je stripboek lezen.



Be creative

Heb je meer inspiratie nodig om leuke dingen te doen deze zomer? Neem dan eens een kijkje op de website **becreativenow.nl**. Je vindt hier allerlei ideeën en challenges om te bewegen, te chillen en nieuwe dingen te leren. Je kunt virtuele rondleidingen volgen door musea, online dans- of yogalessen volgen, leren tekenen met Donald Duck of een selectie korte films kijken. Op de website staan verder een aantal links naar proefjes die je thuis kunt uitvoeren, zoals de proef met de magische smurrie op deze pagina. Ga dus zeker kijken als je meer van dit soort dingen wilt doen!



De proef met de magische smurrie

Word een echte wetenschapper en maak thuis magische smurrie, die soms hard is en soms vloeibaar. Hoe dat kan? Ontdek het door een paar simpele stappen te volgen.

Wat heb je nodig? Een bakje, een beetje water, maïzena en eventueel wat kleurstof als je gekleurde magische smurrie wil maken. Oh ja, vergeet ook niet om even toestemming te vragen aan papa of mama.

- Trek oude kleren aan en pak een bakje.
- Doe 3 eetlepels water in het bakje.
- Doe er 5 eetlepels maïzena bij en eventueel 2 druppels kleurstof.
- Roer en schep het mengsel goed door.

Je hebt nu magische smurrie! Tik er eens op: is de vloeistof opeens hard?

Uitleg

Het water zorgt ervoor dat je smurrie vloeibaar is zolang het goed is vermengd met de maïzena. Maar als je er hard op slaat, gaan de kleine deeltjes maïzena tegen elkaar aan wrijven, zonder dat het water er nog tussen zit. Het water is daar eigenlijk niet snel genoeg voor, daarom wordt de stof hard.

Bron: Universiteitsmuseum Utrecht - <https://bit.ly/Smurrie>





Vaak wordt er gedacht dat het risico op voedingstekorten bij PDS nihil is. Als je echter voedingsmiddelen gaat vermijden, omdat je bang bent dat ze je klachten geven, kun je tekorten oplopen. Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Als je die dus weinig of helemaal niet neemt, kan dit problemen opleveren. Ook wordt vitamine B12 soms slecht opgenomen door de darmen, bijvoorbeeld als je maagzuurremmers neemt. Alles over deze vitamine lees je in deze *Voeding onder de loep*.

Onder de loep: **Vitamine B12**

Janny Meijles, *orthomoleculair diëtist*

Cobalamine (vitamine B12) zit in dierlijke producten, zoals vlees, vis, melk(producten) en eieren. Het is bekend dat vooral vlees en melk(producten) door sommige mensen met PDS worden gemeden. En aangezien vitamine B12 nauwelijks in plantaardige producten voorkomt en de plantaardige vorm voor mensen slecht opneembaar is, verdient deze vitamine toch wel extra aandacht bij PDS.

Functie vitamine B12

Vitamine B12 is erg belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen, die op hun beurt zorg dragen voor het vervoer van zuurstof in ons lichaam. Daarnaast heeft vitamine B12 een belangrijke functie in ons zenuwstelsel en de aanmaak van nieuwe cellen. Tekorten uit zich voornamelijk in bloedarmoede, tintelingen in handen en voeten, oorsuizen en algemene klachten als vermoeidheid, duizeligheid, neerslachtigheid en slaapproblemen.

Vitamine B12 en PDS-klachten

Minder bekend is dat een tekort aan vitamine B12 ook kan leiden tot buikpijn en

diarree. De snel delende darmwandcellen hebben vitamine B12 nodig. Een tekort kan leiden tot schade aan de darmwand, wat buikpijn kan veroorzaken. Daarnaast is vitamine B12 betrokken bij de vertering van eiwitten en vetten. Als dit niet goed gaat, kan dit tot diarree leiden.

Oorzaken vitamine B12-tekort

Als je geen dierlijke producten eet, kan dit een oorzaak van een vitamine B12-tekort zijn. Je moet dan supplementen nemen. Andere oorzaken van een tekort aan deze vitamine kunnen een verminderde aanmaak van maagzuur of het gebruik van maagzuurremmers zijn. Dit heeft ermee te maken dat er in maagzuur een stof zit die nodig is om vitamine B12 op te nemen. Ook SIBO, een bacteriële overgroei in de dunne darm, kan leiden tot een tekort aan vitamine B12, doordat de opname wordt belemmerd.

Adviezen

Hoewel verschillende factoren kunnen leiden tot een vitamine B12-tekort, komt een tekort in de praktijk, bij het gebruik van een gezonde voeding, niet vaak voor. Denk je toch dat je een vitamine B12-tekort hebt, dan kun je je huisarts vragen bloed te prikken. Zorg wel dat je in de weken voorafgaand aan de bloedafname geen supplementen met B12 neemt, omdat die een eventueel tekort kunnen maskeren. Heb je door je voedingsgewoonten een verhoogd risico op het krijgen van een tekort, dan gelden voor jou dezelfde adviezen als voor veganisten en een deel van de vegetariërs en zul je B12 moeten aanvullen. Het is dan sowieso een goed idee om je voeding te laten checken door een diëtist en suppletieadviezen te vragen. De zalm in het recept van Ankie helpt in ieder geval mee om je vitamine B12 op peil te houden.

"Een tekort aan vitamine B12 kan leiden tot buikpijn en diarree."



Ingrediënten

- 4 zalmfilets
- 9 eetlepels fijngesneden dragon
- 400 gram gele en groene courgettespaghetti
- 100 gram geraspte parmezaanse kaas
- 2 eetlepels boter of lactosevrije margarine
- 3 eetlepels bloem of glutenvrij meel
- een halve liter melk, sojamelk of rijstmelk
- olijfolie
- (zee)zout en peper

Bereidingswijze

Begin met de zalmfilets. Strooi er wat zout en peper over. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en bak de zalm eerst op de huidkant tot deze mooi bruin is en draai hem dan om. Strooi 2 eetlepels dragon over de zalm en draai de zalm een paar keer om zodat deze helemaal bedekt is. Doe een deksel op de pan en zet het vuur laag. Bak de zalm nog ongeveer 8 tot 10 minuten.

Maak ondertussen de dragonsaus. Smelt de boter of lactosevrije margarine in een pan en roer de bloem erdoor. Blijf ongeveer twee minuten roeren tot de boter en bloem beginnen te schuimen, maar laat het niet bruin worden. Schenk beetje bij beetje de melk erbij en blijf goed roeren tot het een gladde saus is. Voeg 4 eetlepels dragon toe

Recept: Zalmfilet met dragon en courgettespaghetti

Ankie van der Kruk



en laat al roerend de saus enkele minuten doorkoken. Voeg naar smaak zout toe.

Maak als laatste de courgettespaghetti. Doe dit als laatste, omdat de courgette anders te lang bakt en dan waterig wordt. Verwarm een scheutje olijfolie in een ruime pan of wok. Doe de courgettespaghetti en 3 eetlepels dragon in de pan en roer goed door. Laat dit enkele minuten bakken. Strooi als laatste de parmezaanse kaas over de courgettespaghetti. Serveer met de zalm, de dragonsaus en eventueel extra kaas.

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.

Nova Vitae



Probiotica



Multi



Psyllium



Probiotica



Magnesium



Spijvertering

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

kijk op www.nova-vitae.nl en gebruik bij het afrekenen de code 'PDS20'

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





Je kunt zelf veel doen om een gesprek bij je arts goed te laten verlopen. De tips hieronder kunnen je helpen bij de voorbereiding en tijdens de afspraak.

Barbara de Frens

Dokter, ik begrijp u niet

Tips voor een beter gesprek met je arts

Onze omgang en communicatie met de (huis)arts zijn de laatste jaren flink veranderd. We weten meer dankzij internet en zijn ook veel mondiger geworden. Tegelijkertijd gaat het communiceren met de arts soms nog moeizaam. De tijdsdruk, de grote hoeveelheid informatie en de vakterminologie helpen niet mee. Daarom hebben we een aantal tips op een rij gezet die je kunnen helpen het beste uit de afspraak te halen.

Schrijf op

Alles begint bij een goede voorbereiding. Maak daarom van tevoren een lijst met je klachten en een lijst met de vragen die je wilt stellen. Ga er niet vanuit dat je je tijdens het gesprek nog alles herinnert. Vaak is dat niet zo (door zenuwen of tijdsdruk) en neemt het gesprek een andere wending dan je had gedacht. Schrijf je klachten dus zo specifiek mogelijk op. Welke pijn voel je en wanneer? Sinds wanneer heb je de klacht?

"Schrijf je klachten zo specifiek mogelijk op."

Gaat die ook weer weg? Omschrijf dit. Het kan helpen om vooraf informatie te verzamelen. Kijk bijvoorbeeld op www.thuisarts.nl of www.pdsb.nl. Slik je supplementen of medicijnen die de arts niet heeft voorgeschreven? Schrijf die dan ook op of neem ze mee. Neem alle lijstjes mee naar de afspraak en leg ze eventueel voor je op tafel, zodat de dokter kan meekijken. Mocht je tijdens de voorbereiding merken dat je heel veel zaken wilt bespreken, vraag de doktersassistent dan om een dubbele afspraak, zodat je voldoende tijd hebt.

Neem iemand mee

Hoe onthoud je alles wat de dokter heeft gezegd? Zeker bij slecht nieuws loop je het risico dat niet alles tot je doordringt, maar ook wordt er vaak veel informatie gegeven en kun je makkelijk (belangrijke) details vergeten. Uit onderzoek blijkt dat slechts tien procent van de informatie bij een patiënt blijft hangen! Vraag daarom aan iemand die je vertrouwt of hij/zij mee wil gaan naar de afspraak. Zo heb je een tweede paar oren en ogen en iemand met wie je het gesprek achteraf kunt bespreken.

Neem het op

Je kunt er ook voor kiezen het gesprek op te nemen. Vertel je arts van tevoren dat je dit gaat doen, om de vertrouwensband niet te beschadigen. Zo'n opname is handig om thuis nog eens rustig te beluisteren en kan je helpen beslissingen te nemen (indien van toepassing). Let op dat je alleen geluidsopnames mag maken en dus niet mag filmen of fotograferen.

Durf te vragen

Als je tijdens het gesprek niet precies begrijpt wat de arts vertelt, vraag dan om uitleg. Medische vaktermen kunnen verwarrend zijn en het is belangrijk dat jullie over hetzelfde praten. Een goede arts legt het graag nog een keer uit. Artsen waarderen het als je eerlijk bent over je klachten en over wat je zelf al hebt gedaan, ook als dit een alternatieve behandeling was. Verder helpt het als je van tevoren al informatie hebt gezocht. Je kunt dan vragen stellen over de eventuele behandeling.

Samen beslissen

Samen beslissen betekent dat je samen met je arts beslist over welke behandeling het

" Je bepaalt samen met je arts welke behandeling het best bij je past. "

best bij je past. De arts verstrekt informatie over de mogelijkheden en wat de medische voor- en nadelen ervan zijn. Dit kan bijvoorbeeld gaan over medicatie, de behandeling, ingrepen of de gevolgen van niet behandelen. De arts heeft kennis van de mogelijke behandelingen en jij bent de ervaringsdeskundige die weet wat wel of niet haalbaar is. Uiteindelijk bepalen jullie samen wat het best past. De volgende vragen helpen om tot de juiste keuze te

komen: wat zijn de behandelopties, wat zijn de voor- en nadelen van deze opties en wat betekent dat in mijn situatie? Deze beslissing hoeft je zeker niet meteen te nemen. Als je het niet meteen weet: ga naar huis, luister nog eens naar de opname, praat met degene die met je meegegaan is en zoek ook op internet naar ervaringen van anderen. Maak daarna een nieuwe afspraak om jouw voorkeur te bespreken en samen te beslissen wat te doen.



Voor meer informatie:
beginengoedgesprek.nl
3goedevragen.nl
www.pdsb.nl en www.pdsb.nl/reduce
www.thuisarts.nl

Boekrecensie:

Gonneke Nakazawa

Low FODMAP, HAPPEN met liefde voor je prikkelbare darm

Auteur: Vivane Vaes

ISBN: 9789082733051

Viviane Vaes is voedingstherapeut en wil, volgens haar boek over het FODMAP-dieet, afrekenen met het vooroordeel dat mensen met een voedselallergie of aangepast voedingspatroon niet kunnen genieten van een lekkere maaltijd. Daar is ze zeker in geslaagd!

Adviezen

Het boek begint met een voorwoord van gastro-enteroloog prof. dr. Tim Vanuytsel. Hij legt duidelijk uit wat PDS is en hoe de diagnose gesteld wordt. Ook vertelt hij dat er helaas nog geen behandeling is die voor alle PDS-patiënten werkt, maar dat het aanpassen van de voeding (bijvoorbeeld door het FODMAP-dieet) vaak wel een gunstig effect laat zien. Vervolgens legt Viviane Vaes uit wat het FODMAP-dieet precies is en hoe je het uitvoert. Ze raadt ook aan dit dieet

onder begeleiding van een gespecialiseerd voedingsdeskundige te doen, omdat je anders voedingstekorten kunt oplopen. Ik was hier erg blij mee. Veel boeken over het FODMAP-dieet besteden hier onvoldoende aandacht aan, waardoor mensen misschien geneigd zijn om het op eigen houtje te gaan proberen.

Recepten

Het boek bevat ook een handige tabel die je als voedingsdagboek kunt gebruiken en om je klachten in bij te houden. En daarna komen de heerlijke recepten, elk met een kleurrijke, paginagrote foto. Bij elk recept staat een paars of oranje vorkje. Paars betekent helemaal FODMAP-arm en oranje betekent dat er ingrediënten bijzitten die FODMAP-beperkt zijn, dus een lage dosis FODMAP's bevatten. Zo vind je dus ook



recepten voor tijdens de herintroductiefase. Daarnaast staan er onder veel recepten alternatieve ingrediënten. Het enige nadeel van de recepten vind ik dat er regelmatig ingrediënten worden gebruikt die niet iedereen zomaar in huis heeft, zoals tapioca-meel. Gelukkig staan er nog genoeg recepten in die toegankelijker zijn. Dit boek is echt een aanrader voor iedereen die het FODMAP-dieet volgt of gewoon gezond wil eten.

Boekrecensie:

Tabitha Koenen

Van klacht naar kans, verbeter je leven door naar je lijf te luisteren

Auteur: Juriaan Galavazi

Uitgeverij: Kosmos Uitgevers



Dokter Juriaan (zoals hij zichzelf noemt) is huisarts en benadert klachten naast een reguliere aanpak ook vanuit een holistische zienswijze. Hiervoor nodigt hij de patiënt uit om samen met hem de klacht op een andere manier te bekijken. Dit vraagt om meer bewustwording. Met deze aanpak leert dokter Juriaan de patiënten om anders te kijken naar hun eigen leven. Door ze handvatten te geven, leren ze geleidelijk hoe ze invloed kunnen uitoefenen op hun leven, waardoor ze hun kijk op de klachten kunnen veranderen. Hierdoor krijgen ze weer regie over hun leven, zodat de klachten vaak niet meer als allesomvattend worden ervaren. Deze bevrijding geeft rust en ontspanning, waardoor er ruimte komt in het leven van de patiënt.

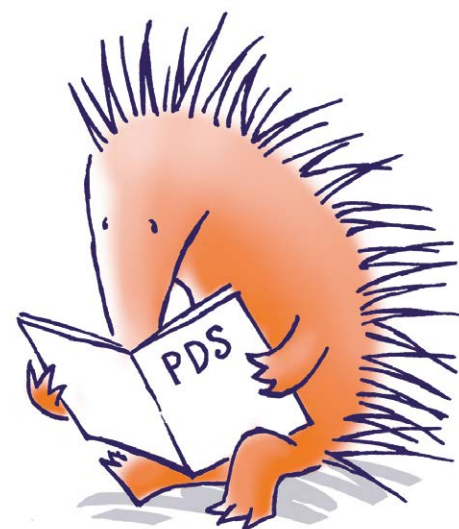
Praktijkervaring

In dit boek beschrijft dokter Juriaan diverse praktijkervaringen waarbij hij laat zien hoe hij mensen begeleidt tijdens dit proces. Het boek is niet bedoeld als een methode om te genezen, al kan deze benadering wel een positieve invloed hebben op je gezondheid. De kern van het boek is de vraag: Ben ik bereid om echt te luisteren naar wat mijn lichaam mij te vertellen heeft? Want stel dat je lichaam slimmer is dan je hoofd? Het boek bestaat uit drie delen: 1. *Je lijf is misschien wel slimmer dan je hoofd*, 2. *Hoe is je relatie tussen jou en jezelf?* 3. *Je lijf als perfecte thermometer. Ben je bereid om te luisteren?* Elk deel behandelt verschillende onderwerpen per hoofdstuk waardoor er

stapsgewijs verdieping ontstaat. Aan het einde van een hoofdstuk lees je een kerngedachte als samenvatting. Hier benadrukt hij de belangrijkste punten mee, soms door een overzichtelijk schema, soms door een paar zinnen of opsommingen.

Zelfbegeleiding

Aan het einde van een hoofdstuk vind je regelmatig een stukje zelfbegeleiding. Dit onderdeel bestaat uit vragen en oefeningen waarmee je zelf aan het werk kunt. Hierdoor is *Van klacht naar kans* een heel praktisch zelfhulpboek. De vragen helpen je na te denken over je eigen situatie. Hoe ga je om met de ongemakken in je leven? Hoe denk je over jezelf? Klopt het wat je denkt? Hoe zit je er op dit moment bij en wat zou je willen veranderen? Deze en andere vragen helpen om heel bewust stil te staan bij je eigen leven zoals je het op dit moment ervaart. De vragen leggen overtuigingen en gewoontes, vaak van vroeger, bloot. Behalve deze reflectievragen worden er ook oefeningen gegeven waarmee je jezelf leert beter te focussen op wat er in je lichaam gebeurt. Zoek je voor jezelf een meer holistische benadering van je klachten? Ben je bereid te kijken naar je gevoelens, gedrag en gedachten? Wil je 'de taal van je lichaam' beter leren kennen? Dan is dit boek een aanrader. Mijn ervaring is dat het veel in beweging kan zetten wanneer je er actief mee aan de slag gaat.

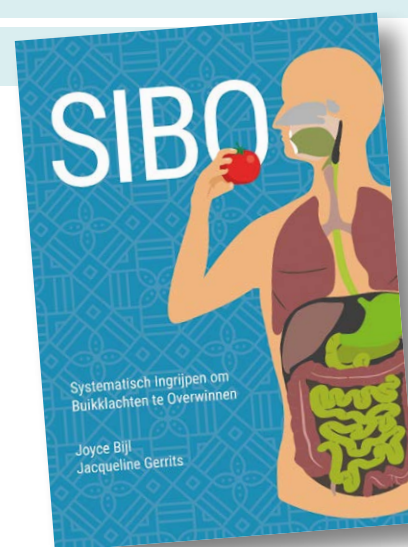


Boekrecensie:

SIBO, Systematisch Ingrijpen om Buikklachten te Overwinnen

Auteurs: Joyce Bijl en Jacqueline Gerrits

ISBN: 9789082708745



Na het succes van hun boeken over het FODMAP-dieet en PDS en stress hebben diëtisten Joyce Bijl en Jacqueline Gerrits een nieuwe dikke pil uitgebracht: een boek waarin breder wordt gekeken naar buikklachten dan alleen klachten die met het FODMAP-dieet kunnen worden opgelost.

Bovenbuikklachten

Bijl en Gerrits schrijven in de inleiding dat ze in hun praktijk merkten dat het FODMAP-dieet niet bij iedereen werkte en dat mensen ook vaak bovenbuikklachten hadden. Deze klachten kunnen onder andere worden veroorzaakt door een overgroei van bacteriën in de dunne darm (Small Intestinal Bacterial Overgrowth, oftewel SIBO). In de inleiding gebruiken Bijl en Gerrits de betekenis van SIBO als 'bacteriële overgroei' en 'bovenbuikklachten in het algemeen' echter door elkaar en dat is verwarrend: is dit boek nu bedoeld voor mensen met SIBO of met bredere klachten? Als je verder in het boek leest, zie je dat het niet alleen over de bacteriële overgroei gaat, maar dat het breder wordt getrokken.

Heel veel informatie

Het boek begint met heel veel informatie. Wat is SIBO, hoe kom je erachter of je SIBO hebt en wat kun je vervolgens doen? Wat kunnen oorzaken zijn van buikklachten? Er wordt uitgebreid uitgelegd welke testen je kunt ondergaan bij je arts en welke vragen je met een diëtist kunt doornemen om erachter te komen waar je klachten vandaan

komen. Verder wordt er verteld hoe het spijsverteringsstelsel werkt en wat daar mis kan gaan, welke vitamines en mineralen je allemaal nodig hebt en waarom, wat de symptomen van SIBO kunnen zijn en wat je zoal kunt doen om deze te verminderen. De eerste helft van dit boek en het laatste kwart dat alle bijlagen bevat, worden hierdoor meer een naslagwerk voor mensen die al medisch of voedingskundig onderlegd zijn en geven veel informatie waar een leek misschien weinig van begrijpt. Daarom is het goed dat Bijl en Gerrits steeds aangeven dat je de behandeling van deze klachten onder begeleiding van een arts en een voedingsdeskundige moet doen, omdat het in je eentje vrijwel onmogelijk is.

Menu's en recepten

Halverwege het boek beginnen de weekmenu's en recepten, iets waarvoor veel mensen dit boek waarschijnlijk zullen kopen. De auteurs hebben de recepten zo smakelijk mogelijk gemaakt, ondanks de beperkte hoeveelheid ingrediënten die je bij het SIBO-dieet tot je beschikking hebt. Als je de weekmenu's volgt en overlegt met je diëtist, zou je in principe genoeg voedingsstoffen binnen moeten krijgen. De gerechten zijn wel erg wennen: ze bevatten weinig koolhydraten, die we in Nederland veel eten, en juist veel eiwitten. Als je gewend bent om brood te eten bij ontbijt en/of lunch, is het dus even vreemd om dan gekookte rijst of soep te eten.

Conclusie

Dit boek is bij uitstek geschikt om samen met je diëtist door te werken, niet alleen. Het kan je helpen als je het FODMAP-dieet al hebt geprobeerd, maar nog steeds buikklachten hebt en bereid bent om je eetpatroon drastisch om te gooien. Ik zie het wat dat betreft dus als vervolg op de boeken *FODMAP* en *PDS en stress* van dezelfde auteurs, niet als boek om mee te beginnen.

Nieuw wetenschappelijk onderzoek bevestigt de effectiviteit van Tempocol

Nieuw wetenschappelijk onderzoek (2019) van het UMC Maastricht, uitgevoerd in vier Nederlandse ziekenhuizen, heeft aangetoond dat Tempocol (pepermuntolie in een unieke maagsapresistente capsule) een positief effect heeft op klachten die passen bij het prikkelbaredarmsyndroom (PDS).¹

Pepermuntolie

Het werkzame bestanddeel van Tempocol is pepermuntolie (182 mg per capsule). Al jaren hebben veel artsen en patiënten goede ervaringen met dit geneesmiddel. Deze positieve resultaten zijn nu door wetenschappelijk onderzoek bevestigd. Tempocol heeft een klinisch relevant effect op buikpijn en ongemak in de buik. Bovendien kent Tempocol een mild bijwerkingenpatroon.¹

Capsule met unieke maagsapresistente coating

Het is belangrijk dat de pepermuntolie in Tempocol pas vrijkomt daar waar het zijn werk moet doen: in de darmen. Daarom bevat Tempocol een unieke maagsapresistente coating. De capsule kan hierdoor ongeschonden de maag passeren. Hiermee onderscheidt Tempocol zich van andere producten met pepermuntolie.

Zonder recept verkrijgbaar

Tempocol® is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek en via www.tempocol.nl.

¹ Weerts ZZRM, Masclee AAM, Witterman BJM, et al., Efficacy and Safety of Peppermint Oil in a Randomized Double-blind Trial of Patients With Irritable Bowel Syndrome, *Gastroenterology* (2019), doi: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2019.08.026>.

Enige geregistreerde geneesmiddel met pepermuntolie in Nederland

Tempocol is het enige geregistreerde geneesmiddel met pepermuntolie voor de behandeling van klachten die passen bij het prikkelbaredarmsyndroom. Dit houdt in dat Tempocol voldoet aan de zeer strenge voorwaarden die gelden om een geneesmiddel in Nederland aan te bieden aan patiënten.

De juiste dosering

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat na 2 à 4 weken driemaaldaags één capsule de positieve resultaten van Tempocol merkbaar zijn.¹



Lees vóór gebruik de bijsluiter.



De kracht van natuurlijke smaakmakers: Groene thee

Fiona de Jong

In elke editie van *Prikkels* wordt een kruid of specerij besproken dat maagdarmlachten kan verlichten. Deze keer: groene thee.

Al eeuwenlang gebruiken we de bladeren van de theeplant (*Camellia sinensis*) om heerlijke koppen warme thee van te zetten. Thee kan helpen om je lichaam te voorzien van voldoende vocht. De plant is zo gezond dat het drinken van thee (zonder suiker) is opgenomen in de richtlijnen Gezonde Voeding van het Voedingscentrum. Het verkleint de kans op een beroerte en verlaagt de bloeddruk. Daarom geldt voor volwassenen het advies drie koppen groene of zwarte thee per dag te drinken.

Werking

Groene thee zou naast bovengenoemde gezondheidseffecten ook een detoxfunctie hebben. Bovendien kan het een positief effect hebben op de spijsvertering en de ontlasting zachter maken. Voor mensen met constipatie zou het een positief effect op de darmen kunnen hebben. Verder bevat groene thee vitamines, mineralen, de stof L-theanine en antioxidanten die goed zijn voor de gezondheid.

Werkzame stoffen en contra-indicaties

Er bestaan verschillende soorten thee: zwarte thee, groene thee en witte thee. Je kunt thee los kopen of in theezakjes, hiertussen is weinig verschil. Bij groene thee hebben de theebladeren een minimale oxidatie ondergaan. Dit houdt in dat de jonge theeblaadjes worden geplukt en daarna direct worden gestoomd. De polyfenolen blijven intact en de blaadjes blijven groen. Hierna wordt de thee mechanisch geplet en op een lage temperatuur gedroogd. Groene thee bevat ongeveer 30% polyfenolen. Deze kunnen ontstekingsremmend werken en ervoor zorgen dat afvalstoffen sneller worden afgevoerd uit ons lichaam. Groene thee bevat verder de vitamines A, B1, B2, B3, C, E en K. Thee is ook rijk aan L-theanine, een stof die een ontspannende werking heeft. Niet iedereen ontspant van een kop groene thee, het bevat namelijk ook gemiddeld 3-6% cafeïne, wat overeenkomt met 24-40 mg. Ter vergelijking: dezelfde hoeveelheid zwarte thee bevat ongeveer 14-61 mg en koffie ongeveer 95-200 mg cafeïne.

Mensen die gevoelig zijn voor cafeïne moeten hier wel rekening mee houden. Hoeveel je van de werkzame stoffen binnenkrijgt, is erg afhankelijk van de hoeveelheid thee die je gebruikt, hoe lang je die hebt laten trekken en de temperatuur van het water. Het drinken van groene thee kan de opname van ijzer verminderen. Daarom is het van belang dat je het niet drinkt in combinatie met ijzerhoudende producten.

Toepassing

Groene thee gebruik je om een kop thee mee te zetten, zoals hierboven beschreven. Je kunt het best gebruikmaken van pure, gedroogde theeblaadjes, eventueel aangevuld met wat kruiden voor de smaak. Doe de gedroogde theeblaadjes in een theezeeffe of gebruik een theezakje. Zorg ervoor dat het water heeft gekookt, maar is afgekoeld tot ongeveer 80 graden. Laat de thee twee tot vier minuten trekken. Als het water te heet is of als je de thee te lang laat trekken, wordt de thee bitter.

"Groene thee kan een positief effect hebben op de spijsvertering."

De controle kwijt

Hypnotherapie bij stress

Ellen Weijman, *hypnotherapeut en PDS-therapeut*

Stress kan veel invloed hebben op je klachten. Hypnotherapie is een van de manieren om beter te leren omgaan met de lichamelijke en psychische kant van stress.



Als hypnotherapeut behandel ik regelmatig mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom. De lichamelijke klachten maken hun leven onaangenaam en vaak pijnlijk. Velen kampen al jaren met verschillende problemen en hebben meestal al van alles geprobeerd om de klachten te verminderen. Als iemand zich bij mij aanmeldt, moet er eerst een vragenlijst worden ingevuld. Bij de vraag waardoor de klachten verergeren, wordt stress regelmatig genoemd. Tijdens de sessies komen we er vaak achter dat de bron van deze stress niet eens zozeer in de situatie zelf zit. Wel ontstaat er stress doordat mensen het gevoel hebben dat ze geen controle hebben. Geen controle over hun eigen lichaam, over de situatie, over de omstandigheden, noem maar op. Dit geeft het gevoel dat het leven onvoorspelbaar en oncontroleerbaar is, wat weer leidt tot angst en dus stress en helaas vaak tot een verergering van de PDS-klachten. Misschien is deze vicieuze cirkel ook voor jou herkenbaar.

Verder dan darmklachten

Je hebt misschien wel eens gehoord of gelezen over darmgerichte hypnotherapie. Door een reeks op maat gemaakte suggesties en oefeningen leren je darmen weer op de juiste manier met je brein te communiceren en daardoor normaal te gaan werken. Problemen met de spijsvertering is een van

"Vaak ontstaat stress doordat mensen het gevoel hebben dat ze geen controle hebben."

de vele terreinen waar hypnose toegepast kan worden. Leren omgaan met angst en stress is er nog een. Voor mensen met PDS is het een soort 'twee vliegen in één klap'-verhaal, omdat de lichamelijke én de psychische klachten worden verminderd. Een erkende hypnotherapeut met PDS-specialisatie kan je daarbij helpen.

Maar hoe dan?

In stressvolle situaties, op het werk of thuis, maar ook nu door deze coronapandemie, is er veel onzekerheid over wat er komen gaat. Dit verhoogt het gevoel van onveiligheid en angst. Door (slechte) ervaringen uit het verleden vervallen we in oude, niet helpende, gedragspatronen. Zo gaan we piekeren, onzelf isoleren of afsluiten, of we ontlopen en vermijden bepaalde dingen in het leven. Hier kan hypnose helpen, met als doel deze

onzekerheid te herkennen en te tolereren. Met hulp van de hypnotherapeut leer je om op een andere manier naar je ervaringen te kijken en daar vervolgens nieuwe conclusies uit te trekken. In onzekere situaties zijn de uitkomsten ook onzeker, ze kunnen negatief, maar ook positief zijn. Er is op deze momenten geen manier om te weten welke uitkomst het uiteindelijk wordt. Hypnose helpt om het 'niet weten' te accepteren, het te kunnen verdragen. Het geeft de mogelijkheid om toekomstige situaties en jouw reacties erop te oefenen. Je zult je innerlijke hulpbronnen ontdekken en deze leren gebruiken. Zo ben je in de toekomst in staat om andere gedachtes en oplossingen te kiezen dan je tot nu toe gedaan hebt, en op deze manier je angst en stressniveau onder controle te houden.

Hypnotherapie helpt ook door middel van ontspanningssuggesties en ontspanningsoefeningen. Je kunt een aantal audio-opnames, speciaal gemaakt om te beluisteren in deze coronatijd, vinden op www.pds-therapeuten.nl. Hier vind je ook meer informatie en een hypnotherapeut bij jou in de buurt.

Kwetsbaarheid en weerbaarheid bij PDS

Rinie Geenen, hoogleraar aan de Universiteit Utrecht

In een onderzoek van de Universiteit Utrecht gaven mensen met PDS aan welke invloeden ze als bedreigend en kalmerend op hun lichamelijke symptomen ervaren en wat ze motiveerde in het leven. De ervaringen van patiënten bleken enorm te verschillen.



De oorzaak van PDS is onduidelijk. Onbekende lichamelijke processen laten aan de organen in de buik weten dat er iets aan de hand is. Deze processen kunnen worden beïnvloed door gebeurtenissen van buitenaf (bijvoorbeeld stressvolle omstandigheden) en van binnenuit (bijvoorbeeld gevoelens, voedsel of een ontsteking), die de buikpijn versterken of verminderen.

Onderzoeksmethode

Het onderzoek bestond uit twee delen. Als eerste vulden meer dan duizend mensen met aanhoudende lichamelijke symptomen een vragenlijst in. Daarin noemden ze factoren binnen drie mogelijke categorieën die invloed konden hebben op hun symptomen:

- Bedreigingen die een gevoel van gevaar, onheil, schade of onveiligheid teweeg kunnen brengen.
- Kalmerende invloeden die een gevoel van kalmte, welzijn, veiligheid of sociale verbondenheid veroorzaken.
- Drijfveren, oftewel driften, verlangens, ambities en motivaties die mensen stimuleren om iets te doen of een doel te bereiken.

Vervolgens schreven de onderzoekers 40

bedreigingen, 40 kalmerende invloeden en 40 drijfveren op kaartjes. Mensen met PDS legden deze kaartjes op volgorde van de mate waarin deze hun symptomen versterkten of verminderden. Er waren 64 deelnemers (62 vrouwen en 2 mannen van 23 tot 65 jaar). De deelnemers vonden zeer verschillende bedreigingen, kalmerende invloeden en drijfveren belangrijk. We noemen steeds zes onderscheidende invloeden die in de top 10 stonden.

Bedreigingen

Veel mensen gaven aan dat de volgende bedreigingen de symptomen deden toenemen: over je grenzen heen gaan; slecht slapen; een lichamenlijk symptoom hebben zoals pijn of vermoeidheid; gestrest of gespannen zijn; geen energie hebben; ziek zijn.

Kalmerende invloeden

De volgende omstandigheden werden door velen als kalmerend ervaren: een goede balans tussen activiteiten en ontspanning; slapen; een rustige omgeving (de natuur, het eigen huis); iets leuks doen met familie of vrienden; de vrijheid hebben om iets te doen

zoals je het zelf wilt doen; je erkend, begrepen, gerespecteerd, geliefd of belangrijk voelen.

Drijfveren

Veel mensen noemden de volgende drijfveren motiverend: genieten van positieve dingen of activiteiten; tijd voor jezelf hebben, inclusief ontspanning en alleen zijn; je als persoon ontwikkelen en doen wat je waardevol vindt; je eigen grenzen respecteren en aangeven; goed slapen; positief denken.

Toepassing

Zorgprofessionals kunnen de kennis uit dit onderzoek gebruiken om voor iemand in beeld te brengen welke bedreigende en kalmerende factoren belangrijk zijn, zodat ze daaraan kunnen werken. Drijfveren kunnen de weg wijzen naar een voor hen beter leven. Ook kan worden onderzocht of veranderingen in deze invloeden leiden tot vermindering van de symptomen en verbetering van de stemming en het functioneren. Ten slotte is het nuttig om te onderzoeken of deze beïnvloedende factoren samenhangen met biologische factoren, zoals hormonen en activiteit in het brein.

"Zorgprofessionals kunnen deze kennis gebruiken voor een persoonlijk behandelplan."

Het onderzoek werd uitgevoerd door Rinie Geenen, Yliane Prent, Tulasi Pino, Eva Anagnostaki, Raffaella Papi, Renate Schelwald, Zev Reerds en Eefje Overgaauw.

Eenzaam

Gonneke Nakazawa

Als je een chronische ziekte zoals PDS hebt, betekent dit dat je niet altijd kunt doen wat anderen doen. Je kunt niet altijd naar feestjes, eet weinig op verjaardagen of blijft maar even. Als je geluk hebt, heb je mensen om je heen die dit begrijpen en je blijven steunen. Maar het komt ook heel vaak voor dat je stuit op onbegrip of zelfs boosheid, waardoor vriendschappen en zelfs familiebanden onder druk komen te staan. Je kunt je hierdoor eenzaam gaan voelen. Ook de coronacrisis kan ertoe leiden dat je eenzaam wordt: je mag veel mensen immers niet meer face-to-face zien. Laat je hierdoor echter niet uit het veld slaan.



Online

Je kunt heel makkelijk online in contact blijven met je vrienden of zelfs nieuwe vrienden maken. Als je de deur niet uit hoeft en rustig in je eigen omgeving kunt blijven, is de kans op buikpijn of moeten hollen naar het toilet vaak al veel kleiner. Dan kun je lekker een uur (video)bellen met je beste vriendin of zelfs met meerdere vrienden in een groepschat een spelletje spelen. Als je graag over je PDS wilt praten, kun je de PDS-infolijn bellen (088-7374636) of een

vraag stellen in onze besloten Facebookgroep (www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging/). Je kunt ook lid worden van Facebookgroepen die over hele andere dingen gaan, zoals je hobby of je favoriete tv-serie.

Alleen is niet eenzaam

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Sommige mensen vinden het heerlijk om zo veel mogelijk alleen te zijn en hebben niet het gevoel dat ze iets missen. Anderen voelen zich zelfs in een grote groep mensen nog heel eenzaam. Aansluiting bij anderen en het gevoel hebben dat je gezien wordt, zijn het belangrijkste om eenzaamheid te voorkomen. Dit werkt twee kanten op: als jij anderen open en met interesse benadert, zullen zij jou vaak ook zo benaderen. Zo kun je zelf je eenzaamheid te lijf gaan, al is dat misschien niet altijd gemakkelijk.

- ADVERTORIAL -

De zin en onzin van probiotica

Probiotica zijn goedaardige bacteriën die gunstig kunnen zijn voor de gezondheid. De definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie is: een levend micro-organisme dat wanneer het in voldoende hoeveelheid wordt ingenomen een heilzaam effect heeft op de gezondheid van de gastheer. Probiotica bevorderen een goede spijsvertering en een sterk immuunsysteem.

Aandachtspunten

Hoewel probiotica heel gunstig voor je kunnen zijn, zijn er wel een aantal aandachtspunten bij het kiezen van het juiste product:

- Kunnen de probiotische stammen in het product je maagzuur en galzuur overleven? Anders heeft het slikken van zo'n supplement weinig zin.
- Zijn de stammen getest op hun hechtingscapaciteit (adhesiekracht). Met andere woorden, kunnen ze hechten aan jouw darmwand?
- Zijn er studies gedaan naar de effectiviteit van de bacteriestammen? Bevorderen ze jouw gezondheid?
- Kijk ook naar andere factoren. Als je maagzuur, lever of alvleesklier niet goed werken, dan hebben probiotica minder effect.

Probiotica bij PDS

Een gezondheidsprofessional kan jou helpen bepalen welk probioticum voor jou het meest geschikt is en of je aanvullend nog iets nodig hebt. Voor PDS is bijvoorbeeld de probiotische stam *Lactobacillus gasseri* LA806 heel geschikt. De *Lactobacillus gasseri* is in studies effectief gebleken bij het bevorderen van de spijsvertering, het tegengaan van ontstekingen en het helpen bij gewichtsbeheersing. Specifiek de *L. gasseri* LA806 heeft in studies tot 50% vermindering van pijn laten zien bij PDS, alsook het verminderen van opgeblazen gevoel, constipatie en diarree. Bovendien is deze specifieke stam maag- en galzuurresistent, en heeft hij de hoogst mogelijke hechtingscapaciteit.





Uit de Facebookgroep: Probiotica

Gonneke Nakazawa



Tegenwoordig lijken overal wel probiotica in te zitten. Als je de claims mag geloven, doen deze goede bacteriën wonderen voor je buik. Ook in de Facebookgroep krijgen we veel vragen over probiotica. Hier een greep uit de reacties.

Welke probiotica?

- Yoghurt drankjes met probiotica kunnen je darmflora aanvullen.
- In yoghurt drankjes zit vaak veel suiker of zoetstof en soms ook lactose.
- Probiotica zijn goede bacteriën voor je darmen. Ze worden verkocht in poeders, pillen, capsules en drankjes. Deze kunnen goed voor je zijn als er precies die bacteriesoorten in zitten die in jouw darmen te weinig voorkomen. Ieders microbiom (darmflora) is anders. Een merk probiotica of een bacteriestam waar de ene persoon veel baat bij heeft, kan daarom soms bij een andere persoon helemaal niets doen of zelfs de klachten verergeren. Daarom zijn er ook heel veel verschillende soorten en merken probiotica te koop, met verschillende soorten en stammen bacteriën. Belangrijk is dat er voldoende aantallen bacteriën in het product zitten, want een deel daarvan gaat namelijk dood in de zure maag. Als er heel veel bacteriën in de probiotica zitten, blijven er genoeg over die de maag overleven en in de darmen terecht komen. Welke probiotica voor jou werken, is een kwestie van uitproberen. Probeer het een maand en als je daarna nog

geen verbetering merkt, kun je beter een andere proberen.

Welke klachten?

- Ik heb een hele opgezet buik en buikpijn. Na een dubbele antibioticakuur en diarree gaat dit maar niet over. Heeft iemand tips?
- Als je antibiotica hebt genomen, kunnen de goede bacteriën in je darmen daar ook door zijn gedood. Probiotica kunnen dan helpen. Het wordt aangeraden al tijdens de antibioticakuur ook probiotica te nemen, maar niet op hetzelfde tijdstip van de dag. Er is ook een lijst met probiotica die effectief kunnen zijn tegen diarree veroorzaakt door antibiotica: <http://bit.ly/GidsProbiotica>
- Heeft iemand ervaring of probiotica helpen tegen lucht in je darmen?
- Als je het juiste probioticum voor jouw darmflora hebt gevonden, kan dit zeker helpen tegen gasvorming. Het kan zijn dat een verstoorde darmflora meer gassen produceert dan een gezonde darmflora. Probiotica kunnen ook helpen tegen andere PDS-klachten en zorgen voor een betere weerstand.

- Probiotica kunnen helpen tegen PDS-klachten in het algemeen, maar zullen niet acuut tegen pijn werken.

Capsules, poeder of tabletten?

- Ik heb net probiotica gekocht. Nu staat erop dat je de capsule open moet maken en het poeder moet oplossen in lauwwarm water. Zou je niet de capsule gewoon kunnen slikken?
- Ja, je kunt gewoon de capsule met wat water doorslikken. Als je probiotica zonder capsule wilt, kun je beter probiotica in poedervorm kopen.
- Probiotica in poedervorm moeten soms eerst worden opgelost en doorgeroerd in handwarm water voordat je ze inneemt. De bacteriën zijn bij de productie in een soort 'slaaptoestand' gebracht waardoor ze voor langere tijd bewaard kunnen worden en hebben vloeistof nodig om weer 'tot leven' te komen. Als ze in hun 'slaaptoestand' direct in het maagzuur terecht zouden komen, zou een groot gedeelte van de bacteriën het niet overleven.
- Je hebt ook probiotica in kauwtabletten, dan zorgt je speeksel voor het vocht.

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 16.000 fans: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie
- Besloten Facebookgroep met meer dan 9000 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging



Probiotica specialist voor jou



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