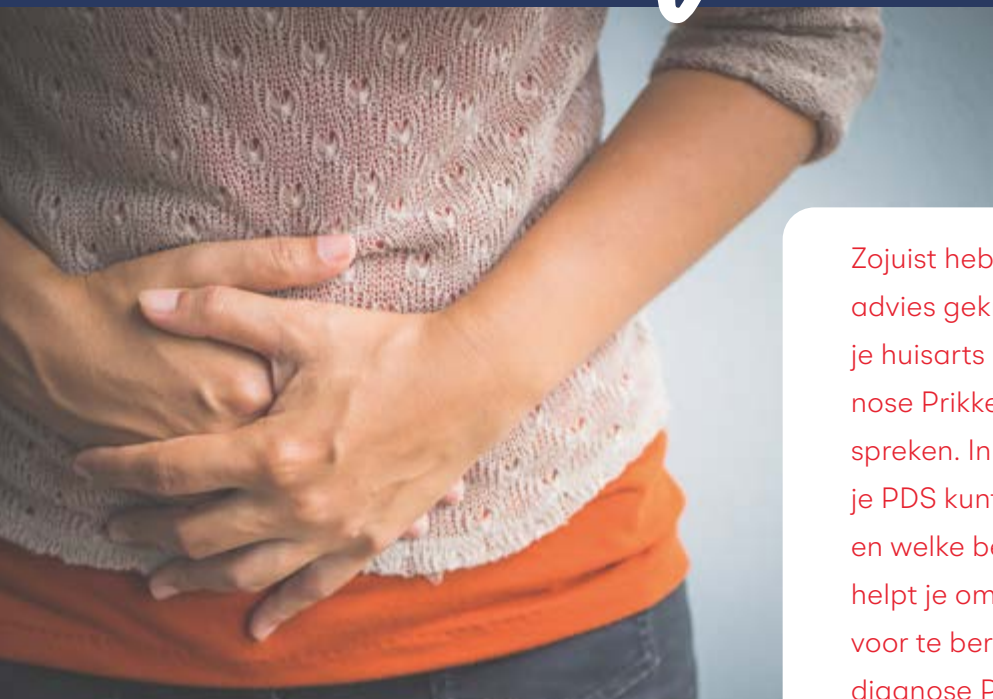




Zojuist heb je de PDS test ingevuld. Je hebt het advies gekregen om een afspraak te maken met je huisarts om je klachten en de mogelijke diagnose Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) te bespreken. In deze brochure lees je in het kort hoe je PDS kunt herkennen, wat je eraan kunt doen en welke behandelingen er zijn. Deze informatie helpt je om het gesprek met een huisarts goed voor te bereiden. Let op: alleen een arts kan de diagnose PDS vaststellen.

Prikkelbare Darm Syndroom

Hoe herken je PDS?

De klachten die iemand met PDS ervaart verschillen van persoon tot persoon. De klachten kunnen iedere dag anders zijn en perioden met en zonder klachten kunnen elkaar afwisselen.

Het meest kenmerkende aan het Prikkelbare Darm Syndroom is zeurende, krampende of stekende **pijn in de buik**. Deze kan zeer hevig zijn. Een deel van de PDS-patiënten heeft vooral 's avonds en 's nachts buikpijn, al dan niet gepaard gaande met aandrang. De buikpijn vermindert soms na de stoelgang of het laten van een wind.

Een ander kenmerk van PDS is een afwijkend ontlastingspatroon. Sommigen hebben vooral last van verstopping, anderen

van diarree. Maar het kan ook zijn dat verstopping en diarree elkaar steeds afwisselen. Daarnaast is het mogelijk dat het ontlastingspatroon tijdens een dag veranderd.

Hiernaast hebben PDS-patiënten vaak andere maag-darmklachten. Gasvorming, winderigheid, een opgeblazen gevoel, een opgezette buik, zuurbranden, slikklachten en een brok in de keel komen vaak voor. Ook hebben veel patiënten last van moeheid.

Wat kan je eraan doen?

PDS heb je voor altijd: de meeste mensen blijven hun leven lang klachten houden. De klachten kunnen van dag tot dag wisselen.

Gelukkig zijn er stappen die je kunt zetten om deze klachten te verminderen. Hiervoor is het belangrijk om eerst met je huisarts vast te stellen of je inderdaad last hebt van PDS. Vervolgens kunnen jullie samen kijken naar de behandel mogelijkheden.

Omdat PDS voor iedere patiënt weer anders is, is dus ook niet één behandeling die bij iedereen werkt. Het is een kwestie van uitproberen welke behandeling werkt en in welke mate. Hierna zie je een handig overzicht met **bewezen behandelingen** waarvan in onderzoek is aangetoond dat ze kunnen helpen. Ook staan hier **niet bewezen behandelingen** in die niet zijn onderzocht, maar waarvan wel bekend is dat ze patiënten hebben geholpen. Ons advies is om één behandeling per keer te proberen. Anders weet je niet welke behandeling helpt en welke niet. Laat je hierbij goed begeleiden door een arts of diëtist.

" Het meest kenmerkende aan het Prikkelbare Darm Syndroom is zeurende, krampende of stekende pijn in de buik. "



Bewezen behandelingen

Voorlichting

Bij voorlichting krijgt een patiënt informatie over wat PDS is en wat er mogelijk is om de klachten te verminderen. Goede voorlichting kan al helpen beter om te gaan met klachten. Daarnaast kan dit ook helpen om vragen en/of zorgen gericht met je arts te bespreken.

Aanpassing van de voeding

Bij PDS kunnen aanpassingen in de voeding helpen klachten te verminderen, zoals:

- Gezonder en gevarieerder eten.
- Toevoegen van meer groente en fruit of psylliumvezels: deze oplosbare vezels kunnen de dunne ontlasting steviger maken en samen met water de harde ontlasting soepeler maken.
- Weglaten van één voedingsmiddel (bijvoorbeeld alcohol, zoetstoffen, melkproducten) om uit te proberen of dat de klachten vermindert.

Bij het weglaten van meerdere gezonde voedingsmiddelen of bij een ongezond voedingspatroon is het raadzaam een diëtist te raadplegen voor advies op maat.

FODMAP-dieet

Om uit te zoeken wat jouw persoonlijke triggers zijn kan het verstandig zijn om het FODMAP-dieet te volgen. Onder begeleiding van een diëtist eet je vier tot zes weken lang zo weinig mogelijk FODMAP's. Dit zijn bepaalde koolhydraten die slecht worden opgenomen in de dunne darm. Ze zitten bijvoorbeeld in bepaalde groenten, fruit, tarwe en zuivelproducten. Heb je hierna

minder klachten? Dan ga je deze FODMAP's stap voor stap weer testen. Zo leer je welke FODMAP's je klachten geven, welke niet en hoeveel je ervan kunt verdragen.



Medicijnen

Voor elke vorm van PDS zijn er andere medicijnen. In de keuzehulp staat uitgebreide informatie over deze medicijnen.

- PDS met vooral diarree: psylliumvezels, loperamide.
- PDS met vooral verstopping: psylliumvezels, magnesiumhydroxide, macrogol, linaclotide.
- PDS met vooral buikpijn: maagsap-resistente peppermuntoliecapsules, paracetamol, selectieve serotonine heropnameremmers (SSRI's), tricyclische antidepressiva (TCA's). De SSRI's en TCA's hebben invloed op de wisselwerking tussen hersenen en darmen (hersen-darm-as) waardoor pijn kan verminderen. Ook kunnen deze werken tegen diarree en verstopping.

Probiotica

Probiotica bevatten levende bacteriën. Er zijn veel verschillende soorten probiotica. De ene soort werkt misschien beter dan de andere. Het effect verschilt per persoon door de bacteriën die iemand al in de darm heeft. Het is dus niet mogelijk om te zeggen welke probiotica het beste zijn bij PDS; dat is voor iedereen anders. Wel moeten er genoeg levende bacteriën in de probiotica zitten om effect te kunnen hebben.

Hypnotherapie

Bij hypnotherapie leer je om je te ontspannen en je aandacht op jezelf te richten. Je krijgt oefeningen die kunnen helpen om je klachten te verminderen. De therapeut vraagt je bijvoorbeeld om aan een bepaalde situatie te denken. Doordat je deze gedachten voor je ziet tijdens diepe ontspanning (hypnose), kun je je darmwerking en je klachten beïnvloeden. Tijdens deze diepe ontspanning houd je de volledige controle over je doen en laten en kun je op elk moment stoppen. Je moet regelmatig naar de therapeut en vaak krijg je ook oefeningen mee naar huis.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie is een actieve vorm van therapie waar je in je dagelijks leven mee aan de slag gaat. Je bespreekt met een gespecialiseerd therapeut hoe je denkt over PDS en wat de gevolgen van PDS zijn voor je dagelijks leven. Als je gedachten niet kloppen, leer je die te veranderen. Wat je denkt kan namelijk ook bepalen hoe je je voelt en gedraagt. Thuis oefen je verder met wat de therapeut je heeft geleerd.

Mindfulness

Mindfulness kan je helpen te ontspannen, je PDS-klachten te accepteren en hier beter mee om te gaan. Wanneer je mindful bent, leef je je bewust en met volle aandacht bij wat je op dat moment voelt, ziet, hoort en doet. Er zijn diverse therapeuten die mindfulness-trainingen aanbieden.

Relaxatietherapie

Het is bekend dat stress kan zorgen voor extra PDS-klachten. Daarom kan meer ontspanning en rust in je hoofd bij een deel van de patiënten de PDS-klachten verminderen. Relaxatie is een ontspanningstherapie die hierbij kan helpen.



Niet-bewezen behandelingen

Aanpassen van de voeding

Alleen van het FODMAP-dieet is bewezen dat het kan werken bij PDS. Uit ervaringen blijkt echter dat veel PDS-patiënten ook baat kunnen hebben bij andere aanpassingen in voeding. Er bestaat echter geen enkel voedingsmiddel dat bij iedereen met PDS de klachten erger maakt of verminderd. Je moet het zelf uitproberen, liefst onder begeleiding van een diëtist. Laat je meerdere gezonde voedingsmiddelen (zoals groenten) weg, ga dan in ieder geval naar een diëtist. Er zijn geen betrouwbare testen voor de meeste voedselintoleranties (met enkele uitzonderingen, zoals lactose en gluten). Je kunt een voedseldagboek gebruiken om te zien waardoor je klachten krijgt. Belangrijk om te weten is dat PDS geen allergieën veroorzaakt, maar alleen intoleranties, overgevoeligheden. Dat betekent meestal dat je de voedingsmiddelen die klachten geven niet volledig hoeft weg te laten, maar wel kleine hoeveelheden ervan kunt verdragen. Die hoeveelheid kan per dag

verschillen. Houd daarin ook bij of je stress hebt gehad, hoe je hebt geslapen en hoe je ontlasting was. Daarnaast helpt het bij veel mensen om meer vezels te eten en prikkelende voeding (zoals alcohol, melkproducten en pittig eten) te vermijden.

Therapieën

Van hypnotherapie en cognitieve gedragstherapie is bewezen dat ze kunnen helpen bij PDS. Er zijn echter nog veel andere therapieën waar een deel van de mensen baat bij heeft. Zoals ontspanningsoefeningen, waarbij je leert om beter met je stress om te gaan. Bij mindfulness leer je meer in het moment te leven en het te accepteren als het even niet goed gaat. Bij osteopathie probeert de osteopaat de oorzaak van je klachten weg te nemen door vastzittende weefsels en organen in je lichaam los te maken, te versoepelen en te bewegen met bepaalde handgrepen. En orthomoleculaire geneeskunde gaat uit van de helende kracht van gezonde voeding en supplementen. Bekkenbodempysiotherapie kan helpen om de bekkenbodemspieren weer goed te gaan gebruiken. Dit kan je klachten verminderen.

Medicijnen

De meeste medicijnen tegen PDS-klachten vallen onder de bewezen behandelingen. Daarnaast zijn er andere geregistreerde medicijnen waar een deel van de PDS-patiënten baat bij heeft. De krampwerende middelen mebeverine

(Duspatal) en scopolaminebutyl (Buscopan) zijn niet bewezen effectief, maar toch kunnen PDS-patiënten er soms baat bij hebben. Colestyramine (Questran) kan worden voorgeschreven tegen galzuurdiarree. Het zelfzorgmedicijn Iberogast is een mengsel van negen kruidenextracten, dat met name kan werken tegen maagklachten, darmkrampen en buikpijn. Een andere zelfzorgmiddel waar PDS-patiënten soms baat bij kunnen hebben is bisacodyl tegen verstopping.

Supplementen

Er zijn erg veel supplementen waarvan verschillende PDS-patiënten aangeven hebben hier baat bij te hebben. Uitgebreide informatie over de onderstaande supplementen staat op www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen: CBD-olie, fytotherapeutische middelen (kruidenmiddelen), gembercapsules, homeopathische middelen, kurkumacapsules, magnesium-supplementen, simethicon, vitamine B12, vitamine D en venkelcapsules. Daarnaast zijn er veel supplementen te koop die meerdere van deze stoffen als ingrediënten bevatten. De term 'Prikkelbare Darm Syndroom' op de voorkant van een verpakking zegt nog niets over de werking en over de inhoud. Kijk altijd goed naar de ingrediënten.



Meer informatie over de behandelingen:
www.pdsb.nl/behandeling
www.pdsb.nl/behandeling-bewezen
www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen



PDSB en MLDS

voor iedereen met PDS



Samenwerking PDSB en MLDS

De PDS Belangenorganisatie (PDSB) en de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) werken samen om PDS patiënten te ondersteunen. Samen met de Nederlandse Vereniging Maag Darm Lever artsen (NVMDL) hebben zij de Keuzehulp PDS ontwikkeld. De keuzehulp geeft uitgebreide informatie over mogelijke behandelingen en de voor- en nadelen hiervan.

Heb je de diagnose PDS gekregen? Dan kan informatie over PDS, relevant nieuw onderzoek en nieuwe behandelingen van meerwaarde voor je zijn. Ook het delen van

ervaringen met lotgenoten wordt vaak als zeer waardevol ervaren. Er zijn ruim ... anderen met PDS, je staat er dus niet alleen voor.

De PDS Belangenorganisatie

De PDS Belangenorganisatie (PDSB) kan je hierin helpen. In het magazine Prikkel lees je ieder kwartaal over de laatste ontwikkelingen, maar ook over ervaringen van andere mensen met PDS. Daarnaast biedt de PDSB veel andere vormen van voorlichting, lotgenotencontact en doet er alles aan om de belangen van PDS-patiënten te behartigen.

Wil je graag in contact komen met lotgenoten, bekijk dan onze website en/of facebook-pagina. Je kunt ook altijd via onze informatie-lijn met ervaringsdeskundigen spreken: 088 7374636 tussen 9.00 en 17.00 uur.

- Website www.pdsb.nl
- Twitter (openbaar) met meer dan 4.700 volgers: @PDSB www.twitter.com/PDSB
- Openbare Facebookpagina met meer dan 17.000 fans: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie
- Besloten Facebookgroep met meer dan 10.000 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging
- Keuzehulp www.pdsb.nl/keuzehulp/



De Maag Lever Darmstichting

De MLDS heeft een belangrijke rol bij het verbinden van medische expertise op het gebied van PDS. We steunen belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak en behandeling van deze aandoening. Daarnaast helpen we bij de ontwikkeling van praktische tools zoals de PDS keuzehulp. Dit doen we om de kwaliteit van leven van de PDS patiënt te verhogen.

Ben je nieuwsgierig en wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten? Bezoek dan onze website en schrijf je in voor de nieuwsbrief. Daarnaast zijn we bereikbaar via telefoonnummer: 033-752 35 00 (ma t/m vr 9:00-17:00) en E-mail: info@mlds.nl.

- Website mlds.nl/pds
- Nieuwsbrief mlds.nl/pds-nieuws



" Er zijn ruim 2 miljoen anderen met PDS, je staat er dus niet alleen voor. "