

PDSB *Prikkelen*

Jaargang 21 · nr. 1 · Maart 2021



De invloed van voeding op de darmflora

Kortingscodes 2021

Wat slaap met je darmen te maken heeft

De angst die PDS heet

Prikkels is een uitgave van de**PDS Belangenorganisatie**

Postadres: Postbus 800, 3800 AV Amersfoort

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: info@pdsb.nl

Internet: www.pdsb.nl

Twitter: @PDSB

Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-
Belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

RedactieledenStefanie Audenaert, Lucienne Bakker, Annelies de Goeij,
Nienke van Leeuwe, Wieke Mulder,
Inge Hoefnagel (eindverantwoordelijke),
Alexandra Slager en Cindy de Waard (hoofdredacteur).**Aan dit nummer werken verder mee**Majke Beckers, Maartje Boot, Lisanne Bosch, Kimberly Buijer,
Marloes Collins, Iris Douma, Petra van der Eerden, Fred
de Grunt, José Hekker, Tamara Hoveling, Caroline Huizen,
Fiona de Jong, Tabitha Koenen, Lodewijk Koster, Ankie van
der Kruk, Talja Lambert, Dyana Loehr, Katja van Meurs,
Gonneke Nakazawa, Sofie, Irene Spaan, Annika Spruijt,
Jenneke van der Wal en Tamara de Weijer.**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: info@pdsb.nl

Rekening

IBAN: NL03 RABO 0168769816

t.n.v. PDS Belangenorganisatie

Productie

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag

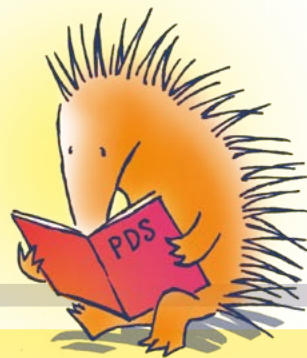
Drukker: NPN Drukkers

ISSN 1569 - 786 XDe 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 krijg je toegestuurd bij je
aanmelding en elk jaar in januari. Je kunt ze ook
altijd opvragen via info@pdsb.nl. Vermeld
hierbij je relatienummer.

- | | |
|---|---|
| <p>2 Colofon
Kortingen
Info donaties</p> <p>3 Van de manager
Oproep hoofdredacteur</p> <p>4 Link PDS, infectie en
voedselname
Korteketenvezuren en hun
invloed op obstipatie en diarree
Genen die betrokken zijn
bij pijnwaarneming spelen rol
bij PDS-D</p> <p>5 Nieuwe PDS-richtlijn in de maak
PDS-Infolijn
PDS-Infodag 2021</p> <p>6 De patiënt aan tafel bij
geneesmiddelenonderzoek</p> <p>7 Kortingscodes 2021</p> <p>8 Column <i>Sofie</i></p> <p>9 FODMAP-light</p> <p>11 Belastingaangifte loont -
Zorgkosten aftrekken over 2020</p> <p>12 Antibiotica en de verstoring
van je darmmicroben.
Kan probiotica helpen?</p> <p>14 Anusscheurtjes</p> <p>15 Oproep lid adviescommissie</p> <p>17 Spijsvertering anno 1822</p> | <p>18 Wat slaap met je darmen
te maken heeft</p> <p>21 Tamara</p> <p>22 PrikkelKidz</p> <p>24 Kruiden bij PDS: dragon</p> <p>25 Recept: kip met dragonsaus</p> <p>26 De invloed van voeding op
de darmflora</p> <p>27 Oproep adviescommissie</p> <p>28 AllergiePlatform: Een gezonde
leefstijl en prikkelbare darmen</p> <p>29 Boekrecensies <i>Gezond naar
honderdvijftien</i> en <i>Energiek leven</i></p> <p>31 Voeding onder de loep:
Het ontbijt</p> <p>32 Onderzoek naar behoeften van
chronisch zieken en mensen
met een beperking</p> <p>33 Jongerenmiddag PDSB</p> <p>34 De angst die PDS heet</p> <p>35 Uit de Facebookgroep</p> |
|---|---|

**Donaties**

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
je opzegging tot één maand voor de verlenging schriftelijk of per e-mail sturen 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

De eerste *Prikkels* van 2021! En wat is er hard gewerkt in de tussentijd door de vrijwilligers en ook door de collega's van de MLDS. Onze nieuwe website is sinds januari 'in de lucht' en wat is hij mooi geworden! We zijn nog bezig om de puntjes op de i te zetten, maar alles werkt en hij is in onze nieuwe huisstijl gemaakt. Op onze nieuwe site hoef je niet meer in te loggen om informatie te zien, alles is voor iedereen zichtbaar. Heb je feedback op de website, laat het me dan weten.

Ook Majke, onze nieuwe jongerencoördinator, heeft niet stilgezeten, want ze heeft een digitale jongerenmiddag georganiseerd.

Hoe die was, lees je op pagina 33.

Eén van de voordelen van een donatie aan de PDSB, is dat je ook gebruik kunt maken van de verschillende kortingscodes. Deze hebben we jullie per mail gestuurd, maar ze zijn ook terug te vinden in deze *Prikkels*. Heb je geen mail van ons gehad, of heb je vragen over je donatie of gegevens, mail dan naar

info@pdsb.nl of bel naar 088-7374666. Mogelijk is bij ons niet het juiste emailadres bekend.

Een nieuw jaar voor iedereen, ook voor de PDSB. Ons hele administratie-systeem is over op Salesforce. Dat is even wennen voor iedereen, maar vooralsnog gaat het heel goed en leren we snel ermee te werken. Daarnaast is de telefoonlijn van de PDSB nu doorgeschakeld naar de servicedesk van de MLDS. Ook de medewerkers van de servicedesk kunnen in Salesforce werken en meteen een wijziging doorvoeren. Verder zijn er verschillende initiatieven voor en door patiënten, waarover je meer leest in deze *Prikkels*. Daarnaast vind je ook nog een interessant artikel over het doen van belastingaangifte en het aftrekken van zorgkosten in deze *Prikkels*.

Ik wens jullie allemaal veel leesplezier.

Word jij onze nieuwe hoofdredacteur?

Wij zoeken jou!

Voor *Prikkels* zijn we op zoek naar een nieuwe hoofdredacteur om ons redactieteam te komen versterken. Zie jij het als een uitdaging om de lezers van *Prikkels* van interessante, grappige of bijzondere informatie te voorzien? Dan komen we graag met je in contact.

Wat ga je doen?

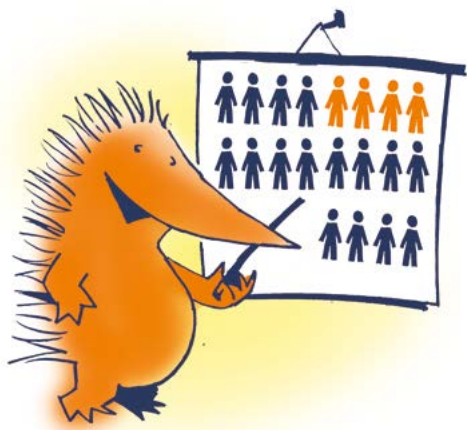
Als hoofdredacteur van *Prikkels* maak je vier keer per jaar, samen met de eindredacteur, een planning voor wat er in het tijdschrift zal verschijnen. Je coördineert de inhoud en houdt contact met de auteurs, redactieleden en adverteerders. Samen met de redactieleden zorg je er vervolgens voor dat de teksten prettig leesbaar zijn en van afbeeldingen worden voorzien. Als de proefdrukken binnenkomen, kijk je die samen met de redactie na. De tijdsinvestering verloopt in golven. De weken voordat *Prikkels* naar de vormgever gaat zijn drukker dan de overige weken waarin je alleen de tijdsplanning bewaakt. Je bent er in die weken 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. Ten slotte krijg je een maandelijkse vrijwilligersvergoeding en ook eventuele reis- en materiaalkosten worden vergoed. Heb je interesse of wil je meer informatie? Mail dan de PDSB-manager Irene Spaan, manager@pdsb.nl

Link PDS, infectie en voedselinname



Nieuw onderzoek laat zien dat een bacteriële maagdarminfectie voor een verstoring van het afweersysteem kan zorgen, waardoor het lichaam plaatselijk gaat reageren op verschillende stoffen in voedsel. Dit leidt tot buikpijn na een maaltijd. Deze verstoring van het afweersysteem wordt ook wel het 'doorbreken van orale tolerantie genoemd', wat wil zeggen dat het immuunsysteem in de darm onnodig met een ontstekingsreactie reageert op verschillende stoffen in voedingsmiddelen (antigenen). Wetenschappers hebben ontdekt dat de ontstekingsbevorderende stoffen die dan vrijkomen de mestcellen in de darmen kunnen activeren. Mestcellen zijn een type afweercellen die histamine afgeven. Doordat de mestcellen overactief worden, geven ze histamine af

zodra ze in contact komen met specifieke antigenen in voedingsmiddelen. Bovendien blijven de mestcellen actief, ook nadat de darminfectie genezen is.

De onderzoekers vonden verder dat PDS-patiënten bij een allergietest negatief testten op allergieën tegen soja, tarwe, gluten en melk, maar dat inname van een of meerdere van deze stoffen toch leidde tot de activatie van de mestcellen in de darmen. De allergische reactie lijkt dus uitsluitend in de darmen plaats te vinden. De wetenschappers geven aan dat deze vondst belangrijk is voor toekomstige behandelmogelijkheden van PDS. Door gebruik van medicijnen kunnen de mestcellen in de darmen gekalmeerd worden, waardoor darmklachten mogelijk afnemen.

Korteketenvezuren en hun invloed op obstipatie en diarree

De darmflora breekt fermenteerbare koolhydraten af tot korteketenvezuren, zoals butyraat, propionaat en acetaat. Deze korteketenvezuren hebben verschillende effecten in de darmen en de rest van het lichaam. Butyraat is bijvoorbeeld belangrijk voor de instand-

houding van een gezonde darmwand. De vezuren hebben echter ook invloed op de darmmotiliteit, de snelheid waarmee voedsel door de darmen wordt bewogen. Door middel van een muismodel voor PDS hebben onderzoekers beter gekeken naar de invloed van korteketenvezuren

op de darmmotiliteit. De verschillende korteketenvezuren kunnen zowel de motiliteit versnellen als vertragen en een goede balans tussen deze verschillende stoffen zorgt voor een goede stoelgang. PDS-muizen met diarree bleken langdurig een verhoogde concentratie korteketenvezuren in de darmen te hebben. Dit leidde tot een verhoogde darmmotiliteit, buikkrampen en diarreeklachten.

Genen die betrokken zijn bij pijnwaarneming spelen rol bij PDS-D

Buikpijn, ook wel viscerale hypersensitiviteit genoemd, is een belangrijk PDS-symptoom. Waar deze buikpijn precies door veroorzaakt wordt, is nog niet helemaal duidelijk. Nieuw onderzoek laat zien dat genen die betrokken zijn bij de waarneming

van pijn een rol kunnen spelen. Wetenschappers hebben gekeken naar de verschillende genen die over- of onderactief zijn bij PDS'ers met diarree in vergelijking met gezonde volwassenen. De onderzoekers vonden negen genen die overactief

zijn en vier genen die onderactief zijn. Deze genen zijn onder andere betrokken bij stressgerelateerde pijnwaarneming. Drie genen zouden in de toekomst kunnen worden gebruikt om de diagnose PDS beter te stellen.

PDS-infolijn



De PDS-infolijn is driemaal per week bereikbaar op 088-7374636. Maar de telefoon wordt iedere keer door een andere vrijwilliger opgenomen. We hebben op dit moment dertien mensen die dat afwisselend doen. Daartoe moet dat 088-nummer telkens naar een ander telefoonnummer worden doorgeschakeld. Die doorschakeling is de afgelopen jaren steeds door de firma Epema in Leeuwarden verzorgd, gebruikmakend van een KPN-systeem. Dank daarvoor! Door onze integratie met de MLDS is die taak per 1 januari 2021 door hen overgenomen. De MLDS laat dat doen door de firma Teldacom. Er is afgesproken dat ze de doorschakeling vijftien minuten voor het aanvangstijdstip activeren, zodat de dienstdoende vrijwilliger kan controleren of het goed werkt. Ook blijft hij nog een uur na afloop bestaan, omdat gesprekken soms uitlopen en/of mensen op het laatste moment pas bellen. Op een heel klein opstartprobleempje na, lijkt dit proces goed te verlopen. Bij problemen kan Fred de Grunt, coördinator van de PDS-infolijn, direct met Teldacom bellen.

Nieuwe PDS-richtlijn in de maak

De officiële Nederlandse richtlijnen die artsen gebruiken voor de diagnose en behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom (de standaard van het Nederlands Huisartsen Genootschap en de zogenaamde Multidisciplinaire richtlijn voor verschillende artsen en specialisten) zijn van 2011. Inmiddels zijn deze dus sterk verouderd. Er zijn nieuwe behandelingen bijgekomen, zoals het FODMAP-dieet, en ook de ROME IV criteria voor diagnose zijn een paar jaar geleden aangepast. Hoog tijd voor nieuwe richtlijnen dus! Er is een werkgroep samengesteld met daarin onder andere huisartsen, MDL-artsen, een diëtist en natuurlijk ook een afgevaardigde van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (Dyana Loehr). Deze werkgroep werkt de komende tijd aan het samenstellen van de nieuwe richtlijnen. Daar komt heel wat bij kijken, vooral veel wetenschappelijk onderzoek en schrijfwerk. Naar verwachting zal de nieuwe richtlijn over ongeveer anderhalf jaar klaar zijn. We houden jullie op de hoogte.

PDS-infodag 2021



Vorig jaar hebben we voor het eerst, noodgedwongen, onze jaarlijkse PDS-infodag digitaal moeten organiseren. Dit had zowel voor- als nadelen. Voordelen: veel meer deelnemers/bezoekers, namelijk ruim 600, op de site www.pdsinfodag.nl. Daarnaast zijn de lezingen zelfs nu nog terug te kijken. Nadelen: vooral het ontbreken van lotgenotencontact, maar ook de

gezelligheid van de standjes op de informatiemarkt. Fysiek bij elkaar zijn heeft veel meerwaarde. Helaas, gezien de ontwikkelingen rondom de coronapandemie, hebben we moeten besluiten om de PDS-infodag ook dit jaar online te houden. We hopen van harte dat we in 2022 weer naar Utrecht kunnen. De opzet wordt iets anders. We gaan de dag namelijk in tweeën delen:

één deel in de ochtend en één deel in de middag. Vijf uur achterelkaar was iets te lang. Houd de datum van 6 november alvast vrij in je agenda. In het septembernummer van *Prikkelijes* komt het programma te staan en lees je hoe je je kunt aanmelden. We hebben inmiddels al twee goede sprekers bereid gevonden om een lezing te geven. Meer verklappen we nog niet!

De patiënt aan tafel bij geneesmiddelenonderzoek

Op dinsdag 15 december 2020 was het zover: de eerste lichter EUPATI NL-studenten studeerde af. Zestien ervaren patiëntvertegenwoordigers zijn in deze unieke Nederlandse opleiding opgeleid tot stevige gesprekspartners bij geneesmiddelenonderzoek, -ontwikkeling en -innovatie.

De European Patient's Academy on Therapeutic Innovation (EUPATI) brengt patiëntvertegenwoordigers op het juiste kennis- en vaardigheidsniveau om volwaardig te participeren als gesprekspartners bij geneesmiddelenonderzoek. In september 2019 ging het eerste Nederlandse cohort van de opleiding van start, aangepast aan de Nederlandse situatie. In iets meer dan een jaar doorliepen de studenten vijf online modules over het geneesmiddelentraject: medicijnontdekking en -ontwikkeling, preklinische ontwikkeling, klinische ontwikkeling, registratie en geneesmiddelenbewaking en Health Technology Assessment (HTA) en vergoeding. Daarnaast waren er trainingsdagen bij relevante en interessante partners in het land om de theorie te leren toepassen en de benodigde vaardigheden te ontwikkelen. Deze trainingsdagen konden door de coronamaatregelen helaas niet allemaal op locatie doorgang vinden, maar de online bijeenkomsten boden een volwaardig alternatief.

Kennis, communicatievaardigheden en lef

Veel studenten vonden de opleiding best pittig, het niveau was hoog. Maar de deelnemers onderschrijven allemaal dat EUPATI NL je relevante kennis, communicatievaardigheden en connecties brengt om je werk als patiëntvertegenwoordiger nog beter te doen.

Een van de studenten, Saskya Angevare, beschrijft dat de opleiding haar ook lef gaf:

"Ik meende dat ik de kennis niet had om mee te praten. Dankzij EUPATI NL is dat verleden tijd. Ik weet nu dat ik het wél kan. Misschien op een ander niveau, maar ik heb het soort kennis waaraan mijn stakeholders behoefte hebben."

Studente Ellen Kooijmans had vooral veel aan het 'leren van een nieuwe taal':

"Kennis, kennis en nog eens kennis: zoveel hiaten zijn nu ingevuld. Daarnaast bouwen we een zeker net zo belangrijk netwerk op met patiëntvertegenwoordigers en mensen uit 'het veld' die we hebben mogen ontmoeten."

De studenten hadden allemaal hun eigen motivatie en drijfveren om deel te nemen aan de opleiding, maar een ding hebben ze gemeen: zij of een van hun naasten hebben te maken met een chronische aandoening.

Daarnaast delen zij de sterke motivatie om vanuit het patiëntenperspectief steviger invloed te gaan uitoefenen op de ontwikkeling en beschikbaarheid van geneesmiddelen.

Achtergrond

De EUPATI NL-opleiding is de eerste opleiding in Nederland die echt werk maakt van het opleiden van patiëntvertegenwoordigers in het geneesmiddelenveld. De Nederlandse opleiding is afgeleid van de Europese EUPATI Patients' Academy, maar de opzet en inhoud is vertaald en aangepast aan de Nederlandse situatie. Onder leiding van PGOsupport werkte een enthousiaste groep van vertegenwoordigers van relevante organisaties aan de realisatie van EUPATI NL: EUPATI-fellows, Bijwerkingencentrum Lareb, het Centre for Human Drug Research (CHDR), het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG), de Dutch Clinical Research Foundation (DCRF), Health Holland, Hogeschool Utrecht, Holland BIO, het Ministerie van VWS, Patiëntenfederatie Nederland, de Vereniging Innovatieve Geneesmiddelen (VIG), ZonMw en Zorginstituut Nederland.

Meer informatie over dit initiatief en de opleiding vind je op www.eupati.nl



Vriendenkortingen 2021

Vrienden van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie krijgen veel voordeel. Bestel supplementen, zelfzorgmiddelen, dieetvoeding, toiletartikelen, boeken, testen en andere producten met korting. De kortingscodes voor 2021 staan hieronder. Je krijgt ze ook elk jaar via de mail toegestuurd of je kunt ze opvragen via administratie@pdsb.nl. Let op: de codes veranderen jaarlijks.

Zelfzorgprogramma's Allergieplatform

Bestel de cursus via www.allergieplatform.nl/product-categorie/zelfzorg/. Zet in het veld 'opmerkingen' op het bestelformulier: **PDSB2021**. Betaal de factuur en dien deze in bij je zorgverzekering. Mocht je het bedrag niet terugkrijgen van de verzekering, mail dan het afwijzingsbericht binnen dertig dagen na de aanschaf van het programma naar mcollins@allergieplatform.nl. Je krijgt dan van het Allergieplatform het volledige aankoopbedrag retour. Dit geldt voor één cursus per donateur per jaar.

€ 5 korting bij Saraja Slaapcursus

Als je bij het aanmelden op www.saraja-slaapcursus.nl/slaapconsult de code **Prikkels2021** invoert, krijg je € 5 korting op het online slaapconsult.

VodiService

Je kunt gratis een korte vraag stellen over voeding/PDS aan de in PDS gespecialiseerde diëtisten van VodiService. Mail je vraag naar info@vodiservice.nl en vermeld in het onderwerp van je e-mail de code **vodipds21**.

Korting bij De Roode Roos

Op www.derooderoos.nl kun je in de webwinkel voedingssupplementen bestellen, zoals magnesium, vitamine-complex en probiotica. De prijzen zijn vaak 15 tot 25% lager dan de adviesprijzen. De Roode Roos vraagt je jaarlijks om een kopie/scan van je donatiebetaling/factuur.

12,5% korting bij De Online Drogist

Vrienden van de PDSB krijgen 12,5% korting op producten die ze bestellen via www.deonlinedrogist.nl. Bij het afrekenen moet je hiervoor de code **PDSBvriendenkorting2021** invullen.

12,5% korting bij WinkelGlutenvrij

Je krijgt 12,5% korting op glutenvrije producten die je bestelt via www.winkelglutenvrij.nl. Bij het afrekenen moet je hiervoor de code **PDSBvriendenkorting2021WGV** invullen.

10% korting bij Vitals

Vitals biedt een breed assortiment aan vitamines, mineralen, biologische supplementen, probiotica, aminozuren, kruiden etc. In de webwinkel www.allesvanvitals.nl krijg je 10% korting als je in de winkelmand de kortingscode **PDSB21** invult.

20% korting bij Nova Vitae

Vrienden van de PDSB krijgen 20% korting op producten (supplementen, verzorgingsproducten, voeding etc.) die ze bestellen via www.nova-vitae.nl. Aan het eind, bij het afrekenen, moet je hiervoor de 'tegoedbon' met code **PDS20** invullen.

15% korting bij darmklachten.nl

Via de website darmklachten.nl/testen kun je alle ontlastingstesten (zoals darmflora, parasieten, antilichamen) en boeken met korting bestellen met de code **pdsbvrienden2021**.

25% korting op FODMAP-boodschappenboek

Via www.fodmapfoodies.nl/shop kun je het FODMAP-boodschappenboek (gedrukt of als pdf) met 25% korting bestellen. Gebruik hiervoor de code **pdsb2021FFbb**.

Info- en adviesdienst Arbeidsongeschiktheid

Het Advies- en meldpunt is op woensdagen van 11.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 14.00 uur bereikbaar via 050-5492906 of per e-mail via info@steungroep.nl. Je kunt hier gratis gebruik van maken als je vermeldt dat je PDSB-donateur bent.

10% korting bij Voedingsadviesbureau Vitality

Vrienden van de PDSB krijgen 10% korting op het 3 maandenprogramma 'Bouw een Krachtige Buikconditie' van voedingsadviesbureau Vitality. Meld je aan voor het programma via de webshop (webshop.vitality-jg.nl) en vul bij het afrekenen **PDSB-VTY-2021** in.

Let op: Op geregistreerde geneesmiddelen en babyvoeding mag wettelijk geen korting worden verleend. Deze kun je dus niet met bovenstaande kortingen kopen.

Mijn naam is Sofie en ik ben 48 jaar. Ik woon samen met mijn vriend en ons kleine hondje. Ik kreeg de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom toen ik ongeveer zeventien jaar oud was.

Sofie

Laten we het eens over het coronavirus hebben. Hoe ervaar ik dat als PDS-patiënt? Ik mis de sociale contacten, maar het niet hebben van sociale contacten geeft tegelijk ook rust. Hoe krom klinkt dat?

Ik kan mijn eigen noodzakelijke dieet gewoon volgen: lactose- en glutenvrij, ook rekening houdende met mijn prikkelbare darm, maar nu zonder mij opgelaten te voelen. Steeds je dieetwensen uitleggen als je bijvoorbeeld bij kennissen op bezoek gaat: ik voel mij er opgelaten bij dat zij rekening moeten houden met mijn dieet. Ik zeg dan ook altijd maar, doe geen moeite hoor, er zit altijd wel iets bij wat ik mag hebben. Maar vaak valt dat toch tegen, dus neem ik tegenwoordig maar een eigen broodje mee. Gebak? Nee, sorry. Broodjes? Nee, ook niet. Prei of uiensoep? Oeps, niet goed voor mijn prikkelbare darm. Bitterballen dan? Euhhhh, óók niet echt goed voor mij. "Ach meid vervelend, je mag zo weinig", wordt er dan gezegd. Maar zo ervaar ik dat niet, ik mag best veel wél en ik eet heerlijk. Zoete aardappels, soms patat, havermout pannenkoeken, lekker hoor! Ook bak ik zelf brood, heerlijk zo vers en warm uit de oven.



Als wij zelf visite krijgen, dan is dat geen probleem. Ik heb het dan in eigen hand en maak dan voor mezelf iets anders. Want ja, anders moet ik een ander mijn alternatieve prak voorzetten. Of moet ik dat juist wel doen om hen te laten proeven hoe heerlijk ik eigenlijk wel niet eet? Mijn vriendin vertelde mij laatst dat ze glutenvrije cakejes had gebakken, maar toen haar vader hoorde dat het glutenvrij was zei hij, dat spul zonder gluten hoeft ik niet hoor! Op een later moment bakte zij weer cakejes, maar zei er niet bij dat deze glutenvrij waren, haar vader vond ze heerlijk!

Het vervelende van deze coronatijd is dat je iedere dag in de keuken staat. De luxe van het soms eens buiten de deur eten hebben we nu niet. Maar ook dat heeft ondanks de gemiste gezelligheid toch zijn voordelen: je komt niet in de verleiding iets te nemen dat je niet verdraagt en je komt ook niet voor verrassingen te staan. Zo kun je nog zo goed van tevoren de kaart bestuderen, er wordt vaak toch iets ingegooid wat niet op de kaart staat. Neem nou een salade. Ik ben gek op caesarsalade en lees op de kaart de ingrediënten: Oké: 'sla, ei, kip, ansjovis, komkommer, olijven en croutons'. Graag de caesarsalade zonder croutons, zeg je dan. Maar dan wil de kok, op zich lief hoor, er toch iets moois van maken en is er bijvoorbeeld ineens allemaal rauwe ui aan toegevoegd. Dat wordt dan eerst die ui eruit vissen. Als ik met mijn vriend ben dan gooi ik het op zijn bord, maar als ik met een vriendin ben dan voel ik mij toch opgelaten en een beetje een zeurpiet.

Alles bij elkaar genomen geeft de coronatijd mij en mijn buik dus ook veel rust; ik hoef geen verantwoording af te leggen en geen verleidingen te weerstaan. Saai, maar wel veilig!

Sofie

Het FODMAP-dieet wordt de laatste jaren steeds populairder. Dit is ook niet gek als je weet dat dit bij drie op de vier mensen met PDS effectief is om buikklachten te verminderen! Het FODMAP-dieet wordt geregeld ervaren als een intensief dieet, daarom is er ook een FODMAP-light variant.

Maartje Boot en Lisanne Bosch, PDS-diëtisten

FODMAP-light

In de praktijk zien we vaak mensen die op advies van de arts of op eigen initiatief willen starten met het FODMAP-dieet. Als diëtist gaan we tijdens het eerste gesprek uitgebreid in op de medische achtergrond, voedingsgewoontes en leefstijl van de persoon die voor ons zit. Vaak merken we gedurende dit gesprek dat een paar simpele aanpassingen in het dieet al voldoende kunnen zijn om klachten drastisch te verminderen. Werkt dit onvoldoende? Dan passen wij als gespecialiseerd PDS-diëtisten graag onze 'FODMAP-light' methode toe.

Vezel- en vochtinname

De term 'FODMAP-light' staat voor ons voor de combinatie van voldoende vezels, vocht en een verminderde hoeveelheid FODMAP's door buikvriendelijke productkeuzes. Veel mensen weten dat een gezond voedingspatroon voldoende vezels (30-40 gram) en vocht (1,5 – 2 liter) moet bevatten. Toch lukt het niet iedereen om dagelijks voldoende vezels en vocht te nemen, of denkt men hierdoor juist meer klachten te krijgen. Dit laatste wordt vaak veroorzaakt doordat producten worden gekozen die wat zwaarder vallen op een gevoelige buik. Ook zien we regelmatig dat een wisselende vezel- of vochtinname kan leiden tot het continu hebben van klachten. Wist je dat je zelf je vezel- en vochtinname eens kunt berekenen? Bijvoorbeeld met de Eetmeter-app van het Voedingencentrum.

De hoeveelheid FODMAP's

Wat doen we bij 'FODMAP-light' met de hoeveelheid FODMAP's? We kijken met name naar de hoeveelheid per maaltijd. Als we over FODMAP's praten, is het belangrijk om je te realiseren dat 1 + 1 geen 2, maar 3

(of misschien zelfs 10) is in het veroorzaken van klachten. We noemen dit ook wel FODMAP-stapeling. Om stapeling te voorkomen kijken we hoe we de hoeveelheid FODMAP's per maaltijd kunnen beperken, zonder dat er sprake is van het volledig elimineren van producten.

Stel je luncht met twee volkoren tarweboterhammen met hummus, avocado en een groot glas melk. In principe kies je dan voor gezonde producten, maar alle voedingsmiddelen in deze maaltijd zijn FODMAP-rijk. Bij mensen met PDS zien we dan regelmatig klachten ontstaan. Een van de eerste stappen is het verminderen van de hoeveelheid FODMAP's per maaltijd, bijvoorbeeld door te kiezen voor een FODMAP-arme volkorenboterham of door niet zowel hummus als avocado te gebruiken.

Meer dan alleen voeding

Naast de basis van een volwaardig voedingspatroon en de vermindering van de inname van FODMAP's zijn er meer (leefstijl)factoren die een rol kunnen spelen bij buikklachten, zoals stress, onvoldoende beweging, te weinig slaap, eetgewoontes en toiletgedrag. Zo kan een kleine tip als beter kauwen of naar het toilet gaan bij aandrang ook veel verschil maken.

Samen aan de slag

Mocht je graag aan de slag willen met het verminderen van buikklachten met de juiste voeding? Neem dan altijd contact op met een gespecialiseerd PDS-diëtist. Samen kunnen we werken aan een basisvoeding die voor jouw lichaam prettig is en uitvinden welke producten jouw buik triggeren, zodat je weer meer controle krijgt over je buikklachten.



"We kijken hoe we de hoeveelheid FODMAP's per maaltijd kunnen beperken, zonder dat er sprake is van het volledig elimineren van producten."

Meer informatie vind je op www.pdsdiëtist.nl.

Recent 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.

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

Nu ook opgenomen in de PDS keuzehulp als bewezen behandeling.²



Lees vóór gebruik de bijsluiter.

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

¹ Weerts ZZRM, Masclee AAM, Witteman 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>.

² www.keuzehulp.info/pp/prikkelbaredarmsyndroom/intro

Naar een artikel van Kees Dijkman van Ieder(in), het landelijke netwerk van mensen met een beperking of chronische ziekte.

Belastingaangifte loont

Zorgkosten aftrekken over 2020



Een handicap of ziekte levert vrijwel altijd extra kosten op. Voor medische zorg, hulpmiddelen, dieetvoeding en nog veel meer. Helaas krijg je niet al deze kosten vergoed. Je kunt soms een deel van die kosten terugkrijgen via de aangifte inkomstenbelasting.

Het is niet per se nodig om deskundige hulp in te schakelen bij het doen van de aangifte inkomstenbelasting, maar het kan wel handig zijn. Neem eventueel dit artikel mee en attendeer degene die je helpt op de website www.meerkosten.nl voor een uitgebreide uitleg, achtergrondinformatie en verwijzingen.

Drempelbedrag

Je mag zorgkosten niet zomaar aftrekken. Alleen als je in totaal meer zorgkosten hebt gehad dan een bepaald drempelbedrag, kun je de kosten boven de drempel aftrekken. De drempel is afhankelijk van je inkomen, de online aangifte berekent je drempel automatisch. Overigens haal je de drempel gemakkelijker dan je denkt. Als je een laag inkomen hebt, dan mag je bovendien een aantal specifieke zorgkosten verhogen met een vast percentage. Wanneer je online aangifte doet, berekent het programma automatisch de verhoging.

Voorwaarden

Voor de aftrek van zorgkosten gelden een aantal algemene voorwaarden en een aantal beperkingen. De belangrijkste regel is dat het moet gaan om kosten die je betaald hebt

voor jezelf, je fiscale partner, kinderen tot 27 jaar (ongeacht waar ze wonen) of gehandicapte of chronisch zieke personen van 27 jaar en ouder die bij je in huis wonen en die je intensief verzorgt. Je moet de kosten in 2020 gemaakt hebben. Als je een vergoeding hebt gekregen (of als je die had kunnen krijgen), dan kun je de uitgaven niet nog eens aftrekken. Zorgpremies, kosten die vallen onder de dekking van de basisverzekering en eigen bijdragen zijn niet aftrekbaar. Toch blijven er vaak nog genoeg kosten over die je wel kunt aftrekken.

Verschillende posten

Er zijn verschillende posten waaronder je gemaakte kosten kunt aftrekken. Hier zie je enkele voorbeelden.

• Geneeskundige hulp

Het gaat hier om kosten voor medische en paramedische zorg, inclusief tandarts-kosten. Hieronder vallen ook medische behandelingen in het buitenland die je verzekeraar niet vergoedt. Het moet wel gaan om behandelingen door artsen of paramedici die werken volgens de in Nederland geldende medische standaarden.

• Medicijnen op doktersvoorschrift

Het betreft hier geneesmiddelen en verbandmiddelen op voorschrift van een erkende arts. Ook kosten voor homeopathische medicijnen zijn aftrekbaar, maar alleen als ze door een arts zijn voorgeschreven.

• Vervoerskosten door ziekte of invaliditeit

Denk vooral aan ziekenvervoer voor bezoeken aan artsen of andere behandelaren. Als je per openbaar vervoer of met een taxi reisde, dan zijn de kosten volledig aftrekbaar. Als je met de auto bent gegaan, dan ga je uit van de werkelijke kosten per kilometer, dus inclusief afschrijving en onderhoud. Je kunt die kilometerprijzen berekenen op basis van de ANWB Autokostenmodule. Als je een vergoeding van de zorgverzekeraar hebt gekregen voor het ziekenvervoer, dan moet je die in mindering brengen op de aftrek.

• Dieet op voorschrift van een dokter of diëtist

Je kunt alleen dieetkosten opvoeren die genoemd worden in de tabel van de Belastingdienst op <http://bit.ly/BDieet>, en alleen als je dit dieet volgt op voorschrift van een arts of een erkende diëtist. Je moet hiervoor over een ondertekende dieetverklaring beschikken. Je kunt bijvoorbeeld dieetkosten opvoeren voor het FODMAP-dieet of voor een lactose-intolerantie.

Kijk voor meer informatie op www.meerkosten.nl



Antibiotica en de verstoring van je darmmicroben

Kan probiotica helpen

Katja van Meurs

Bij PDS kunnen er meerdere oorzaken een rol spelen, waaronder een verstoorde of afwijkende darmflora. Dit kan onder andere ontstaan door (veelvuldig) gebruik van antibiotica. Kan het gebruik van probiotica hier tegen helpen? In dit artikel wil ik hier verder op ingaan.

'Antibiotisch' betekent letterlijk 'tegen leven'. Dit klinkt onheilspellend, maar we beschouwen deze medicijnen, terecht, als levensreddend. We zijn dus, in sommige gevallen, genoodzaakt om ze in te nemen en we moeten omgaan met de bijwerkingen, waaronder een kaalslag onder je gezonde darmbacteriën en diarree.

Penicilline en nieuwe antibiotica

Antibiotica zijn medicijnen die door bacteriën veroorzaakte infecties helpen genezen, bijvoorbeeld longontsteking, hersenvliesontsteking en bloedvergiftiging. Het lichaam is namelijk zelden in staat om hiervan op eigen kracht te herstellen. Bacteriën zijn micro-organismen die zich door middel van celdeling razendsnel kunnen vermenigvuldigen. Antibiotica doden de bacteriën of remmen hun groei. Het bekendste antibioticum is penicilline dat in 1928 bij toeval ontdekt werd door

Alexander Fleming, een Schotse arts en microbioloog, en dat het belangrijkste geneesmiddel van de twintigste eeuw werd. Penicilline was namelijk het eerste medicijn waarmee de mens zich kon beschermen tegen dodelijke bacteriën. Vanaf de jaren '50 groeide het aantal antibiotica en nam het gebruik ervan steeds verder toe. Het ontwikkelen van nieuwe antibiotica kan duur zijn, dus richten geneesmiddelenfabrikanten zich bij de research en ontwikkeling voornamelijk op breedspectrummedicijnen; antibiotica die allerlei verschillende microben doden. Op die manier kan een antibioticum worden voorgeschreven dat een scala aan bacteriën doodt of in de groei remt. Bijvoorbeeld bacteriën die oorontsteking of urineweginfecties veroorzaken. De meeste antibiotica worden oraal toegediend, ongeacht de plek waar de pathogene bacteriën het probleem veroorzaken. Nadat je een

antibioticum hebt geslikt, wordt een deel ervan in je bloedbaan opgenomen en reist het uiteindelijk naar je oor, waar het de bacterie die de oorpijn veroorzaakt, doodt. Maar doordat het geneesmiddel in je hele lichaam wordt verspreid, komen alle bacteriën in en op je lichaam in de vuurlijn te liggen. Met name bij orale toediening liggen je darmmicroben direct in het vizier van het geneesmiddel. En omdat de meeste antibiotica tot doel hebben allerlei verschillende bacteriesoorten te doden, leidt iedere dosis tot aanzienlijke nevenschade aan je darmflora.

Bijwerkingen en schade aan de darmflora

Er zijn testen gedaan met proefpersonen waaruit bleek dat de darmflora fikse schade opliep na gebruik van een antibioticakuur. Niet iedereen ondervindt klachten, maar desondanks kan het een poos duren voor die schade hersteld is. Mogelijk zijn er zelfs bacteriesoorten die nooit helemaal herstellen. Intussen is het vermogen van je darmflora om jou tegen een andere binnendringende pathogenen te beschermen aangetast, wat je kwetsbaarder maakt voor nieuwe infecties.

" Een op de vier volwassenen die antibiotica krijgt voorgeschreven ontwikkelt antibiotica-gerelateerde diarree. "

" Probiotica beschermen de darmflora tegen de versturende werking van een antibioticakuur, ze bevorderen het herstel en verkleinen de kans op terugkerende infecties. "



Antibiotica worden in verband gebracht met een reeks bijwerkingen. De meest voorkomende zijn bijwerkingen van de maag en darm, zoals misselijkheid en diarree. Meestal is diarree het resultaat van verstoring van de stofwisseling in de dikke darm, van de darmflora of van het darmslijmvlies van de patiënt. Een bekende boosdoener is de bacterie *Clostridium difficile*. Als de weerstand laag is door antibioticagebruik, kan deze pathogene bacterie gemakkelijk een darminfectie en diarree veroorzaken. Een op de vier volwassenen die antibiotica krijgt voorgeschreven ontwikkelt 'antibiotica-gerelateerde diarree' (AGD). Dit gebeurt met name bij het gebruik van breed spectrum antibiotica, zoals amoxicilline. Dit is met 1,2 miljoen uitgiftes per jaar het meest voorgeschreven antibioticum in Nederland. Om bijwerkingen als AGD zoveel mogelijk te beperken geeft de arts, indien mogelijk, altijd de voorkeur aan een behandeling met smalspectrum antibiotica. Het moet wel gezegd worden dat Nederland een van de Europese landen is met het laagste antibioticagebruik in de eerstelijnsgezondheidszorg!

Probiotica gebruiken

Om te proberen de schade door antibioticagebruik zoveel mogelijk te beperken, kun je tijdens en na een kuur (tot 1 à 2 weken na de kuur) probiotica slikken. Probiotica zijn volgens de definitie: 'Levende micro-organismen die, indien toegediend in toereikende hoeveelheden, de gastheer een gezondheidsvoordeel kunnen bieden.' Ze beschermen de darmflora tegen de versturende werking van een antibioticakuur, ze bevorderen het herstel en verkleinen de kans op terugkerende infecties. De best onderzochte probiotica zijn de lactobacillen en de bifidobacteriën. Een van de best bestudeerde probiotische bacterie is de *Lactobacillus rhamnosus* GG. Deze heeft effectiviteit laten zien in de reductie van AGD en andere darmaandoeningen in een groot aantal onafhankelijke studies.

De effectiviteit van probiotica wordt ook bepaald door leeftijd, specifieke gezondheidstoestand, genetische factoren en de samenstelling van de darmflora. Probiotica zijn mogelijk effectiever in de preventie van AGD als zij gedurende de gehele periode van blootstelling aan antibiotica worden toegediend. Probiotica zijn effectiever in de

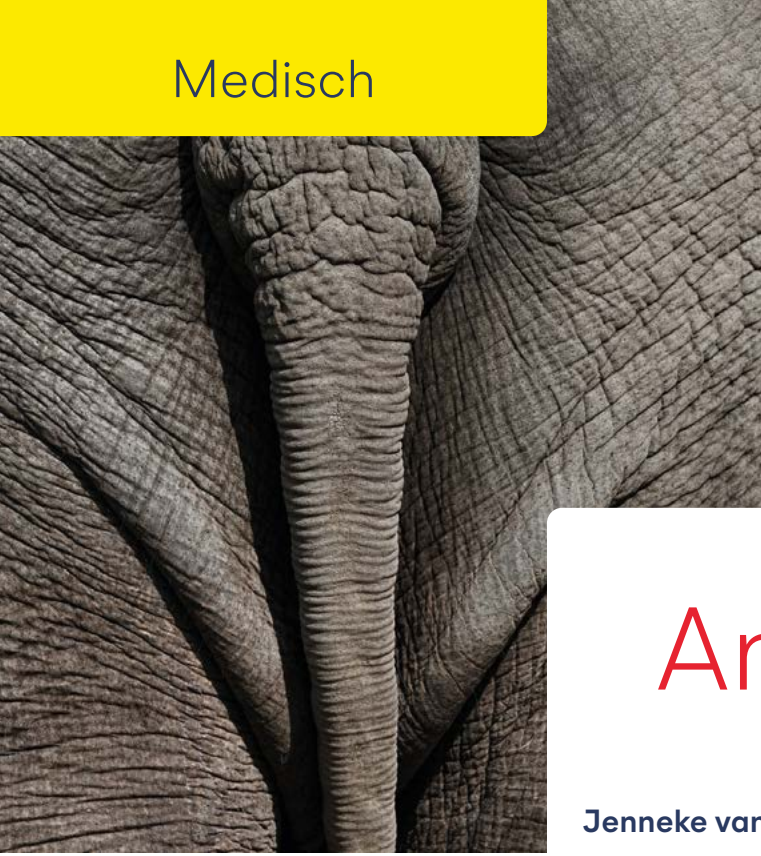
preventie van *Clostridium difficile* infecties als zij kort na de eerste antibioticumdosering worden toegediend.

Nationale probiotica gids

Eind 2016 werd in ARTIS Microproia het startsein gegeven voor de ontwikkeling van een Nationale Gids van klinisch bewezen probiotica bij antibioticagebruik. De in 2018 gepubliceerde gids geeft een praktisch overzicht van probiotica die samen met antibiotica kunnen worden gebruikt om zo antibiotica-gerelateerde diarree en terugkerende infecties te voorkomen. De impact van een antibioticum op de samenstelling en stabiliteit van een ieders unieke darmflora zal verschillend zijn, en een specifieke probiotische stam of een combinatie van stammen zullen niet voor ieder individu dezelfde effectiviteit hebben. In het bijzonder voor patiënten die regelmatig met antibiotica worden behandeld, kan het waardevol zijn flexibel te zijn en verschillende probiotica te proberen om een effectieve combinatie te vinden. Meer onderzoek is nodig om aanbevelingen te kunnen formuleren voor op maat gemaakte, gepersonaliseerde therapie.



De probioticagids is te vinden op:
www.npfo.nl/artikel/een-praktische-gids-voor-probiotica-ter-preventie-van-antibiotica-gerelateerde-diarree-nederland.



Vooral mensen met constipatie kunnen weleens last hebben van anusscheurtjes, ook wel 'anaal fissuren' of 'anus kloofjes' genoemd. Hier lees je wat je eraan doet.

Anusscheurtjes

Jenneke van der Wal

Anusscheurtjes ontstaan met name bij het poepen, wanneer de ontlasting hard is. De huid wordt dan te ver opgerekt, scheurt en gaat bloeden. Dat kan flink pijnlijk zijn. Vaak zie je dan helderrood bloed op het toilet papier of in de wc. Anusscheurtjes zijn onschuldig, maar wel erg vervelend.

Zachte ontlasting

De oplossing voor anusscheurtjes is relatief eenvoudig: als de ontlasting zacht is, wordt de huid minder opgerekt en is de kans kleiner dat er scheurtjes ontstaan. Maar hoe zorgen we voor zachte ontlasting?

- Het allerbelangrijkst is om voldoende te drinken (anderhalve liter tot twee liter per dag).
- Zoals in het algemeen voor PDS wordt aangeraden: beweeg regelmatig. Maak tijdens de lunchpauze een wandeling of spreek af om te gaan zwemmen of tennissen met een maatje.
- Gebruik vezelrijke voeding. In bruinbrood, quinoa, zemelen, groenten en vruchten zitten veel vezels. Die vezels trekken vocht aan en zorgen ervoor dat de

ontlasting zacht blijft. Voor extra vezels kunnen ook zakjes psyllium goed helpen, de huisarts kan die voorschrijven.

- Houd je poep niet op en ga bij aandrang direct naar het toilet. Met ophouden span je de anus aan en dan wordt de ontlasting verder ingedikt.

Om de ontlasting zachter te maken, kun je het beste de adviezen hierboven opvolgen. Mocht dit niet voldoende helpen, dan zijn er ook medicijnen om de ontlasting zachter te maken, zoals bijvoorbeeld lactulose en macrogol. Darmen worden niet 'lui' van deze middelen, maar aangeraden wordt om ze alleen bij klachten te gebruiken – je wilt ook geen diarree, want daar worden de scheurtjes ook niet beter van.

Het wondje genezen

Er zijn twee problemen op te lossen wanneer een scheurtje is ontstaan: de harde ontlasting en het pijnlijke wondje in de huid. Om de pijn van het wondje tegen te gaan kun je een crème of zalf gebruiken. Een crème met lidocaïne verdooft de huid

tijdelijk, waardoor je de pijn en jeuk niet meer voelt. Zinkzalf zorgt ervoor dat de huid droog blijft, het beschermt de huid tegen vocht en ontlasting en het zorgt voor indroging van het wondje. Deze zalfjes zijn zonder recept bij de apotheek en drogist te koop, maar aangeraden wordt om ze in overleg met een arts te gebruiken.

Raadpleeg de huisarts

Anusscheurtjes verdwijnen vanzelf weer en zijn onschuldig. Desondanks is het aan te raden om anusscheurtjes zoveel mogelijk te voorkomen, omdat er een vicieuze cirkel kan ontstaan: met de pijn van de scheurtjes neemt de verkramping van de kringspier toe, waardoor de huid sneller kapot gaat. Daarnaast maken de telkens helende wondjes de huid minder flexibel, waardoor de huid ook sneller kapot kan gaan. Als je last hebt van anusscheurtjes, is het een goed idee om naar de huisarts te gaan. Zeker wanneer je niet zeker bent of scheurtjes de oorzaak zijn van je pijn, als je al langer bloedverlies uit de anus hebt of als er ook slijm bij de ontlasting zit.

" Als je last hebt van anusscheurtjes, is het een goed idee om naar de huisarts te gaan. "

Informatie verkregen via www.MLDS.nl en www.thuisarts.nl.

Lid Adviescommissie met portefeuille Financiën

Heb jij affiniteit met PDS en met financiën? Dan is deze functie misschien wat voor jou! Voor de Adviescommissie van de PDSB zoeken wij iemand die zich bezig wil gaan houden met de financiën.

De Adviescommissie geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de manager over het reilen en zeilen binnen de PDSB.

Het goedkeuren van facturen en declaraties, het bijhouden van de subsidies (aanvragen, verantwoorden en risico's aangeven) en het geven van advies met betrekking tot de begroting, behoren tot de voornaamste taken. De Adviescommissie vergadert een keer per twee maanden via *Microsoft Teams*, en een keer per maand met de

coördinatoren via *Zoom*. Zodra het weer mogelijk is, zal de Adviescommissie ook een à twee keer per jaar vergaderen in Amersfoort of Utrecht. De totale tijdsbelasting van deze functie is gemiddeld twee uur per week. Je gaat samenwerken met een leuke groep vrijwilligers en daarnaast ontvang je een maandelijke vrijwilligersvergoeding.

Wil jij deze taak op je nemen? Reageren kan door je cv en motivatie te sturen naar Irene Spaan via manager@pdsb.nl.



Nova Vitae



Probiotica



Multi



Psyllium



Probiotica



Magnesium



Spijvertering

Voor alle lezers van *Prikkels*: **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



Geneeskracht uit de natuur



Maag- en darmkrampen

Maagpijn

Misselijkheid

Opgeblazen, vol gevoel

Iberogast bevat 9 verschillende geneeskrachtige kruiden voor een natuurlijke en effectieve verlichting van meerdere maag- en darmklachten. Laat je buik je dag niet verpesten. Probeer Iberogast!

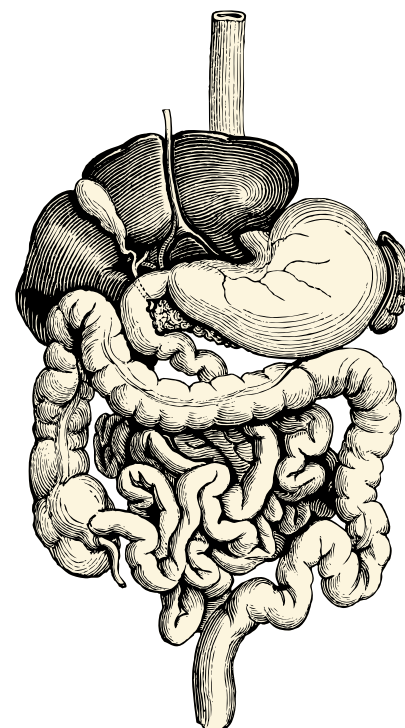
KOAG-nr. 80-0121-5997. Lees voor gebruik de bijsluiter.



Inge Hoefnagel

Spijsvertering anno 1822

Tegenwoordig weten we enorm veel over de spijsvertering in het menselijk lichaam. Maar hoe is deze kennis eigenlijk tot stand gekomen? Hieronder lees je over één van de oudste en bekendste experimenten die betrekking heeft op de spijsvertering.



Het begon allemaal in 1822 op Mackinac, een eiland in de Amerikaanse staat Michigan. Hier werd Alexis St. Martin, medewerker van de American Fur Company, per ongeluk van dichtbij in zijn buik geschoten. William Beaumont was chirurg in dienst van het Amerikaanse leger en werkte vlak bij de plek waar St. Martin beschoten werd. Hij nam de verzorging van de schotwond op zich. Het was een ernstige wond, waardoor Beaumont niet verwachtte dat St. Martin zou herstellen. Tegen alle verwachtingen in, ging het na enige tijd toch beter met hem. Maar aan het ongeluk hield hij wel een gat in zijn buik over.

Een uitgelezen kans

In die tijd kon een dokter alleen iemand van binnen bekijken door hem of haar open te snijden, en dat kon natuurlijk niet zomaar. Daarom zag Beaumont het gat dat St. Martin in zijn maag had als een uitgelezen kans om iemand van binnen te kunnen bekijken. Hij voerde decennialang verschillende experimenten op hem uit, om meer te weten te komen over de spijsvertering.

De experimenten

Beaumont beschreef jarenlang wat er in de maag van St. Martin ging en wat daar vervolgens mee gebeurde. Hij rapporteerde onder andere over de effecten van verschil-

lende voedingsmiddelen op de maag. Zo kwam hij er bijvoorbeeld achter dat groente langzamer wordt verteerd dan ander voedsel en dat alcohol kan zorgen voor irritatie in de maag. Ook ontdekte hij dat een overvolle maag door voedsel en drank een ongunstige invloed kan hebben op de functie van de maag. Beweging na een lichte maaltijd zou daarentegen de vertering juist kunnen bevorderen.

"Dit was de eerste keer dat werd aangetoond dat maagzuur een belangrijke rol speelt bij het verteren van voedsel."

Niet alle experimenten waren even prettig voor St. Martin en dat maakte hem boos. Dit had als gevolg dat Beaumont erachter kwam dat woede invloed heeft op de vertering. Ook andere psychische invloeden zoals

angst en koorts bleken de afscheiding en de vertering te veranderen en het uiterlijk van het maagslijmvlies te wijzigen.

De rol van maagzuur

Beaumont vermoedde dat de spijsvertering een chemisch proces is. Om dit te bewijzen verzamelde hij monsters van maagsappen, waarmee hij vervolgens de aanwezigheid van zuur in de sappen kon aantonen. Hij kwam te weten dat het maagzuur als een soort oplosmiddel werkte. Dit was de eerste keer dat werd aangetoond dat maagzuur een belangrijke rol speelt bij het verteren van voedsel. Voor Beaumont dit ontdekte, was het maagzuur een mysterie, waarover verschillende theorieën bestonden die elkaar tegenspraken. Van de meer dan 51 conclusies die Beaumont kon trekken uit zijn experimenten, was deze conclusie dan ook het meest baanbrekend.

Tips van Beaumont

Het werk van Beaumont werd wereldwijd geaccepteerd en werd onder andere als betrouwbare bron gebruikt door medische studenten. Uit de conclusies die hij trok, zijn een aantal tips af te leiden die ook vandaag de dag nog relevant zijn, namelijk: beperk alcoholgebruik, verminder stress, vul de maag niet voor meer dan driekwart en zorg voor voldoende beweging.



Slaapproblemen... daar zit natuurlijk niemand op te wachten. Maar als PDS-patiënt zit je er helemaal mee in je maag, letterlijk en figuurlijk. We hebben natuurlijk allemaal onze slaap hard nodig. Het is goed voor ons functioneren en voor onze prestaties. We voelen ons er ook mentaal beter bij. Bovendien is het belangrijk voor onze gezondheid. Maar voor iemand met PDS speelt er meer, want er is een direct verband tussen slaap en onze darmen.

Talja Lambert, slaapexpert

Wat **slaap** met je **darmen** te maken heeft

Je hoeft het eigenlijk alleen maar even aan nachtwerkers te vragen om te weten dat 's nachts wakker zijn leidt tot een steen op de maag. Studies tonen ook keer op keer aan dat er een relatie is tussen de verstoring van het dag- en nachtritme en maag- en darmaandoeningen. Er is zelfs al eens aangetoond dat er bij wisselende nacht-

diensten een meer dan verdubbeld risico is op het ontwikkelen van PDS en buikpijn. Hoe komt dit toch?

Onze darmen functioneren op een 24-uurs ritme

De oorzaak moet gezocht worden in ons circadiane ritme. Onze hormoonhuis-

houding en al onze lichaamsprocessen verlopen in een steeds terugkerend 24-uurs ritme. Dit geldt ook voor ons maag- en darmsysteem. Onze spijsvertering vertraagt als we naar bed gaan. Als je tegen het ritme van je maag- en darmsysteem in 's nachts gaat eten, zet je het hele systeem weer aan. Laat op de avond of in de nacht eten, brengt de insulineproductie weer op gang en verstoort het natuurlijke ritme van je organen. Het is dan ook beter om drie uur voor het slapen gaan niet meer te eten en dan minstens twaalf uur niets te eten. Je darmen kunnen baat hebben bij rust in de nacht. Bovendien houden rustige darmen je niet uit je slaap.

Slaaptekort heeft gevolgen voor je darmen

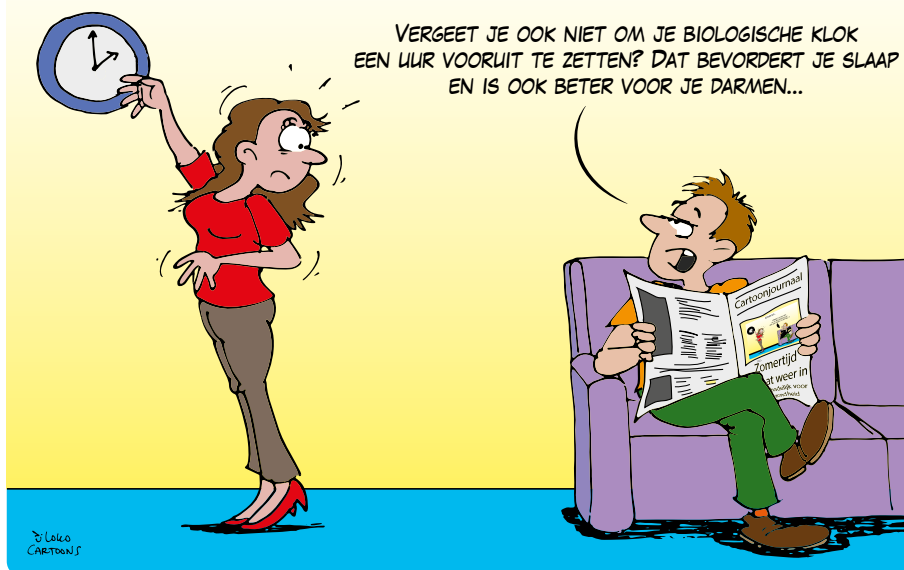
Maar wat als je geen nachtwerker bent, maar simpelweg 's nachts niet kunt slapen? Het is inmiddels algemeen bekend dat onvoldoende slaap onder andere kan leiden tot vermoeidheid, concentratiegebrek en een verslechtering van het humeur. Wat



" Slaaptekort kan direct invloed hebben op de darmen en onze darmen beschadigen. "

" Het is belangrijk om te luisteren naar je persoonlijke biologische klok. "

ZOMERTIJD...



misschien minder bekend is, is dat te weinig slaap ook directe gevolgen kan hebben op de darmen. Zo deden neurowetenschappers van de Harvard Medical School in 2020 in een onderzoek met fruitvliegjes - die veel slaap regulerende genen delen met ons mensen - een onbedoelde, maar belangrijke ontdekking. Namelijk dat slaapgebrek opeenhoping van zuurstofradicalen in de darm veroorzaakt, meestal aangeduid als ROS (Reactive Oxygen Species). Deze vrije radicalen behoren tot de meest schadelijke oxidanten. Zoals ijzer door oxidatie roest, zo kunnen deze vrije zuurstofradicalen in ons lichaam met belangrijke moleculen zoals DNA-moleculen of eiwitten reageren. Hele grote hoeveelheden vrije zuurstofradicalen kunnen schadelijk zijn; ze kunnen DNA en andere componenten in cellen beschadigen.

Eet op vaste tijden, slaap op vaste tijden

Slaaptekort kan dus direct invloed hebben op de darmen en onze darmen beschadigen. Omdat we onze darmen gezond willen houden, is het dan ook van belang om onze slaap op orde te houden. Duidelijk is nu wel dat we daarom slaapgebrek zoveel mogelijk willen voorkomen, want een goede nachtrust kan darmklachten verminderen. Maar genoeg slaapuren maken alleen is niet voldoende. Zoals we aan het begin al ontdekten, is het ook

belangrijk om het bioritme van ons maag- en darmstelsel te koesteren, waardoor we ons maag-darmkanaal in de nacht rust geven en daarmee ook onze nachtrust niet verstoord raakt. We doen er dan ook goed aan een vast eet- en slaapritme te hanteren. Een standaard advies is daarin niet te geven, omdat er bijvoorbeeld een groot verschil is tussen ochtend- en avondmensen. Het is belangrijk om te luisteren naar je persoonlijke biologische klok. Er zijn wel enkele algemene adviezen te geven en daarvan is het hanteren van regelmaat dus het belangrijkste: eet op vaste tijden, slaap op vaste tijden.

Jouw ideale slaaptijden berekenen

Om jouw ideale slaaptijden te vinden, kun je het best starten met een slaapduur van 7 uur en 45 minuten. Dit is niet een getal dat zomaar uit de lucht komt vallen. De meeste mensen gaan 's nachts door vijf slaapcycli van NREM- en REM-slaap die elk 90 minuten duren. Daarom heeft de gemiddelde mens ook 7,5 uur slaap per nacht nodig. Daar tellen we dan nog eens 15 minuten bij op die we gemiddeld genomen nodig hebben om in slaap te vallen. Als je dan vervolgens 7 uur en 45 minuten terugreken vanaf het moment dat je in de ochtend wakker wilt worden, heb je het tijdstip gevonden waarop je idealiter naar bed gaat. Deze tijden gelden niet voor iedereen, elk individu is verschillend.

Ban slaapslordige elementen uit je leven

Om je slaap nog verder te verbeteren, zorg je er ook voor dat je niet meer tijd in bed doorbrengt dan je nodig hebt om te slapen. Zo bouw je overdag voldoende slaapdruk op, om in de avond makkelijker in slaap te vallen en beter door te slapen. Dit is één van de vele slaaphygiëneregels die ik je kan meegeven. Zorg dat je 'slaapslordige' gewoonten uit je leven bant. Dat zal je slaap alleen maar bevorderen en ook je darmen uiteindelijk ten goede komen.



Wil je meer werk maken van je slaap?

Leden van de PDSB krijgen met de code Prikkels2021 €5,- korting op het Online Slaapconsult van Saraja Slaapcursus (normaal €49,90). Aan de hand van een test ontvang je een slaaprapport dat Talja telefonisch of via Skype persoonlijk met jou gaat bespreken, zodat je nog meer handvatten krijgt om je slaap te optimaliseren. Kijk voor meer informatie en om je aan te melden op www.saraja-slaapcursus.nl/slaapconsult.

STOP DE PRIKKELS!

PiLeJe
LABORATOIRE



De probiotica voor
elk seizoen



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.



Tamara

Tamara Hoveling
24 jaar
student

Tamara is een 24-jarige student. Ze woont samen met haar vriend, zwemt regelmatig (als er geen lockdown is ...) en is bezig met een master Industrial Design. Helaas heeft PDS haar op de weg hier naartoe flink dwarsgezeten. Ook vandaag de dag heeft ze nog vaak last van haar buik. In deze *Prikkels* gaat Tamara verder in op de ongemakken van buikklachten tijdens sociale gelegenheden.

Uit eten met een prikkelende darm

Hopelijk kunnen we op het moment dat jij dit leest weer uit eten. Helaas kan dit nu nog niet. Zelfs ik kan niet wachten om weer naar een terras, restaurant of kroeg te gaan. Zelfs ik ja, want zo'n sociaal uitje resulteert bij mij vaak in buikpijn. Velen van jullie zullen dit herkennen. Soms lijkt alles verkeerd te vallen. Andere keren is alleen bestellen al vervelend. Veel mensen met PDS volgen bijvoorbeeld een lactosevrij of een glutenvrij dieet, of ze vermijden bepaalde specerijen. Zelf vermijd ik lactose en wortels volledig en bestel ik alles zonder sausjes. Deze keer vertel ik jullie over mijn PDS-ervaringen met uit eten gaan.

Tijd om voor te bereiden

Yay! We gaan weer uit eten. Thuis doe ik losse kleding aan. Mocht mijn buik opzetten, dan kan niemand vragen of ik zwanger ben. Ook zorgt het voor minder pijn. In het restaurant ben ik hier helaas alsnog mee bezig. Ik wil bijvoorbeeld dicht bij het toilet zitten. Gewoon voor de zekerheid. Ook zit ik het liefst aan een hoge tafel en niet midden in het restaurant. Mocht het écht nodig zijn, dan kan ik mijn buik (of open broeksknoopje) onder de tafel verstoppen. Vooral in bijvoorbeeld een wokrestaurant is dit echt nodig. Zelf noem ik dat: 'de horror van Chinees eten'. Het is zó lekker, maar laten we eerlijk zijn: je hoeft geen PDS te hebben om daar een opgeblazen buik van te krijgen.

En dan: eten bestellen!

Vaak weet ik van tevoren wat ik ga bestellen. Gelukkig staan de meeste menukaarten tegenwoordig online. Toch blijft het een beetje beschamend: 'Zou het misschien ook zonder saus kunnen?' En: 'Zitten er wortels bij de salade?' Niet ieder gezelschap of iedere ober heeft hier begrip voor. Mensen hebben weleens tegen me gezegd: 'Eet het gewoon. Je gaat er heus niet dood van.' Dat klopt ook, ik overleef het wel. Ik loop dan alleen twee weken met een bolle, pijnlijke buik. Bovendien ga ik misschien niet dood van wortels, maar ik krijg er wel zóveel pijn van dat ik in een vlaag van verstandsverbijstering het liefst wél uit het raam zou willen springen.

Het is ólftijd te veel ...

Afgelopen jaar heb ik geleerd om het overgrote deel van mijn eten op het bord te laten liggen. Wat je in een restaurant krijgt is simpelweg altijd te veel. Ik krijg het prima op, maar daar word ik niet blij van. Als het kan neem ik het restje mee om dat later op te eten.

Geen toetje voor mij!

Ik ben gék op ijs. Geloof me: mijn vriezer is niet groot genoeg. Toch heb ik na te veel nare ervaringen besloten om geen toetjes meer buitenshuis te eten. Ook niet als ze lactosevrij zijn. Nemen de anderen wel iets na? Dan neem ik een kopje thee.

Tamara



Yes!

Het is weer lente.

Wanneer deze Prikkelkidz verschijnt, hoop ik dat de lockdown voorbij is. Dat we weer heerlijk naar buiten kunnen. Gelukkig wordt het weer wat milder en kunnen we wat vaker naar buiten om een frisse neus te halen. Misschien wil je wel hutten bouwen in een park, of een speurtocht doen met vrienden, of picknicken als het echt lekker weer is? Ook buiten sporten of spelen is erg fijn en bovendien ook heel goed voor je.

Caroline Huizen

Zijn we niet met z'n allen toe aan het heerlijke, milde lenteweer en de krokussen die langzaam ontluiken? De vrije dagen die elkaar in een rap tempo opvolgen en bovendien de vooravond zijn van de zomer? En zeg nou zelf, een lockdown-, COVID-19- en stressvrije lente en zomer in goede gezondheid, zou toch het meest fijne geschenk zijn? In deze editie van PrikkelKidz lees je over verschillende dingen die je kunt doen tijdens het voorjaar. Van heerlijk actief bewegen, tot een middagje lekker dagdromen.

dagdromen

Doe het zelf: ••

In deze gekke tijden is het lastig om jezelf constant te motiveren om iets te doen. Vergeet niet dat je vervelen soms echt wel even goed is. Het bevordert de creativiteit en de flexibiliteit. Tegenwoordig wordt al snel de gameconsole aangeslingerd om je te verliezen in urenlang gechat, strategie, avontuur, ruimtelijk inzicht en snelheid. Maar eigenlijk is het zonde om dit elke dag te doen. Je zou eens een dagje niets moeten doen. Geen afleiding van de gameconsole of telefoon. Geen televisie of PC/Laptop/All-in-one. De verveling slaat misschien wel snel toe, maar je bedenkt uiteindelijk op creatieve wijze toch dingen die je kunt doen door te dagdromen. Dagdromen is in de hedendaagse maatschappij een ondergeschoven kindje geworden. Eigenlijk is dagdromen juist hartstikke goed voor je brein en lichaam, maar het is niet handig in de klas als je moet opletten. Door je hersenen 'vrij spel' te geven doordat je niet actief iets doet, zal je sneller creatiever en probleemoplossend denken. Dus eigenlijk is je vervelen best een keer goed! Probeer het maar eens uit .

Wij zoeken jou!

We zijn op zoek naar iemand die de rubriek PrikkelKidz wil overnemen. Je schrijft dan elk kwartaal een artikel van ongeveer 1000 woorden (twee pagina's in Prikkels), speciaal voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Lijkt dit je leuk om te doen? Stuur dan een mailtje naar prikkels@pdsb.nl.

Bewegen

Door al het thuis zijn beweeg je waarschijnlijk minder, terwijl je eigenlijk per dag zeker een uur zou moeten bewegen. Sommige kinderen beoefenen een sport, maar wist je dat je helemaal niet intensief hoeft te sporten om in je bewegingsbehoefte te voorzien? Gewoon wandelen of buiten spelen doet al heel erg veel. Dat is dan weer handig als je helemaal geen sporter bent.

Zomertijd

Wist je dat er meer dan zeventig landen de tijd twee keer verzetten binnen één jaar? Waarom eigenlijk?

Het verzetten van de tijd is in 1977 begonnen. In de zomer zorgt het voor langere dagen en minder energieverbruik (elektriciteit). In 2019 besloot het Europese Parlement om nog eens te kijken naar de afschaffing van zomer- en wintertijd. Dit zou betekenen dat de tijd nog één keer aangepast wordt en daarna niet meer. Maar wat gebeurt er dan? Iedereen vindt de zomer echt fijn. Het is ongedwongen, je bent vrij om te doen en laten wat je wilt. Tijdens de zomertijd is het fijn dat je langer kunt genieten van de dagen. Lekker uitslapen, veel waterijsjes, lang buiten spelen, gezellig op het balkon of in de tuin eten, op vakantie, strand, zee, zon, en nog veel meer pluspunten. Maar, wanneer deze tijd de 'normale' tijd wordt, dan hebben we het in de winter extra moeilijk, doordat de dagen korter zijn en als de klok niet meer vooruit gezet wordt, kan het om tien uur pas licht worden. Dat wil zeggen dat sommige mensen misschien nog meer moeite krijgen met het opstaan. Alle landen in Europa zouden wel dezelfde tijd moeten hanteren, anders loopt elk land qua tijd weer uit elkaar. Het is een gepuzzel, maar voor nu: sowieso nog één keer zomertijd, nog één keer de tijd één uur achteruit? Nog één keer een uurtje langer slapen?



Picknicken

De zomertijd is ingegaan, de dagen worden weer langer en de kans op lekker kunnen picknicken is erg groot! Wat doe je nou in zo'n picknickmand? Lees verder voor wat inspiratie.

Toastjes, nootjes, zoute chips, popcorn (air popped), wortel, paprika, komkommer, garnalen en kaas. Allemaal heerlijk om lekker van te snoepen tijdens een picknick. Iets te drinken mag natuurlijk ook niet ontbreken. Water, met daarin bijvoorbeeld een stukje

komkommer of een paar frambozen is makkelijk mee te nemen in een flesje. Naast dat het erg lekker is, ziet het er ook heel feestelijk uit.

Volg je het FODMAP-dieet? Dan moet je wel opletten bij het kiezen van een lekker kaasje. Hieronder lees je waar je precies op moet letten.

- 🟡 **Harde kazen** zijn door het productieproces FODMAP-arm en kun je gerust eten.
- 🟡 **Zachte kazen:** let goed op bij het uitzoeken van zachte kazen. Bij sommige zachte kazen wordt er melkpoeder toegevoegd tijdens de productie. Die wil je dan liever niet eten. Welke wel? Nou, deze: mozzarella, geitenkaas, roomkaas, mascarpone, hüttenkäse, ricotta, queso fresco en feta (maar wel in beperkte portiegrootte).
- 🟡 **Gerijpte kazen:** door het productieproces zijn camembert en andere schimmelkazen lactosevrij en hierdoor passend binnen het FODMAP-dieet. Dus mochten er kaasknabbeelaars in de familie zitten en jullie hebben een picknick gepland, dan kun je hier best wat van meenemen.

Maak er een feestje van en doe er vooral in wat jij goed kunt verdragen. Mocht het weer nou niet goed zijn, dan zeg ik: picknicken in de woonkamer!





In elke editie van *Prikkels* wordt een kruid of specerij besproken dat maag-darmklachten kan verlichten. Deze keer: **dragon**.

De kracht van natuurlijke smaakmakers: Dragon

Fiona de Jong, voedingsdeskundige

Dragon is te herkennen aan de langwerpige blaadjes en de licht anijsachtige smaak. Het is vrij sterk van smaak. Dragon komt oorspronkelijk uit Centraal-Azië en het behoort tot de composietenfamilie. Dit houdt in dat het bloemhoofd is samengesteld uit vele kleine bloemen die staan ingeplant op een bloembodem. De botanische naam is *Artemisia dracunculus* wat 'kleine draak' betekent. Waarschijnlijk heeft de plant zijn naam te danken aan de gekleurde wortels en de blaadjes die een beetje op drakentongen lijken.

Vers of gedroogd?

Het is geen makkelijk kruid om zelf te kweken, vaak komt er schimmel in de plant. Mocht het wel lukken, dan zijn zowel de blaadjes als de bloemen eetbaar. Dragon is een meerjarige plant, maar gaat vaak dood door de vorst. Als je de plant in de winter beschermt, kun je hem in je tuin laten groeien. Je kunt dragon ook vers kopen. Let er dan op dat de blaadjes fris en groen zijn. Je kunt het dan een aantal dagen in een glas water bewaren in de koelkast. Dragon kan ook gedroogd gekocht worden. De bloemen worden voornamelijk gebruikt als decoratie, maar zijn ook eetbaar. De blaadjes worden vaak fijngesneden en aan het eind van de bereiding toegevoegd.

Werkzame stoffen

Dragon is relatief rijk aan vitamine A en C en het heeft een hoog jodiumgehalte. Een van de belangrijkste bestanddelen van dragon is estragol. Estragol kan de productie van darmgassen voorkomen en de spieren in de darmen kalmeren. Hierdoor zou het buikpijn kunnen verzachten, ongemakken kunnen verminderen en de spijsvertering kunnen bevorderen. Een van de eigenschappen van dragon is dat het de eetlust opwekt. Daarnaast kun je van de bladeren en bloemen ook thee zetten, wat een positief effect zou kunnen hebben op de nieren.

Toepassing

Dragon is een veelgebruikt kruid in de Franse keuken, het valt onder de '*fines herbes*' en is onder andere terug te vinden in een aantal klassiekers, zoals bearnaisesaus en vinaigrettes.

Dragon is goed te combineren met andere kruiden zoals peterselie, kervel en bieslook. Dragon wordt vaak als laatste toegevoegd aan het gerecht om de smaak te bevorderen. Er wordt altijd gewaarschuwd om niet te veel te gebruiken, omdat de smaak al snel erg overheersend kan zijn. Uit de blaadjes van dragon kan ook etherische olie gedistilleerd worden. Uitwendig gebruik van etherische olie kan buikpijn verlichten. Er wordt geadviseerd om een druppel etherische olie te mengen met twee eetlepels amandelolie en dit op je buik te wrijven. Het is wel van belang om eerst te controleren of de etherische olie op de huid wordt verdragen. Eerst een kleine beetje proberen dus. Het gebruik van dragon etherische olie wordt tijdens de zwangerschap afgeraden. Gebruik als keukenkruid is wel mogelijk.

" Een van de belangrijkste bestanddelen van dragon is estragol, dit kan de productie van darmgassen voorkomen en de spieren in de darmen kalmeren. "

Ingrediënten voor vier personen

Kip

- 500 gram kippendijfilet
- peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie

Dragonsaus

- 100 milliliter (FODMAP-arme) groentebouillon
- 200 milliliter soya cuisine of rijstroom
- 2 eetlepels verse dragon, fijngesneden
- peper en zout

Voorjaarsgroenten

- 200 gram peultjes
- 250 gram aspergepuntjes
- 300 gram snoeptomaatjes, geel en rood
- peper en zout
- 1 theelepel olijfolie

Recept:

Kip met dragonsaus en voorjaarsgroenten

Ankie van der Kruk



Bereidingswijze

Kip

Bestrooi de kip met peper en zout en laat de kip ongeveer twee uur in de koelkast staan. Haal de kip een half uur voor gebruik uit de koelkast en laat hem op kamertemperatuur komen. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en bak de kip mooi bruin. Zet het vuur lager en laat de kip in ongeveer vijftien minuten zachtjes gaar bakken.

Dragonsaus

Breng de bouillon met de soya cuisine of de rijstroom aan de kook. Voeg de dragon toe en laat het inkoken tot sausdikte. Proef de saus en breng eventueel nog op smaak met wat peper en zout.

Voorjaarsgroenten

Maak de peultjes en de asperges schoon en kook ze beetgaar. Halveer ondertussen de snoeptomaatjes. Bak de gehalveerde tomaatjes ongeveer vijf minuutjes in een heel klein beetje olijfolie. Voeg de andere groenten toe en laat het geheel goed warm worden. Breng vervolgens op smaak met peper en zout.

Serveertips

Dit recept is goed te combineren met aardappelen of met quinoa. Volg je het FODMAP-dieet? Kies dan in plaats van peultjes en asperges voor worteltjes, of voor een lekkere salade met bijvoorbeeld

komkommer, radijs en tomaatjes. Breng de salade op smaak met een vinaigrette van twee eetlepels olijfolie, een theelepel balsamicoazijn, een eetlepel fijngesneden verse dragon en wat peper en zout.

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

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

12,5% KORTING*
Voor Prikkels-lezers!

GEbruik DE KORTINGSCODE:

PDSB21KORTING



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

*Korting is niet geldig op geneesmiddelen, zuigelingenvoeding en sommige aanbiedingen. Geldig t/m 31 december 2021.



Annika Spruijt,
orthomoleculair arts

De samenstelling van de darmflora is per persoon verschillend en bovendien varieert de samenstelling gedurende je leven. Er zijn verschillende factoren die de darmflora kunnen beïnvloeden, waaronder voeding.

De invloed van voeding op de darmflora

In en op ons lichaam bevinden zich miljarden micro-organismen, flink wat meer dan het aantal lichaamscellen. Dit zijn bacteriën, schimmels, virussen en archaea (eencelligen). In de darmen bevinden zich veruit de meeste van deze micro-organismen. Dit wordt de darmflora genoemd en deze bestaat met name uit bacteriën. De darmflora speelt een rol bij de spijsvertering en bij het genereren van een verzadigingsgevoel wanneer een maaltijd gegeten wordt. Andere functies die de darmflora vervult, zijn het beschermen van de darmwand, bijdragen aan de darmmotiliteit (darmbeweging), ondersteunen van het immuunsysteem en het produceren van vitamines (met name vitamine B en vitamine K) en neurotransmitters zoals dopamine en serotonine.

Een gezonde darmflora

Uit de verschillende functies die hierboven genoemd worden, valt op te maken dat een gezonde darmflora van belang is voor het goed functioneren van de darmen. Maar niet alleen de darmen, eigenlijk het gehele lichaam heeft daar baat bij. Uit wetenschappelijke studies komt steeds meer naar voren dat de darmflora de kans op het ontstaan van bepaalde chronische ziektebeelden beïnvloedt. Bijvoorbeeld ziektebeelden zoals diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten en obesitas. Wat maakt dan precies dat je darmflora gezond is of niet? Dit heeft te maken met de samenstelling ervan: welke typen bacteriën komen in welke hoeveelheid en verhouding voor. De samenstelling van de darmflora is per persoon verschillend en bovendien varieert

de samenstelling gedurende je leven. Er zijn verschillende factoren die de darmflora kunnen beïnvloeden of veranderen zoals voeding, stress, een infectie en het gebruik van antibiotica.

Voeding en de darmflora

Je wilt graag een grote diversiteit aan bacteriën in je darmflora. Door middel van de voeding die je wel of juist niet eet, kan je zelf invloed uitoefenen op de samenstelling van je darmflora. Gebleken is dat de



"De samenstelling van de darmflora is per persoon verschillend en de samenstelling varieert gedurende je leven."

samenstelling van je darmflora al verandert binnen enkele dagen nadat het dieet aangepast wordt.

Als we naar het type dieet kijken, kan gezegd worden dat bijvoorbeeld het Mediterrane dieet een gunstig effect heeft op de microbiële diversiteit van je darmflora en dat het Westerse dieet juist tot een minder gevarieerde darmflora leidt. Het Westerse dieet is calorierijk, bevat veel suiker en bewerkt voedsel en weinig vezels. Hoe komt het precies dat het Westerse dieet een negatief effect op onze darmflora heeft? Hieronder worden twee aspecten, namelijk suiker en vezels, nader toegelicht.

Suiker

Suiker zit in veel verschillende voedingsmiddelen. Het is van belang een onderscheid te maken tussen simpele suikers en complexe suikers. Simpele suikers vormen namelijk een voedingsbodem voor 'slechte' darmbacteriën, terwijl complexe suikers de goede darmbacteriën voeden. Simpele suikers vind je in bijvoorbeeld snoep, koekjes en chocola. Ook in fruit zitten simpele suikers, maar ook vezels waardoor de suiker langzamer opgenomen wordt in het lichaam. En uiteraard bevat fruit vitamines en mineralen. Het maakt hierbij dus verschil of je een stuk fruit in zijn geheel eet, of alleen het sap ervan drinkt. In het sap bevinden zich namelijk met name de simpele suikers. Ook frisdrank bevat simpele suikers en heeft een aangetoond negatief effect op de microbiële diversiteit van de darmflora. In plaats van frisdrank of vruchtensap kun je beter thee of koffie drinken. Uit onderzoek is gebleken dat thee en koffie zorgen voor een toename van de diversiteit aan bacteriën in je darmflora.

Vezels

Vezels kunnen worden onderverdeeld in twee verschillende soorten: onoplosbare vezels en oplosbare vezels. De onoplosbare vezels trekken water aan en zorgen er hierdoor voor dat je ontlasting soepel is. Oplosbare vezels hebben een hele andere functie: ze zijn voeding voor de bacteriën in je



" Het Mediterrane dieet heeft een gunstig effect op de microbiële diversiteit van je darmflora, terwijl het Westerse dieet juist tot een minder gevarieerde darmflora leidt. "

darmen. Wanneer darmbacteriën de oplosbare vezels verteren, komen er onder andere korteketenvezuren vrij. De belangrijkste korteketenvezuren zijn butyraat, propionaat en acetaat. Deze korteketenvezuren zijn onder andere van belang voor het goed functioneren van de darmwandcellen en dragen zo bij aan een gezonde darmflora. Oplosbare vezels vind je in groente, fruit, noten, zaden en peulvruchten. Het advies is om per dag 30-40 gram vezels te eten. De gemiddelde inname van vezels per dag in Nederland is echter maar 20 gram. Door dit tekort aan vezels in het Westerse dieet wordt de darmflora negatief beïnvloed.

Eiwitten en vetten

Ten aanzien van de andere macronutriënten, eiwitten en vetten, kunnen we het volgende zeggen. Voldoende inname van eiwitten is van belang voor een gevarieerde darmflora, maar hierbij maakt het wel uit wat de bron van de eiwitten is. Plantaardige eiwitten zijn in dit geval namelijk beter. Wat betreft vetten hebben onverzadigde vetzuren een gunstiger effect op de samenstelling van je darmflora dan verzadigde vetzuren en transvetzuren.

Gefermenteerde producten

Tot slot zijn er nog een aantal specifieke

producten die je kunt eten om je darmflora te ondersteunen. Een product dat de laatste jaren steeds meer in de belangstelling staat is kefir. Kefir is een gefermenteerde melkdrank die gemaakt wordt met behulp van zogenaamde kefirkorrels. Deze korrels bestaan uit een specifieke cultuur van bacteriën en gisten en hierdoor is kefir te beschouwen als een probioticum. Naast kefir zijn er nog meer gefermenteerde producten die een gunstig effect op de darmflora hebben zoals tempeh, natto, kimchi en kombucha. Maar ook de wat minder exotische producten zoals zuurkool en karnemelk dragen bij aan een gezonde darmflora.

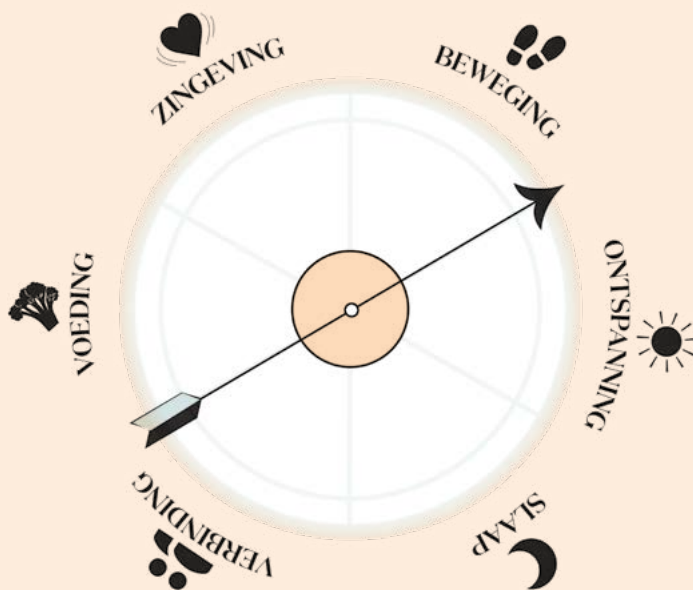
Conclusie

'Je bent wat je eet' gaat dus zeker op als het gaat om de samenstelling en het goed functioneren van je darmflora. Minder simpele suikers eten en drinken, zorgen voor voldoende inname van vezels en het toevoegen van gefermenteerde producten aan je dieet, draagt bij aan een meer gevarieerde en gezonde darmflora.

Tamara de Weijer, huisarts

Een gezonde leefstijl en prikkelbare darmen

Wanneer je denkt aan een gezonde leefstijl, dan denk je al snel aan voeding. Maar het is zoveel meer! In dit artikel lees je welke elementen bijdragen aan een gezonde leefstijl.



Leefstijl bestaat uit zes verschillende elementen: voeding, zingeving, beweging, ontspanning, slaap en verbinding. Veel van deze elementen hebben invloed op je PDS-klachten. Als je slecht eet, kunnen je buikklasten verergeren. Ook slecht slapen, stress en te weinig bewegen zijn voor veel mensen herkenbaar als trigger voor PDS-klachten. En zingeving en verbinding met jezelf en anderen zijn de basis voor elke gezonde leefstijl.

We delen graag een paar tips met je. Erg belangrijk bij deze tips: je moet helemaal niets. Lijf kiest wat bij je past én wat je vandaag al zou kunnen doen. Elke stap is er één. Probeer iets een dag of tien uit, en kies dan een volgende stap.

De schaar de keuken uit

Alle pakjes en zakjes die je open moet maken met een schaar kun je beter ver-

mijden. Vaak zijn dit bewerkte producten, die je beter kunt vervangen door verse producten.

Beweeg meer

Hardlopen, de sportschool, wandelen. Krijg je al kriebels bij het idee? Helemaal prima, lekker niet doen. Zet een lekker muziekje op en ga dansen! Of pak de stofdoek en poets je woonkamer een keer extra. Zit je veel achter je bureau? Wiebel met je voeten of ga elk uur minimaal vijf minuten staan of lopen. Alle beetjes helpen!

Slaap voldoende

Val je moeilijk in slaap? Zet je wekker eens in de avond! Nee, niet om wakker te worden, maar om te gaan slapen. Als om negen uur 's avonds je wekker gaat, dan is het tijd om alle schermen uit te zetten. Ga nog even wat rommelen in huis, lees een boek, ga op je gemak je tandenpoetsen of

neem een lekkere douche. Neem géén alcohol als slaapmutsje, daar ga je juist slechter door slapen. Dan om tien uur naar bed. Is dat te vroeg voor je? Zet dan je wekker wat later. Lig je toch te malen en te draaien in bed? Probeer het dan een half uur later nog een keer.

Ontspanning

Veel mensen zweren erbij: yoga of meditatie om te ontspannen. Kan heel prettig zijn, maar als het niet bij je past - doe het dan vooral niet. Schilderen op nummer, puzzelen, haken of het schrijven van een blog: alles waar je de tijd mee vergeet en je geconcentreerd mee bezig kunt zijn is perfect voor ontspanning!

Zingeving

Zet je zelf op de eerste plaats. Probeer uit te vinden wat je echt leuk vindt om te doen en maak daar tijd voor vrij. Wanneer je dingen doet die bij je passen, of het nu betaald werk, vrijwilligerswerk of een hobby is, dan zullen ook de minder leuke dingen die bij het dagelijks leven horen je gemakkelijker afgaan.

Verbinding

Wat de coronaperiode ons laat zien, is dat de meeste mensen verbinding met anderen en waardering van anderen erg belangrijk vinden. Een club, online community of gewoon even contact met familie of vrienden: maak er tijd voor vrij!

dokter tamara
leefstijl

Wil jij ook een gezondere leefstijl en er meer over te weten komen? Je kunt als donateur van de PDSB met 100% geld terug garantie meedoen met het Dokter Tamara Online Leefstijlprogramma.
www.online-leefstijlprogramma.nl



Boekrecensie:

Gezond naar honderdvijftien

Tabitha Koenen

Auteurs: **Eric Claassen, Lisette de Jong en Heidi Klijsen**

Uitgeverij: **Prometheus**

Diverse wetenschappers hebben onderzoek gedaan naar het verouderingsproces bij mensen. Zij spreken de verwachting uit dat mensen steeds vaker een hogere leeftijd zullen bereiken. Door onder andere voeding, maar ook door onze leefstijl aan te passen, kunnen we onze vitaliteit tot op een hoge leeftijd zelf beïnvloeden. Over de hele wereld zijn hier bewijzen van te vinden. Dit boek 'Gezond naar honderdvijftien', neemt je mee naar plekken waar mensen bovengemiddeld oud worden. Ook maken we kennis met mensen die een bijzondere levenswijze of gewoonte hebben die hieraan kan bijdragen. Wat kunnen wij leren van deze mensen? In hoeverre kan

ons voedsel, maar ook beweging, hier positief aan bijdragen? Zijn er deugdelijke bewijzen dat deze levensstijl ook echt een positieve invloed heeft op onze gezondheid? Dit boek geeft antwoorden op deze vragen.

Diversiteit, tips en weetjes

Door de tekst en door de vele foto's die in het boek staan, wordt de lezer meegevoerd naar die bijzondere plekken en lees je de verhalen van mensen die een manier van leven hebben, die positief is voor de gezondheid. De diversiteit hiervan was verrassend om te lezen. Bij elk hoofdstuk vind je praktische tips en interessante



weetjes. Ook staan er traditionele gerechten in, die in diverse landen gegeten worden. Het laatste hoofdstuk laat zien hoe je in kleine stapjes veranderingen kunt aanbrengen in je eigen leven. Op deze manier is de kans van slagen van het positief beïnvloeden van je levensstijl groter.

Energiek leven:

Anders kijken naar vermoeidheid bij chronische aandoeningen

Auteur: **Lottie van Starckenburg**

ISBN: **9789083070506**

De auteur, Lottie van Starckenburg, is ervaringsdeskundige op het gebied van chronische aandoeningen en heeft vanuit deze ervaring het boek 'Energiek leven' geschreven. In haar boek maakt ze onderscheid tussen vitaal moe en ongezond moe. Ook legt ze uit wat energie is. Dit thema benadert de auteur vanuit diverse invalshoeken. Vervolgens worden er verschillende vormen van energie uitgewerkt in haar boek.

Een vicieuze cirkel

Lottie schetst een realistisch beeld over hoe een chronische aandoening het hele

energiesysteem onder druk kan zetten. Dit gebeurt op fysiek, mentaal en emotioneel gebied. Een lichamelijke aandoening heeft vaak invloed op je emotionele energie. Hierdoor is het weer lastig om door middel van sociale contacten jezelf weer op te laden waar je energie van krijgt. Omdat er te weinig energie is om goed voor jezelf te zorgen door bijvoorbeeld gezond te eten, kunnen er nog meer klachten ontstaan. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

Hoopvol en praktisch

Het boek helpt de lezer om specifiek naar zijn of haar energie te kijken. Waardoor

verlies ik mijn energie en wat geeft mij energie? Lottie laat zien in haar boek hoe je een energiek leven kunt opbouwen met een chronische aandoening. De benadering die in het boek uitgelegd wordt, kan de lezer helpen om het probleem van vermoeidheid en gebrek aan energie inzichtelijker te maken. Lottie heeft hiervoor een handige matrix uitgewerkt. Het boek is duidelijk en overzichtelijk geschreven. Het kan een belangrijk hulpmiddel zijn voor mensen die worstelen met een chronische aandoening. Bovenal laat het boek een hoopvolle én vooral praktische benadering zien.

Probiotica specialist voor jou



Heb jij het al geprobeerd?



Moeder en kind

Vanaf 6 maanden

Kinderen vanaf 3 jaar

Iedereen vanaf 6 jaar

Iedereen vanaf 6 jaar

Vijftig-plussers

Tijdelijk, voor op reis

Voor de vrouw

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

Orthiflor is waar we groot en bekend mee zijn geworden. We hebben het ontwikkeld op basis van kwaliteitsonderzoek. Probiotica zijn levensvatbare bacteriën. Orthiflor probiotica bevatten meerdere bacteriestammen en Pro-Motor: voor een goede overleving van de bacteriën in de darm. De probiotica zijn geschikt voor dagelijks gebruik.

ORTHICA
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Al meer dan 30 jaar specialist van Nederlandse bodem in voedingssupplementen

www.orthica.nl

Hoe vaak heb je niet gehoord dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is? 'Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar' luidt een bekend gezegde. Ontbijten is gezond voor je, maar geldt dat ook voor PDS-patiënten?

Onder de loep: Het ontbijt

Petra van der Eerden, *orthomoleculair diëtist*



Ontbijten doen we massaal: acht op de tien Nederlanders ontbijt elke dag. Echt keizerlijk is het niet; een gemiddeld ontbijt bevat slechts vijftien procent van onze dagelijkse calorie-inname. We kiezen meestal voor graanproducten zoals brood, ontbijtgranen of crackers, vaak nemen we zuivel zoals melk, yoghurt of kaas en soms fruit en zoetheid, zoals zoet broodbeleg of vruchtensap. Groenten slaan we meestal over. Een gezond ontbijt levert belangrijke voedingsstoffen. Granen zijn een bron van plantaardige eiwitten, foliumzuur en vezels. Zuivel levert

" Onderzoeken over voedingspatronen bij PDS suggereren dat ontbijten de PDS-symptomen kan verminderen. "



eiwitten, B-vitamines en calcium. Met fruit en groenten bij het ontbijt krijgen we ook nog vitamine C en antioxidanten binnen. Helaas zijn niet alle ontbijtproducten even gezond, want ontbijtgranen, broodbeleg en smoothies kunnen behoorlijk wat suiker bevatten.

Begin de dag goed

Of ontbijten gezonder is dan niet ontbijten is onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Vaak wijst onderzoek uit dat regelmatig ontbijten positief is voor je gezondheid, bijvoorbeeld voor gewichtsbeheersing of concentratie. Niet ontbijten kan tot meer snacken of een grotere avondmaaltijd leiden. Onderzoeken over voedingspatronen bij PDS suggereren dat ontbijten de PDS-symptomen kan verminderen.

Ontbijt en onze darmen

Ontbijten heeft effect op je darmwerking. De darmen komen 's morgens op gang door de gastrocolische reflex, een prikkel vanuit je maag die je darmen laat bewegen als er voedsel in de maag komt. Er wordt 'ruimte' gemaakt. In de ochtend is dit signaal het sterkst. Omdat er veel persoonlijke verschillen zijn, is het de moeite waard om te experimenteren met je ontbijt. Bij obstipatie kan een groot, vezelrijk ontbijt met veel vocht en wat vet, zoals volle zuivel of notenpasta, de darmen mogelijk stimuleren. PDS'ers met een heftige gastrocolische reflex hebben misschien liever

een kleine, licht verteerbare en niet te vette maaltijd. Ook de temperatuur van je ontbijt heeft invloed op gevoelige darmen, voor de een is yoghurt perfect, de ander zweert bij warme havermoutpap. Denk aan de FOD-MAP's: de fructanen uit tarwe kun je vervangen door boekweit, spelt of havermout en kies voor lactosevrije of plantaardige zuivel bij een lactose-intolerantie. Varieer eens met verschillende ontbijtjes, zodat je merkt hoe jouw lichaam hierop reageert. Overigens is meteen na het opstaan eten niet voor iedereen weggelegd. Er is geen enkel bezwaar om het ontbijt uit te stellen tot je trek hebt. Eet bij voorkeur wel iets gezonds als eerste maaltijd van de dag, anders wordt de verleiding om te gaan snoepen groot.

Conclusie

Ontbijten als een keizer doen we meestal niet. Een flink ontbijt kan wel helpen bij obstipatie. Reageren je darmen gevoelig? Begin de dag dan liever met een licht ontbijtje en eet later op de dag wat meer. Gezonde, niet te suikerrijke, ontbijtproducten leveren een mooie bijdrage aan je dagelijks benodigde voedingsstoffen. Als je reageert op FOD-MAP's, probeer dan andere ontbijtgranen zoals cornflakes van 100% maïs, gepofte quinoa of een kleine portie havervlokken. Met deze granen en bijvoorbeeld wat walnoten en kaneel, maak je eenvoudig je eigen granola.



Naar een samenvatting van het rapport
'**Exploratief onderzoek; behoefte aan online platform**' uitgevoerd door EnableMe.

Onderzoek naar behoeften van chronisch zieken en mensen met een beperking



EnableMe, een non-profit organisatie, ontwikkelt een nieuw internationaal online portal voor mensen met een beperking. Om inzicht te krijgen in de behoeften van patiënten en organisaties voor mensen met een beperking of chronische ziekte, is er met verschillende partijen gesproken. Hieronder vind je een samenvatting van hun bevindingen en wat er in de toekomst met deze resultaten gedaan zal worden.

De algemene ervaring van belangenorganisaties is dat mensen met een beperking niet altijd de zorg krijgen die ze nodig hebben. Daarnaast ontvangen patiënten versnipperde informatie. Er is een gat tussen beleidsmakers en behoeften van mensen met een beperking of chronische aandoening en hier kunnen belangenorganisaties zoals de PDSB een rol spelen. Patiënten hebben daarnaast behoefte aan interactie met lotgenoten. Dit kan helpen in de informatievoorziening, maar ook in het op de hoogte blijven van nieuwe mogelijkheden en ontwikkelingen. Bovendien kan lotgenotencontact helpen voorkomen dat mensen geïsoleerd raken.

Lotgenotencontact is essentieel

Niet alleen aan de patiënten is gevraagd waar hun behoeften liggen, ook aan de verschillende (belangen)organisaties is deze vraag voorgelegd. Hieruit blijkt dat een online platform of community zinvol zou kunnen zijn, omdat mensen verschillende kanalen gebruiken om in contact te komen met organisaties, zoals Facebook, WhatsApp, telefoon en websites. Hierdoor

kost het veel tijd en inspanning om lotgenotencontact te managen. Daarbij komt dat veel organisaties voor hun werkzaamheden vrijwilligers nodig hebben, waardoor tijd de beperkende factor is. Ondanks dat is wel te zien dat ervaringsverhalen goed worden gewaardeerd en voor patiënten ook belangrijk zijn. (Lotgenoten) contact is dus essentieel.

Follow-up

Omdat de meeste organisaties (elf van de vijftien) interesse hebben in een nieuw online portal, wil EnableMe een pilot starten met een aantal partners. Tijdens deze pilot zal samen gekeken worden naar de zichtbaarheid van verschillende organisaties en hun onlinesystemen. Waar

mogelijk kunnen er onderlinge samenwerkingsverbanden aangegaan worden, zoals de PDSB bijvoorbeeld doet met de MLDS. Door te leren van elkaars werkwijze kunnen patiënten in de toekomst beter geholpen worden. Door tegelijkertijd één community op te zetten waar verschillende partijen, zoals patiënten, zorgverleners en belangenhartigers, samenkomen en met elkaar in contact worden gebracht, kan de informatievoorziening aan patiënten verbeteren. Tot slot kan een community beter gemanaged worden als contact kan plaatsvinden vanuit een centraal punt. Het zijn interessante bevindingen en ontwikkelingen die we als PDSB in de gaten zullen houden.

" Er is een gat tussen beleidsmakers en behoeften van mensen met een beperking of chronische aandoening en hier kunnen belangenorganisaties zoals de PDSB een rol spelen. "



Majke Beckers

Jongerencoördinator Majke Beckers organiseert een à twee keer per jaar een leuke, interessante jongeren(mid)-dag. Zoals de meeste evenementen het afgelopen jaar, vond ook de jongerenmiddag dit jaar online plaats.

Online jongerenmiddag PDSB

De jongerenmiddag werd georganiseerd in februari, speciaal voor jongeren tussen de zestien en dertig jaar, die vriend zijn van de PDSB. Het thema van deze middag was aandacht.

Majke heeft de middag samen met Marlies Shurink-Verdonk (die onder andere mindfulness trainer, hypnotherapeut en yogadocente is) begeleid. Zoals wellicht bekend, kan stress PDS-klachten verergeren.

Tijdens deze middag kregen we onder andere handvatten om beter met stress om te leren gaan. Dit deden we door middel van meditatie-, yoga- en mindfulness oefeningen.

Naast deze oefeningen was er ook ruimte om onze ervaringen met PDS met elkaar te delen, bijvoorbeeld over de emoties en schaamte die PDS kunnen veroorzaken. Verder hadden alle deelnemers vooraf,

gedurende twee weken een buikdagboekje ingevuld. Ook hier hebben we kort over gesproken.

Het was een fijne en leerzame middag. Lotgenotencontact op zijn best!

Hypnotherapie bewezen effectief
Bezoek nu onze nieuwe website

www.pds-therapeuten.nl

Kimberly Buiten, PDS-coach, lifecoach en orthomoleculair therapeut

De angst die PDS heet

Misschien kun je het moment dat je PDS-klachten echt zijn begonnen niet eens meer herinneren. Het is bijvoorbeeld normaal geworden om altijd op zoek te zijn naar het dichtstbijzijnde toilet. Dit kan leiden tot spanning of angst. Hoe ga je daarmee om?



Een gebeurtenis zoals een voedselvergiftiging, stressvolle periode of antibioticakuur wordt vaak gezien als de start van PDS. Vanaf dat moment word je met regelmaat overvallen door diarree of heb je dagenlange obstipatie. Op een gegeven moment ga je aan je buikklachten klachten 'wennen' en houd je er rekening mee in je planning, want op een PDS-aanval buiten de deur kun je maar beter voorbereid zijn.

'Wat als...?'

In zekere zin 'verwacht je' dat je klachten krijgt en dat is het moment dat daar angst voor ontstaat. Je krijgt gedachten als: 'Wat als er geen wc in de buurt is?', 'Wat als mijn buik opzwelt?', 'Wat als ik weer moet overgeven of last krijg van winderigheid?', 'Wat als het etentje weer in de soep loopt door mij?'

Patronen

Op het moment dat je angst ontwikkelt voor je klachten, ontwikkel je hier patronen omheen. Patronen kunnen heel handig zijn, zo hoef je bijvoorbeeld niet steeds weer opnieuw te leren fietsen. Een patroon rondom je PDS-klachten kan je echter belemmeren in je herstel. De connectie tussen je lichaam en brein is zo sterk dat als dit patroon er eenmaal is, de klachten erger kunnen zijn of vaker kunnen optreden. Als je al langere tijd klachten ervaart, is de kans groot dat je angstig bent geworden om ze te krijgen. Angst betekent stress voor je lichaam en deze stress betekent 'overlevingsmodus aan' voor je lichaam.

Omgaan met stress

Uit ervaring weet ik dat angst meer invloed

heeft dan je zou wensen. Dit zie ik ook terug in mijn praktijk. Op een goede manier omgaan met stress is heel belangrijk voor je herstel. Als jij ook last hebt van angst, wil ik je meegeven dat het belangrijk is om je lichaam een veilig gevoel te geven. Herken patronen rondom je klachten, reken jezelf en je lichaam er niet op af, maar kijk wat je kunt doen om jezelf een veilig gevoel te geven. Pak hierin zelf de leiding, want jij weet als enige wat je nodig hebt om je veilig te voelen.

Tips

Hier volgen enkele tips die ik kan meegeven: kalmeer je zenuwstelsel met binaural beats, schrijf de gedachten op die door je heen gaan over je klachten en je lichaam, herken het patroon en bekijk hoe je dit kunt doorbreken, doe tien diepe buikademhalingen (buik bol is in, buik plat is uit) en zoek afleiding als je merkt dat je gedachten een grote rol spelen. Wees vooral lief voor jezelf en geef de zoektocht naar herstel niet op! Je lichaam is tot meer herstel in staat dan de angstgedachtes je doen geloven!

Binaural beats

Binaural beats gebruiken de kracht van de linker- en de rechterhersenhelft. Er worden twee tonen ritmisch afgespeeld: een in het linker- en een in het rechteroor. Er is een klein verschil tussen de twee tonen, waardoor het brein een derde verschiltoon genereert. Dit wordt de binaural beat genoemd. Binaural beats kunnen onder andere zorgen voor het verminderen van stress.

Wit de Facebookgroep:

Angst, nervositeit en schaamte



Inge Hoefnagel

Regelmatig worden er berichten geplaatst in onze besloten Facebookgroep die betrekking hebben op de onderwerpen angst, nervositeit en schaamte. De een ervaart angstgevoelens rondom voeding, terwijl de ander vooral bang is om buitenshuis PDS gerelateerde klachten te krijgen, wat naast ongemak, ook kan zorgen voor een gevoel van schaamte. Weer een ander kan vooral heel nerveus worden van het feit dat er mogelijk geen toilet in de buurt is. Over dat laatste plaatste een van de leden recent een post, waar veel op gereageerd werd. Behalve dat dit bericht voor herkenning zorgde, werden er ook een heleboel tips gedeeld. Die delen wij natuurlijk ook graag met jullie!

Hulpvraag van één van de Facebookleden

“De laatste tijd merk ik dat ik bijna nergens meer naartoe durf, als ik weet dat ik lang in de auto moet zitten, of als ik naar een plek ga waarvan ik niet zeker weet of er een wc in de buurt is. Hierdoor hyperventileer ik steeds vaker en soms schrik ik er zelfs 's nachts van wakker. Hebben jullie tips hoe ik rustiger kan worden wanneer ik zo'n angstaanval krijg?”

Tips van de Facebookleden

- Het punt is dat je, door die angst, een reactie oproept van je darmen. Als je die vicieuze cirkel weet te doorbreken, dan kan het beter gaan.
- Wat voor mij het belangrijkste is: blijf dingen doen, want elke keer dat je iets vermijdt, voed je jouw angst. Dat is niet

makkelijk, maar door het te doen en te ervaren dat het ook goed kan gaan, of dat het opgelost kan worden als het niet goed gaat, wordt de angst vooraf steeds iets minder.

- Met hypnotherapie kun je leren je angsten onder controle te krijgen.
- Cognitieve gedragstherapie kan hier goed bij helpen.
- Ik heb zelf de Linehan-methode gevolgd. Hierbij kijk je naar je eigen gedrag. Je spreekt jezelf bijvoorbeeld toe: “Je kunt dit gewoon!”
- Ademhalingsoefeningen doen.
- De 5-4-3-2-1 oefening: noem eerst 5 dingen die je ziet, dan 5 dingen die je voelt en daarna 5 dingen die je hoort. Vervolgens noem je steeds 4 dingen, enzovoorts. Op het moment dat ik bij 3 was, was mijn aanval vaak over. Het focussen op het

beschrijven van dingen, kan zorgen voor afleiding.

- Goed voorbereid op pad gaan, door bijvoorbeeld toiletpapier, een luierbroekje, ondergoed van UnderWunder, schone kleding of een Pot Poti toilet (als het in de auto past) mee te nemen.
- Als lid van de PDSB krijg je een toiletpasje. Met dit pasje kun je in winkels aangeven dat je PDS hebt en graag van het toilet gebruik zou willen maken. Het pasje is geen garantie dat je (gratis) naar het toilet mag, maar het kan helpen.
- De HogeNood app. Met deze app kun je makkelijk zoeken naar toiletten in de buurt, in Nederland en België. Je vindt onder andere informatie over de afstand tot het toilet, de toegankelijkheid, de openingstijden en de kosten van het toiletgebruik in deze app.

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 nog meer PDS-patiënten kunnen helpen?

- Twitter (openbaar) met meer dan 4.700 volgers: @PDSB www.twitter.com/PDSB
- Openbare Facebookpagina met meer dan 16.000 fans: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie
- Besloten Facebookgroep met meer dan 9.900 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging



GLUTENVRIJ EN FODMAP-ARM GENIETEN



Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en FODMAP-arm. Deze producten zijn als FODMAP-arm gecertificeerd door de Monash Universiteit en passen in het FODMAP-dieet*. Het FODMAP-dieet* is één van de mogelijke behandelingen die geadviseerd wordt bij de behandeling van PDS.

**BEKIJK HET VOLLEDIGE FODMAP-ARME ASSORTIMENT
VAN SCHÄR EN LEES MEER OVER HET FODMAP-DIEET OP:
[SCHAER.COM/FODMAP](https://www.schaer.com/fodmap)**

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