

# **PDSB** *Prikkels*

Jaargang 21 · nr. 2 · Juni 2021

**Alles wat je wilt weten over de PDSB-Facebookgroep**

**Brachyspira: een mogelijke oorzaak van PDS(-D)?**

**Het FODMAP-dieet voor vegetariërs en veganisten**

**Zonder buikpijn op vakantie**

**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: PrikelbareDarmSyndroom-  
Belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

**Redactieleden**Stefanie 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**Manon van Alphen, Marloes Collins, Petra van der Eerden,  
Coen Govers, Daan Groenendijk, José Hekker, Ron Hersbach,  
Tamara Hoveling, Fiona de Jong, Evelien Kidess, Tabitha  
Koenen, Dorota Kooij, Lodewijk Koster, Ankie van der Kruk,  
Dyana Loehr, An Lommerse, Zahra Meqor, Katja van Meurs,  
Bob Mulder, Gonneke Nakazawa, Iris Rijnaarts-Modder,  
Nicole de Roos, Sofie, Irene Spaan, Annika Spruijt, Karlijn  
Wever, Mac (Marinus) Wijnsma, Nicole de Wit, Ben Witteman,  
Ingrid van der Zanden en Erwin Zoetendal.**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: NLO3 RABO 0168769816

t.n.v. PDS Belangenorganisatie

**Productie**

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag

Drukker: NPN Drukkers

**ISSN 1569 - 786 X**De PDSB en de medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele  
(druk)fouten en eventuele schadelijke gevolgen die kunnen  
voortvloeien uit gebruik van de gegevens die in deze uitgave zijn  
opgenomen. Overname van tekst uit deze uitgave is alleen  
toegestaan na overleg met de redactie en met bronvermelding.De PDS Belangenorganisatie wordt gesteund door:  
Bayer, De Online Drogist, Green Seed, Nova Vitae, Orthica,  
The Health Factory, Samenwerkende PDS-therapeuten, Vitals,  
WillPharma, Yakult.**Kortingen**Als vriend van de PDSB kun je gebruikmaken van  
diverse kortingen en andere vormen van voordeel.  
De kortingscodes krijg je toegestuurd bij je  
aanmelding en elk jaar in januari. Je kunt ze ook  
altijd opvragen via [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl). Vermeld  
hierbij je relatienummer.

- |           |   |           |   |
|-----------|---|-----------|---|
| <b>2</b>  | Colofon<br>Kortingen<br>Info donaties   | <b>18</b> | PDS-subtype, ernst van de PDS-<br>klachten en voedingsmiddelen<br>die klachten kunnen geven |
| <b>3</b>  | Van de manager<br>Nieuwe eindredacteur  | <b>21</b> | Tamara  |
| <b>4</b>  | DOMINO-studie<br>Biomarker om PDS vast<br>te stellen?<br>Ketogeen dieet bij PDS<br>Rectificatie vriendenkorting | <b>22</b> | PrikkelKidz   |
| <b>5</b>  | Oproep toiletalliantie<br>Podcasts<br>PDSB op Instagram?<br>Nieuwe jongerencoördinator                          | <b>24</b> | Kruiden bij PDS: munt   |
| <b>6</b>  | <b>Alles wat je wilt weten over<br/>de PDSB-Facebookgroep</b>   | <b>25</b> | Recept: salade met quinoa<br>en munt  |
| <b>8</b>  | Column <i>Sofie</i>   | <b>26</b> | Lichamelijke activiteit als middel<br>om PDS-klachten te verlichten?                        |
| <b>9</b>  | Durf te vertragen –<br>Lieve Poepkalender geeft je<br>inzicht in je gezondheid                                  | <b>28</b> | AllergiePlatform: PDS of<br>histamine-intolerantie?   |
| <b>11</b> | <b>Brachyspira: een mogelijke<br/>oorzaak van PDS(-D)?</b>  | <b>29</b> | Boekrecensies <i>Het prikkelbare-<br/>darmsyndroom onder controle</i>                       |
| <b>12</b> | <b>Vegetariër of veganist?<br/>Hier moet je op letten bij het<br/>volgen van het FODMAP-dieet</b>               | <b>31</b> | <b>Zonder buikpijn op vakantie</b>  |
| <b>14</b> | Vacatures vrijwilligers   | <b>32</b> | PDS en trauma   |
| <b>15</b> | Voorstellen nieuwe vrijwilligers  | <b>33</b> | Voeding onder de loep:<br>Tussendoortjes  |
| <b>17</b> | Misselijkheid en PDS  | <b>34</b> | Moederschap en PDS  |
|           |   | <b>35</b> | Uit de Facebookgroep  |

**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](http://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](mailto:prikkels@pdsb.nl)

# Van de manager



Irene Spaan

Het jaar is alweer halverwege en er gelden nog steeds veel maatregelen vanwege corona. Maar, heel voorzichtig gaat de maatschappij weer een beetje open. Wat kijk ik ernaar uit om weer musea te kunnen bezoeken, te kunnen dansen en mijn dansopleiding weer op te pakken. Ik heb er zelfs

zin in om met de kinderen naar een binnen-speeltuin te gaan, wie had dat gedacht! Nog even geduld, nog even volhouden!

Mogelijk ben je al gevaccineerd, misschien binnenkort. Ik zou het fijn vinden als je me wilt laten weten of je na de vaccinatie meer last hebt gekregen van je PDS, juist minder of iets anders hebt ervaren rondom de vaccinatie en PDS. Heel langzaam druppelen daar wat vragen van donateurs over binnen en ik ben erg benieuwd naar je ervaring. Je kunt me bereiken via [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl).

In deze *Prikkels* is er aandacht voor de besloten Facebookgroep. We merken dat de regels niet altijd voor iedereen duidelijk zijn, vandaar dat we die nu extra benadrukken.

Wil je misschien de PDSB ondersteunen? Wij kunnen genoeg hulp gebruiken, want er zijn diverse vacatures voor vrijwilligers. Lig jouw expertise ergens anders en wil je

toch graag de PDSB helpen, laat het me dan weten, er is vast en zeker passend vrijwilligerswerk voor je te vinden. Om de vrijwilligers in het zonnetje te zetten organiseert de PDSB eind juni een vrijwilligersbijeenkomst.

Op dinsdag 1 juni hebben we een zeer geslaagde aangeslotenbijeenkomst gehad. Daarin zijn het jaarverslag van 2020, de samenwerking met de MLDS en het groeiplan van 2021 aan bod gekomen.

Verder vind je op bladzijde 18, 19, 26 en 27 informatie over twee interessante onderzoeken die zijn uitgevoerd door de Universiteit van Wageningen.

Rest mij alleen nog je een fijne zomer te wensen! En vergeet niet om alvast de online Infodag in je agenda te schrijven op zaterdag 6 november. Ik wens jullie allemaal veel leesplezier.

## Even voorstellen! Nieuwe eindredacteur: Inge

Hoi! Mijn naam is Inge en naast mijn fulltime baan als marketanalist bij een marktonderzoeksbureau, ben ik sinds januari 2021 ook de eindredacteur van *Prikkels*! Ik ben 27 jaar, woon samen met mijn vriend in Waalwijk en 's avonds en in het weekend ben ik vaak te vinden in de sportschool. Verder kook, wandel en reis ik heel graag en ga ik zo nu en dan naar een festival.

Zelf heb ik ook PDS, dus uit ervaring weet ik dat dit niet altijd makkelijk is. De zoektocht naar de juiste behandeling, maar ook de ongemakken in het dagelijks leven, zoals een opgeblazen buik en de angst om klachten te krijgen van bepaalde voedingsmiddelen maken het soms lastig.

Bovendien kan het best lastig zijn om PDS aan anderen uit te leggen. Onbegrip, maar ook een bezwaard gevoel bij het doorgeven van dieetwensen hebben mij vaak onzeker gemaakt.

De afgelopen jaren heb ik veel geleerd over PDS, door er veel over te lezen. Inmiddels heb ik (onder andere door het FODMAP-dieet) mijn klachten steeds beter onder controle. Naar anderen probeer ik er meer open over te zijn, in de hoop dat mensen het dan beter begrijpen.

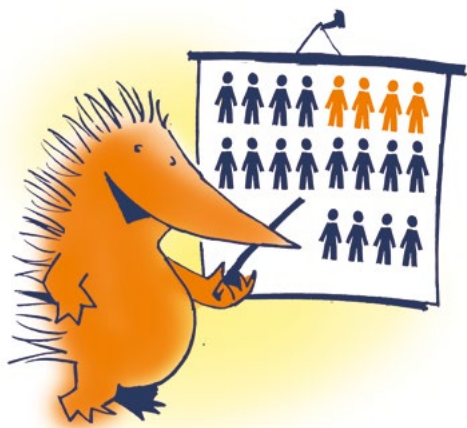
Met *Prikkels* hoop ik jou wegwijs te kunnen maken in de verschillende behandelingen die mogelijk zijn bij PDS. Ook houd ik de lezers graag op de hoogte van de nieuwste



onderzoeksresultaten. Daarnaast vind ik het belangrijk dat *Prikkels* niet alleen informatief is, maar dat er ook ervaringen gedeeld kunnen worden, die zorgen voor herkenning en die jou als lezer het gevoel geven dat je echt niet de enige bent. Dit doe ik natuurlijk niet alleen, maar samen met de hoofdredacteur en een enthousiaste groep schrijvers en redactieleden!

Heb je tips of suggesties voor *Prikkels*? Aarzel dan niet om een mailtje te sturen naar [drukinfo@pdsb.nl](mailto:drukinfo@pdsb.nl).

## DOMINO-studie



Als behandeling van PDS wordt soms medicatie voorgeschreven die de darmwerking verandert (spasmolytica). Deze middelen hebben echter een beperkte doeltreffendheid. Het FODMAP-dieet kan klachten bij Prikkelbare Darm Syndroom verminderen. Het doel van de DOMINO-studie was het vergelijken van de doeltreffendheid van het FODMAP-dieet met de klassieke medicatie, door de symptoomcontrole op korte termijn, en de bijkomende onderzoeken en de ziektekosten op langere termijn (zes maanden) na te gaan. Hiervoor werden 470 patiënten met PDS door

huisartsen in België gerekruteerd. Patiënten werden vervolgens gerandomiseerd tussen een behandeling met traditionele spasmolytica (otilonium bromide) of met het UZLeuven FODMAP-arme dieet en werden gedurende zes maanden gevolgd. Aan het eind van de studie ervoeren beide groepen vermindering van hun klachten. Van de mensen die medicatie hadden gekregen, was 80% voldoende gemotiveerd om door te gaan met het medicijngebruik, in de groep die het FODMAP-arme dieet volgde was 90% gemotiveerd om de behandeling door te zetten.

## Biomarker om PDS vast te stellen?

Het stellen van de diagnose PDS kan moeilijk zijn door het ontbreken van een goede biomarker. Een biomarker is een stof die je kunt meten, bijvoorbeeld in het bloed, en die bij aan- of afwezigheid iets zegt over de aanwezigheid van een bepaalde ziekte. Wetenschappers zijn dan ook druk op zoek naar een biomarker die kan helpen te bepalen of iemand PDS

heeft of niet. Een nieuwe kandidaat is het chemokine CCL28 dat betrokken is bij ontstekingsreacties in de slijmvliezen. Bij het bestaan van een ontsteking wordt CCL28 aangemaakt dat nieuwe afweercellen aantrekt. In een recente klinische studie werd de hoeveelheid CCL28 vergeleken tussen mensen met PDS en gezonde volwassenen. PDS-patiënten

bleken een significant hogere hoeveelheid CCL28 te hebben dan gezonde volwassenen. Daarnaast was de verhoging gerelateerd aan de ernst van de klachten. Hoe meer last iemand had van obstipatie, diarree of buikpijn, hoe hoger de CCL28-waarde was. Vervolgonderzoek in een grotere groep mensen moet uitwijzen of CCL28 in de toekomst een biomarker kan worden om PDS aan te tonen.

## Ketogeen dieet bij PDS

Sommige mensen met PDS hebben baat bij het volgen van een ketogeen dieet of een dieet laag in koolhydraten. In een recente dierstudie is onderzocht welke mechanismen er mogelijk voor zorgen dat een groep mensen goed reageert op een ketogeen dieet. Ratten met PDS kregen een ketogeen dieet. Dit dieet zorgde ervoor dat schade aan de darmwand zich herstelde en dat de cellen van de darmwand beter

tegen elkaar lagen doordat de verbindingen tussen de cellen, de tight junctions, beter functioneerden. Receptoren die mogelijk bij deze processen betrokken zijn, zijn een tweetal cannabinoid-receptoren. Vervolgonderzoek moet uitwijzen of deze receptoren ook een rol spelen bij PDS-patiënten en of beïnvloeding van het cannabinoïdsysteem invloed heeft op PDS-klachten.

### RECTIFICATIE

vriendenkorting FODMAP-boodschappenboek

Via [www.fodmapfoodies.nl/shop](http://www.fodmapfoodies.nl/shop) kun je het FODMAP-boodschappenboek (gedrukt of als pdf) met 25% korting bestellen. In de vorige editie van *Prikkels* stond een foutje in de kortingscode die je hiervoor moet gebruiken. Er stond namelijk een 'F' te veel in de code. De juiste code is **pdsb2021fbb**

## Oproep toiletalliantie voor meer toiletten in natuurgebieden

Het weer wordt beter en hopelijk staan ook de coronamaatregelen het toe om eropuit te kunnen trekken. Een veelvoorkomend, maar onderbelicht probleem is dat er bij veel natuurgebieden niet of nauwelijks openbare toiletten aanwezig zijn. Het resultaat? Veel mensen durven de deur niet uit en er ontstaat overlast door wildplassen en -poepen. De toiletalliantie doet daarom een oproep aan gemeenten, provincies en natuurbeheerders om dit probleem aan te pakken. Te beginnen bij voldoende, schone en toegankelijke openbare toiletten bij de grotere verzamelplaatsen bij natuurgebieden. Zo kan iedereen van de natuur genieten!



## PDSB op Instagram?

De PDSB is al vele jaren actief op Twitter, Facebook, YouTube en LinkedIn, maar nog niet op Instagram. Mogelijk kunnen we via Instagram nog meer mensen bereiken, vooral jongeren. We zijn op zoek naar hulp daarbij!

Weet jij veel van Instagram, Instagram stories en schrijf je goed Nederlands? Weet je het een en ander van PDS en de PDSB? Lijkt het je leuk om de PDSB te promoten via Instagram? Neem dan contact op met Dyana Loehr via [socialmedia@pdsb.nl](mailto:socialmedia@pdsb.nl).

## Podcasts



De populariteit van podcasts is het afgelopen jaar enorm toegenomen. Inmiddels luistert bijna de helft van de Nederlanders weleens naar een podcast. Een podcast is een soort radio-uitzending die onder andere te beluisteren is via *Spotify*, *Stitcher* en *Apple Podcasts*. Je kunt zelf bepalen wanneer, waar en wat je luistert. Er zijn erg veel podcasts te vinden, over bijna alle denkbare onderwerpen. Ook over PDS zijn er diverse podcastafleveringen te vinden, bijvoorbeeld:

- Een aflevering van de podcast *Gezond Gesprek* waarin Ben Witteman (MDL-arts en onderzoeker aan de Universiteit van Wageningen) vertelt wat je zelf kunt doen aan een prikkelbare darm, bijvoorbeeld anders eten.
- Een aflevering van *Een podcast over voeding* waarin diëtist Gaby Herweijer wordt geïnterviewd en goede uitleg geeft over onder andere het FODMAP-dieet.
- Diverse afleveringen van de *Connect & Grow Podcast* over darmklachten.

Uit een onderzoek van Markteffect blijkt dat meer dan de helft van de podcastluisteraars luistert voor ontspanning. Zeker voor PDS-patiënten is ontspanning erg belangrijk. In dat geval kies je waarschijnlijk liever voor een wat luchtiger onderwerp. Zoek een podcast over een onderwerp dat aansluit op jouw interesses en luister lekker in de tuin in het zonnetje of tijdens een mooie wandeling!

## Word jij onze nieuwe jongerencoördinator?

De jongerenafdeling van de PDSB is er speciaal voor iedereen tussen de 16 en 30 jaar oud. We zijn op zoek naar een jongerencoördinator die de PDSB-Facebookgroep voor jongeren wil beheren en die het leuk vindt om een of twee keer per jaar een jongerendag te organiseren. Zowel in de Facebookgroep als tijdens de jongerendagen staat lotgenotencontact centraal. Daarnaast wordt er tijdens de jongerendag een passende activiteit georganiseerd, zoals bijvoorbeeld een low-FODMAP-kookcursus of een workshop mindfulness. Ben jij de enthousiaste jongerencoördinator die we zoeken? Stuur dan een e-mail naar [lotgenotencontact@pdsb.nl](mailto:lotgenotencontact@pdsb.nl).

# Alles wat je wilt weten over de PDSB-Facebookgroep

Al zeven jaar heeft de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie een Facebookgroep. Inmiddels heeft de groep meer dan tienduizend leden die elkaar dagelijks alles kunnen vragen over PDS. De groep is een fijne vorm van lotgenotencontact. Bovendien kun je er goede informatie, tips en adviezen krijgen.

**Dyana Loehr**

## Wat is het verschil tussen de Facebookpagina en de groep?

De Facebookpagina [www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie](http://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie) is openbaar, dus iedereen kan alles zien, ook mensen zonder Facebook-account. Je kunt de pagina volgen. Alleen de PDSB zelf zet er berichten op.

De Facebookgroep [www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging](http://www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging) is privé (besloten). Dat betekent dat alleen groepsleden de berichten kunnen zien. Alle groepsleden kunnen zelf berichten plaatsen.



## Wie kan er lid worden van de groep?

De groep is voor alle mensen met de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom. Ook als je partner, ouder of kind de diagnose PDS heeft kun je lid worden.

Leden van de groep hoeven geen PDSB-donateur te zijn. Het gebeurt vaak dat mensen via de groep voor het eerst van de PDS Belangenorganisatie horen en na een tijdje ook donateur worden.

## Waarom zou ik groepslid worden?

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je lid wordt:

- Het is een laagdrempelige en makkelijke manier van lotgenotencontact, zeker voor mensen die toch al regelmatig op Facebook actief zijn.
- Je kunt in de groep antwoord krijgen op veel vragen over PDS en PDS-gerelateerde zaken, zoals symptomen, werk, relaties, voeding, behandelingen, ermee omgaan.
- Je kunt in de groep goede adviezen en tips krijgen van ervaringsdeskundigen.
- Je kunt in de groep ervaringen lezen van een heleboel andere PDS-patiënten. Je bent met lotgenoten onder elkaar.

## Hoe word ik lid?

Als je een Facebookaccount hebt, ga je naar [www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging](http://www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging). Of je zoekt op Face-



book op 'PDSB' of 'Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie' en dan klik je onder 'Groepen'.

Klik in de groep op de oranje knop 'Lid worden'. Je krijgt dan drie vragen te zien, die je verplicht moet beantwoorden:

- Heb je de diagnose PDS?
- Als je zelf niet de diagnose PDS hebt: wat is dan de reden dat je lid wilt worden?
- Beloof je dat je de groepsregels leest en ga je akkoord met de groepsregels?

Klik daarna op 'verzenden'.

Een beheerder beoordeelt vervolgens of je lid kunt worden. Als we je niet toelaten (omdat je de vragen niet beantwoord hebt of omdat je geen diagnose PDS hebt), sturen we je een chatbericht met uitleg. Dat komt binnen bij je berichtverzoeken in Messenger. De beheerders moeten je dus kunnen bereiken via chat. Het blokkeren van beheerders is niet toegestaan. Als we je wel toelaten krijg je een melding daarvan op Facebook.

## Waarom moet ik de diagnose PDS hebben?

Als je geen PDS hebt, kan het zijn dat je in de groep verkeerde adviezen krijgt. Dat willen we voorkomen. De groepsleden gaan er namelijk vanuit dat iedereen die een bericht plaatst de diagnose PDS van een arts heeft gekregen. De tips voor behandelingen en



"Elk bericht in de groep bevat een vraag of tip met betrekking tot PDS."

dergelijke zijn voor PDS, niet voor andere (darm)aandoeningen. De groep is ook niet bedoeld om te controleren of je wel of niet PDS hebt. Groepsleden kunnen en mogen geen diagnose stellen, dat mag alleen een arts. Informatie over het stellen van de diagnose vind je op [www.pdsb.nl/diagnose](http://www.pdsb.nl/diagnose).

### Waarom zijn de groepsregels zo belangrijk?

Zonder groepsregels kan een groep rommelig, chaotisch en minder fijn worden voor de groepsleden. Zeker bij grote groepen is dit het geval. Groepen waar duidelijk is wat de regels zijn en waar de leden en beheerders zich goed aan de regels houden, lopen over het algemeen beter omdat de groepsleden tevredener zijn en lid blijven.

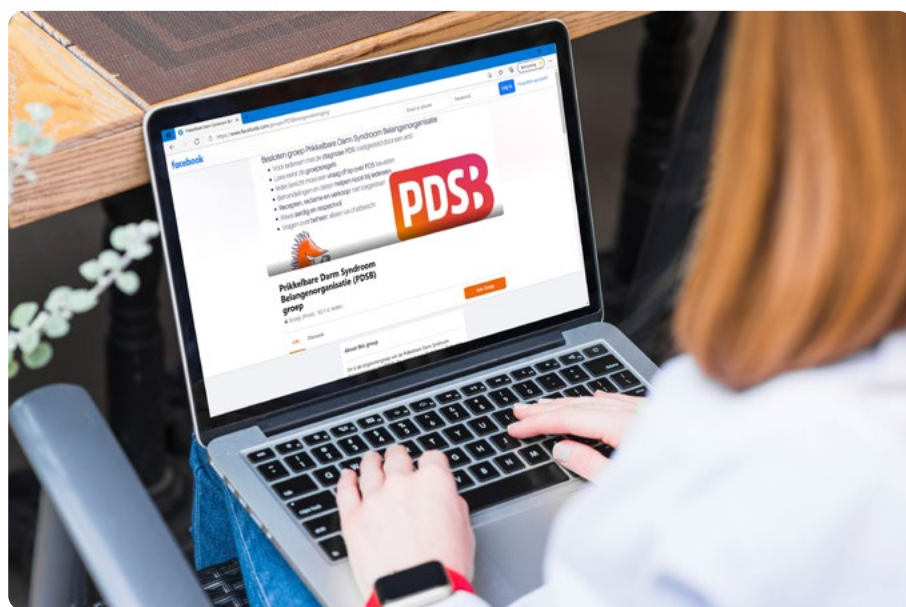
De beheerders verwijderen berichten die niet aan de groepsregels voldoen.

### Waarom moet elk bericht een vraag of tip bevatten?

Vooraf omdat de andere groepsleden dan weten hoe ze moeten reageren. Hierdoor blijft het een overzichtelijke, informatieve, leerzame, fijne groep. Lotgenoten krijgen de meeste steun via concrete vragen. Natuurlijk mag je wel iets melden met betrekking tot PDS, of klagen over je PDS-klachten. Maar alleen als je bericht ook een vraag of tip voor de groepsleden bevat. De groep is immers niet bedoeld om alleen maar van je af te schrijven of een soort 'dagboek' bij te houden.

### Waarom moet ieder bericht over PDS of PDS-gerelateerde onderwerpen gaan?

Omdat PDS het onderwerp van de groep is. Er zijn ontzettend veel groepen op Facebook. Over vrijwel iedere aandoening is er wel een groep te vinden, dus voor berichten over andere aandoeningen kun



je in andere groepen terecht. De groep zou ook te druk worden als er berichten over andere onderwerpen in zouden staan. Voor de meeste groepsleden is het fijn als een PDS-groep echt alleen over PDS gaat.

### Hoeveel heb ik aan de ervaringen en adviezen van groepsleden?

Je kunt veel leren van de ervaringen en adviezen van andere groepsleden. Groepsleden kunnen elkaar op ideeën brengen en elkaar tips geven. Hierbij is het wel goed om je een paar dingen te realiseren: Bij ernstige klachten, erg afwijkende klachten en/of ongerustheid is het verstandig een arts te raadplegen in plaats van de groep. De groepsleden zijn geen artsen. Adviezen in de groep zijn vaak persoonlijke ervaringen. Er bestaat geen enkele behandeling (dieet, medicijn, therapie, supplement) die bij iedereen met PDS werkt. Er bestaat ook geen enkel voedingsmiddel waar iedereen met PDS goed op reageert en er is geen enkel voedingsmiddel dat bij iedereen klachten geeft. Iedere PDS-patiënt is en reageert anders, dus de ervaringen van anderen zijn niet altijd van toepassing op jou.

Gemiddeld hebben actieve groepsleden meer en ergere PDS-klachten dan andere PDS-patiënten. In de groep kun je dus een vertekend beeld krijgen van de gemiddelde PDS-patiënt.

### Waar kan ik terecht met vragen of opmerkingen over het beheer van de groep?

Vragen en opmerkingen over het beheer van de groep zijn niet toegestaan in de Facebook-groep. Ze zijn wel welkom via een chatbericht aan een van de beheerders: Dyana Loehr-van Dijk, Jacinta van Rijs of Sonja Esselink.

### We zijn op zoek naar een vierde beheerder

Ben je al langere tijd lid van de Facebook-groep, weet je wat van PDS, sta je achter de groepsregels en lijkt het je leuk om te helpen bij het beheer? Neem dan contact met me op via [socialmedia@pdsb.nl](mailto:socialmedia@pdsb.nl).

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.

## Bewegen

Bewegen is goed voor alles. We horen en lezen het vaak. Hoogleraar Erik Scherder heeft samen met de Hersenstichting de Ommetje-app gelanceerd om bewegen te stimuleren. Geweldig!

Zelf ben ik altijd al een echte beweger geweest. Maar op latere leeftijd lieten mijn darmen te intensief bewegen niet altijd meer toe. Sterker nog, ze protesteerden nogal eens flink. Zo trainde ik voor de Roparun (Rotterdam-Parijs-run, een estafetteloop van ruim 500 km). Een goede reden om je lichaam weer eens flink te pushen, toch? Maar tijdens mijn trainingsrondjes kreeg ik af en toe een vreselijke aandrang. En als er dan geen bosjes in de buurt waren om me even in te verschuilen, of er liep te veel volk dat mij ineens de bosjes in zou zien duiken, liep ik met samengeknepen billen dapper door.



Maar mijn darmen hadden niet de intentie om te wachten tot thuis. De ontlasting liep dan letterlijk langs mijn benen zo mijn hardloepschoenen in. Het kwijtraken luchtte op, maar oh wat voel je je dan vies als je thuiskomt. En dan maar hopen dat je in de tussentijd geen bekende tegenkomt. “Ha Sofie, ben je lekker aan het hardlopen?” Ja, knikte ik dan, maar in gedachten riep ik “neus dicht hoor”. Ik liep dan met angst in mijn (hardloop)schoenen nog harder naar huis. De aandrang blokkeren bleek dan ook zo heftig dat ik de hele middag kramp in mijn darmen bleef voelen.

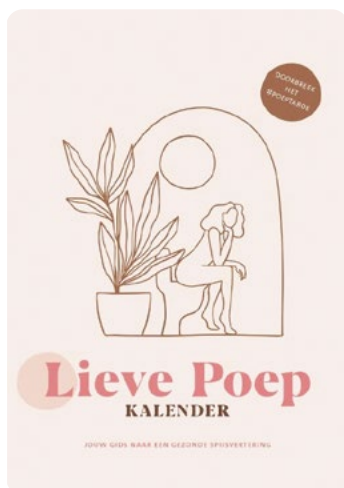
Ik had veel last van obstipatie, maar nu liep ik letterlijk en figuurlijk leeg. Ik moest dus eigenlijk blij zijn. Maar darm, kom op nou, doe dat even gewoon op het toilet en niet op deze momenten. Tja, dat heet niet goed luisteren naar je lijf. Heb ik een drammerige en egocentrisch geest, dat mijn geest mijn lichaam pushte tot iets waar het niet toe in staat was? Mijn darmen waarschuwden mij nota bene, maar ik luisterde gewoonweg niet. Tot uiteindelijk mijn héle lichaam begon te protesteren toen ik weer wilde hardlopen. Mijn lijf wilde deze slopende rondes duidelijk niet meer, en het drong eindelijk tot me door dat ik maar eens moest gaan luisteren en kiezen voor veel minder intensief bewegen.

Ik ben naar alternatieven gaan zoeken. Zo ben ik gaan zwemmen en begonnen met yoga en tai chi en dat voelde allemaal wel goed. Mijn geest en lichaam groeiden mede door de yoga ook nog naar elkaar toe. Inmiddels voel ik mijn lichaam feilloos aan. Dat heeft jarenlange yoga en meditatie mij opgeleverd. Ik beweeg nu minder intensief, wat voor mij een stuk gezonder voelt dan dat extreme pijnigen van jezelf.

Lekker fietsen, wandelen en zwemmen. In de coronacrisis wandel ik veel met vriendinnen. Gezellige lunchafspraken, musea bezoeken of naar de dierentuin gaan, dat kan nu helaas niet. Maar hé, we ontdekken zo dicht bij huis wel even de mooiste wandelplekken. De intentie om ook na de crisis het wandelen erin te houden is er zeker. Maar dan wel afsluiten met een heerlijke lunch of een drankje op het terras!

Sofie





Bij een poepkalender denk je in eerste instantie aan een scheurkalender met vieze moppen die je op het toilet hangt. Julia en Roos hebben echter een hele andere kalender ontwikkeld, eentje waar je echt wat aan hebt.

**Gonneke Nakazawa**

## Durf te vertragen

### Lieve Poepkalender geeft je inzicht in je gezondheid

Ik spreek Julia Blohberger via Zoom op een zonnige woensdagochtend. Met haar hondje op schoot vertelt ze hoe zij en Roos Neeter op het idee kwamen om een poepkalender te maken. “Het idee kwam tijdens de eerste lockdown. Mensen werd vooral geadviseerd om thuis te blijven en vaak hun handen te wassen, maar er was weinig aandacht voor een gezonde leefstijl. Terwijl die juist zo belangrijk is: wat je eet heeft veel invloed op hoe je je voelt. Mensen gaan ook vaak allerlei diëten volgen omdat ze populair zijn, zoals raw food, of bepaalde voedingsmiddelen weglaten. Maar niet iedereen kan dezelfde voedingsmiddelen goed verteren. Je ontlasting kan je daarin veel inzicht geven. Ook wilden we het taboe doorbreken dat er ligt op ontlasting. Praat erover, leer ervan.”

**“Ook wilden we het taboe doorbreken dat er ligt op ontlasting. Praat erover, leer ervan.”**

#### Ayurveda

Julia en Roos werken beiden volgens de Ayurveda. Die leer gaat ervan uit dat je alles wat je tot je neemt (eten, maar ook je omgeving en eventuele stress en prikkels daarin) moet verteren. Je ‘verteringsvuurtje’ kan te hoog branden, dan gaat de vertering te snel. Je krijgt dan last van diarree en

neemt bepaalde voedingsstoffen niet meer goed op. Het kan ook te laag branden. Je hebt dan verstopping en weinig energie. Met je voeding kun je dit verteringsvuurtje beïnvloeden.

“De Lieve Poepkalender bevat tips om je voeding en leefstijl te verbeteren,” legt Blohberger uit. “Door de jaren heen hebben we veel ervaring opgedaan, zowel met cliënten als in ons eigen leven. Zo hebben we een lijst gemaakt met kleine aanpassingen die veel effect kunnen hebben. Die hebben we in de poepkalender gezet.”

#### Hoe rook het?

In de Lieve Poepkalender houd je je ontlasting bij per week: op welk tijdstip ben je naar het toilet geweest, hoe zag je ontlasting er toen uit en hoe rook die? Met de uitleg boven de kalender kun je vervolgens kijken hoe je je vertering zou kunnen verbeteren. Blohberger: “Luister naar wat je lichaam je te vertellen heeft. Bij veel mensen met PDS brandt het vuurtje te hoog. Ze zijn vaak erg gevoelig voor stress en het jachtige leven van tegenwoordig. Durf te vertragen. Doe bijvoorbeeld meditatie- of ademhalings-oefeningen.” Ook voor mensen met een onregelmatige stoelgang heeft ze een tip: “Masseer jezelf met warme olie, bijvoorbeeld

amandel- of zonnebloemolie. Leer je lichaam kennen door het aan te raken en de olie zacht in te masseren. Wees lief voor jezelf. En leer wat je ontlasting je te vertellen heeft.

Kijk op [www.juliablohberger.com](http://www.juliablohberger.com) of [www.ayurvedametroos.nl](http://www.ayurvedametroos.nl) voor meer informatie.

## 25. Wonderthee

OM GIFSTOFFEN AF TE VOEREN, JE SPIJSVERTERING TE BOOSTEN EN OM JE DARMEN IN BALANS TE BRENGEN EN TE REINIGEN, RADEN WIJ JOU CCF-THEE AAN. IN HET ENGELS IS DIT: CORIANDER, CUMIN, FENNEL. IN HET NEDERLANDS: KORIANDEUR, KOMIJN EN VENKEL. DEZE WONDER-THEE IS MAKKELIJK TE MAKEN EN SMAAKT HEERLIJK.



**1.**

Neem een eetlepel van alle drie de zaadjes.

**2.**

Kook een liter water en voeg hier de zaadjes aan toe.

**3.**

Laat dit een paar minuutjes trekken.

**4.**

Schenk je theeglas vol, gebruik een zeef zodat de zaadjes niet meekomen.

**5.**

Geniet!

# LACTIPLUS

MICROBIOTISCHE INNOVATIE

Happy gut, happy life

- Ervaar het nu zelf



DESKUNDIG  
IN MICROBIOTA

ONTWIKKELD EN  
GEPRODUCEERD  
IN FRANKRIJK

Door alle **positieve ervaringen** stellen wij **70 gratis maandkuren** beschikbaar!

Ga naar [www.pileje.nl/lactiplus](http://www.pileje.nl/lactiplus) en meld je aan.

Gebruikservaringen worden volgende editie bekendgemaakt. Uit eerder onderzoek is gebleken dat ruim 40% minder klachten had na 1 maandverpakking.



## 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](http://Vitals.nl) of bel 075-6476050. We vertellen u graag meer.



ELKE DAG BETER

[WWW.VITALS.NL](http://WWW.VITALS.NL)

## Evelien Kidess

De darmflora staat al lang in de belangstelling in relatie tot PDS. Onderzoek van de Universiteit van Gothenburg in Zweden heeft wellicht een nieuwe aanwijzing gevonden voor een link tussen bacteriën en PDS: *Brachyspira*.



# Brachyspira: een mogelijke oorzaak van PDS(-D)?

**Verborgen in onze darmslijm laag**  
Maag-darminfecties verhogen de kans op het ontwikkelen van PDS, wat wijst op een potentiële rol van bacteriën bij PDS. Dit heeft ertoe geleid dat veel onderzoekers een link proberen te vinden tussen een ongebalanceerde darmflora en PDS, waarbij vooral gebruik wordt gemaakt van het analyseren van ontlasting, om de darmflora in kaart te brengen. Hiermee worden veel, maar niet alle bacteriën van onze darmflora gevonden. De Zweedse onderzoekers gingen een stap verder: in plaats van te zoeken in ontlasting, keken zij naar de bacteriën die aanwezig waren in darmbiopten van patiënten met PDS. Zo waren zij in staat de brachyspira-bacterie te detecteren, een potentieel ziekteverwekkende bacterie die zich schuilhoudt in de slijm laag die onze darmwand beschermt. Door deze verstoptechniek werd de bacterie niet eerder gevonden in studies die alleen keken naar bacteriën in onze ontlasting.

Ongeveer 30% van de PDS-patiënten die aan het onderzoek meededen, voornamelijk met PDS-D, bleek positief te testen op de brachyspira-bacterie terwijl deze bacterie niet aanwezig was bij de gezonde deelnemers aan de studie. De aanwezigheid van brachyspira bleek bovendien gelinkt te zijn aan milde darmontsteking en diarree.

### Wat betekent dit voor toekomstige PDS-screening en therapieën?

Het Zweedse onderzoek is het eerste dat een link legt tussen de brachyspira-bacterie en PDS(-D). Er zal nog verder onderzoek nodig zijn om de rol van brachyspira als dader bij PDS te versterken, voordat deze bacterie meegenomen kan worden in de screening en behandeling van PDS. Het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat patiënten met brachyspira in hun darmflora een aparte subgroep van PDS vormen. Deze subgroep zou in het bijzonder baat kunnen hebben bij therapieën gericht op het moduleren van

de darmflora, zoals korte termijn laxeer-middelen en pre- en probiotica.

De Zweedse onderzoekers gaven ook antibiotica aan een aantal PDS-patiënten met de bacterie. Ondanks dat dit pijnklachten en een opgeblazen gevoel verminderde, zorgde dit er niet voor dat de bacterie verdween. Sterker nog, de brachyspira-bacterie leek zich zelfs nog dieper terug te trekken in de darmwand, met onbekende gevolgen. Het is dus belangrijk om voorzichtig te zijn met antibiotica.

De ontdekking van het verband tussen brachyspira en PDS is een grote sprong vooruit in het PDS-onderzoek, en opent deuren naar vervolgstudies naar deze potentiële ziekteverwekker. Zo zouden er wellicht ook gerichte therapieën ontwikkeld kunnen worden voor deze mogelijke subgroep van PDS.

"Door deze verstoptechniek werd de brachyspira-bacterie niet eerder gevonden in studies die alleen keken naar bacteriën uit onze ontlasting."

# Vegetariër of veganist?

## Hier moet je op letten bij het volgen van het FODMAP-dieet

**Ingrid van der Zanden**

Je bent vegetariër of veganist en wilt graag het FODMAP-dieet volgen. Dit is zeker mogelijk, maar het is wel belangrijk ervoor te zorgen dat je dieet qua voedingswaarden toereikend is. Omdat je al beperkt wordt in het aantal producten dat je mag eten, is het bij een plantaardig voedingspatroon extra belangrijk om de mogelijke tekorten in kaart te brengen voordat je van start gaat. Ik heb in dit artikel drie belangrijke voedingsstoffen opgesomd die voor jou als vegetariër of veganist belangrijk zijn om het FODMAP-dieet op een verantwoorde manier te kunnen volgen.



### Eiwitten

Vleesvervangers, peulvruchten, linzen en sojabonen zijn voor de meeste vegetariërs en veganisten veelgebruikte eiwitbronnen. Veel van deze producten bevatten FODMAP's die je beperkt of helemaal niet kunt eten gedurende het FODMAP-dieet. Vleesvervangers bevatten vaak knoflook of ui, waardoor deze niet geschikt zijn tijdens het FODMAP-dieet. Kijk altijd even op de ingrediëntenlijst van een product voordat je het in je winkelmandje stopt. Ook eiwitbronnen zoals vers gekookte linzen en peulvruchten bevatten te veel FODMAP's en worden daarom afgeraden tijdens dit dieet. Een goede optie is om peulvruchten en linzen uit blik te consumeren. Deze bevatten minder FODMAP's, omdat die gedeeltelijk opgelost zijn in het water waar ze in verpakt zijn. In het geval van soja is het belangrijk om te kijken uit welk type soja het product bestaat. Sojamelk gemaakt van hele

sojabonen bevat vaak veel FODMAP's. Daarentegen is sojamelk gemaakt van soja-eiwit meestal lager in FODMAP's. Of producten zijn gemaakt met hele sojabonen of soja-eiwit kun je terugvinden op de ingrediëntenlijst van het product.

### Calcium

Noten, peulvruchten uit blik, groene groenten en plantaardige zuivel met toegevoegd calcium zijn goede alternatieven om ervoor te zorgen dat je voldoende calcium binnenkrijgt. Je hebt calcium nodig voor het onderhouden van je botten en calcium zorgt voor een goede werking van de zenuwen. Lactosevrije melkproducten bevatten weinig FODMAP's en helpen je om in je calcium-behoefte te voorzien. Als zuivel geen onderdeel uitmaakt van je dieet, neem dan plantaardige alternatieven die weinig FODMAP's bevatten, zoals ongezoete amandelmelk, tofu en donkere bladgroenten zoals boerenkool en spinazie. Omdat steeds meer mensen besluiten minder dierlijke producten te consumeren, zijn er tegenwoordig voldoende alternatieven voor zuivel in de supermarkt te vinden. Zo worden plantaardige dranken verrijkt met calcium en

" Kijk altijd even op de ingrediëntenlijst van een product voordat je het in je winkelmandje stopt. "



"Omdat je al beperkt wordt in het aantal producten dat je mag eten, is het bij een plantaardig voedingspatroon extra belangrijk om de mogelijke tekorten in kaart te brengen voordat je van start gaat met het FODMAP-dieet."

vitamines, zoals vitamine D. En vitamine D bevordert de opname van calcium, een win-win situatie!

### IJzer

Als vegetariër of veganist ben je vast al bekend met het feit dat onze voeding twee verschillende varianten ijzer kent: heemijzer en non-heemijzer. Het non-heemijzer komt uit plantaardige producten en wordt door ons lichaam minder goed opgenomen dan het heemijzer, dat je vindt in dierlijke producten. Om ervoor te zorgen dat je toch voldoende ijzer binnenkrijgt tijdens het FODMAP-dieet, is het belangrijk om een product met non-heemijzer (bijvoorbeeld tofu of linzen of kikkererwten uit blik) te combineren met een product dat hoog is in vitamine C (zoals paprika, broccoli of tomaat). Vitamine C zorgt voor een betere opname van het non-heemijzer waardoor de kans op ijzertekort wordt verkleind.

### Boodschappenlijst\*: must-haves voor vegetariërs en/of veganisten

Om je op weg te helpen en een goede start te maken, heb ik een boodschappenlijst samengesteld met must-haves voor een vegetarisch of veganistisch eetpatroon tijdens het FODMAP-dieet. De producten op de boodschappenlijst zijn gebaseerd op de informatie van de Monash University. Het is een aanvulling op de groenten- en fruitsoorten, zuivel, noten, zaden en smaakmakers die je tijdens het FODMAP-dieet mag eten.

## VEGETARIËRS, VEGANISTEN EN HET FODMAP-DIEET...

**Eiwitbronnen**  
**Vegetarische alternatieven:**

- Tofu (niet de 'silk' variant)
- Tempeh (ongekruid)
- Beperkt aantal vleesvervangers

**Noten:**

- Macadamia's
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Walnoten

**Ei (vervanger)**

**Melk:**

- Lactosevrije melk
- Sojamelk op basis van soja-eiwit

**Bonen en peulvruchten:**

- Kikkererwten uit blik
- Linzen uit blik
- Mungbonen

**Melkproducten en vervangers:**

- Lactosevrije melk
- Plantaardige melk
- Kokosmelk
- Sojamelk uit soja-eiwit
- Harde kaas
- Lactosevrije yoghurt
- Kokosyoghurt
- Sojakaas

**Dips**

- Aubergine dip
- Zeewier (nori)
- Tahini-pasta

**Eiwitbronnen**  
**Zaden:**

- Chiazaad
- Lijnzaad
- Pompoenzaad
- Maanzaad
- Sesamzaad
- Zonnebloempitten

**Granen:**

- Quinoa
- FODMAP-arme pasta
- Polenta
- Zilvervliesrijst

**Kaas:**

- Feta
- Geitenkaas
- Pecorino
- Cheddar
- Camembert
- Sojakaas

**Smaakmakers:**

- Edelgistvlokken
- Tarwegras
- Spirulina
- Dulze vlokken
- Kelp
- Agar Agar

\*Sommige producten op deze lijst zijn alleen in een kleine hoeveelheid laag in FODMAP's. Raadpleeg de app van Monash University om te kijken tot welke hoeveelheid producten laag in FODMAP's zijn.

© Loko CARTOONS

**Wij  
zoeken  
jou!**

## Lid Adviescommissie met portefeuille lotgenotencontact

Heb jij affiniteit met PDS en met voorlichting geven?  
Dan is deze functie misschien wat voor jou!

Voor de Adviescommissie van de PDSB zijn wij per 01-01-2023 op zoek naar een nieuw lid. Dit lid heeft als aandachtsgebied lotgenotencontact. De Adviescommissie geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de manager over het reilen en zeilen binnen de PDSB. De Adviescommissie vergadert een keer per twee maanden via *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 op het kantoor van de MLDS (Amersfoort) of bij PGO-Support (Utrecht).

De totale tijdsbelasting van deze functie is drie à vier uur per week. Bij piekmomenten is dit wat meer. Het organiseren van de jaarlijkse PDS-infodag, advies geven over zaken betreffende lotgenotencontact, de PDS-infolijn, beurzen en voorlichtingsbijeenkomsten en het deelnemen aan vergaderingen behoren tot de voornaamste taken. Als lid van de adviescommissie krijg je een maandelijks vrijwilligersvergoeding.

Reageren kan door je cv en motivatie te sturen naar Irene Spaan via [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl). Heb je inhoudelijke vragen over de functie, dan kun je contact opnemen met José Hekker via [lotgenotencontact@pdsb.nl](mailto:lotgenotencontact@pdsb.nl)

Lijkt het jou leuk om als coördinator beurzen aan de slag te gaan, neem dan contact op met Irene Spaan via [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl) en stuur haar je cv. Voor vragen over deze functie, kun je contact opnemen met Ron Hersbach (coördinator beurzen) via [beurzen@pdsb.nl](mailto:beurzen@pdsb.nl)

## Regiocoördinatoren

Regio West Nederland en  
regio Noord Nederland

Het is iedere keer weer een uitdaging om een bijeenkomst voor te bereiden. Contacten leggen, een spreker zoeken. Zou het lukken om een goede locatie te vinden? En welke vrijwilligers kunnen er meehelpen? Ook goede publiciteit is belangrijk om de dag te laten slagen. En dan: de bijeenkomst. Je ziet de zaal volstromen, mensen luisteren aandachtig naar de spreker en zijn blij met de informatie die ze krijgen. Dat geeft voldoening!

In overleg met de landelijke coördinator voorlichtingsbijeenkomsten zorg je voor het jaarprogramma van de voorlichtingsbijeenkomsten in jouw regio. Je zorgt voor het contact met het ziekenhuis en het benaderen van de sprekers. Je zorgt voor een uitnodiging aan leden en geïnteresseerden en tevens verzorg je de aankondiging van de voorlichtingsbijeenkomst. Tijdens de bijeenkomst zorg je dat alles op rolletjes loopt.

Per bijeenkomst ben je ongeveer 25 uur kwijt. Op de bijeenkomsten zelf na, kunnen de meeste werkzaamheden thuis, achter de computer/telefoon, worden gedaan. Als regiocoördinator krijg je per bijeenkomst een vergoeding en daarnaast ook een onkostenvergoeding.

Lijkt het je leuk om als regiocoördinator aan de slag te gaan of heb je nog vragen, neem dan contact op met Ron Hersbach via [regio@pdsb.nl](mailto:regio@pdsb.nl)

## PDSB-coördinator beurzen

Ben je een echte regelaar? Vind je het leuk om ervoor te zorgen dat de beursstand van de PDSB er top uitziet?  
Als beurscoördinator regel je stands op beurzen en bijeenkomsten. Ook zorg je voor de PR en tijdens de beurs zorg je voor de aankleding van de stand. Daarnaast zorg je voor voldoende beursvrijwilligers voor het bemannen van de stand.

Per bijeenkomst ben je ongeveer 30 uur kwijt. Op de beurzen zelf na, kunnen de meeste werkzaamheden thuis, achter de computer/telefoon, worden gedaan. Als beurscoördinator krijg je per beurs een vergoeding en daarnaast ook een onkostenvergoeding.

## Even voorstellen:



### Manon

Hoi! Ik ben Manon, 29 jaar jong, en woon samen met mijn vriend in het gezellige Brabant in de buurt van Breda. In mijn vrije tijd tennis ik graag, sta ik graag in de keuken en hou ik van gezelligheid met vrienden. In het dagelijks leven werk ik als diëtist en begeleid ik mensen met diverse vragen rondom voeding. Deze vragen gaan vaak over PDS en hierdoor ben ik ook bekend geraakt met de PDSB. Ik adviseer cliënten vaak om een kijkje te nemen op de website en/of Facebookpagina van de PDSB. Ik hoor vanuit de praktijk terug hoe fijn het voor mensen met PDS is dat er een organisatie is die klaarstaat voor informatievoorziening, belangenbehartiging en een luisterend oor. Toen ik dan ook de vacature voorbij zag komen voor adviescommissielid met de portefeuille 'Voorlichting', hoefde ik niet lang na te denken en heb ik me aangemeld. Ik wil hier namelijk graag een steentje aan bijdragen!

Mocht je vragen hebben over het onderwerp 'Voorlichting', dan kun je me bereiken via [voorlichting@pdsb.nl](mailto:voorlichting@pdsb.nl). En, wie weet tot ziens bij één van de activiteiten van de PDSB!



### Mac

Hallo, ik ben Mac (Marinus) Wijnsma en ben 62 jaar oud. Ik woon in het Gelderse Malden dichtbij Nijmegen, maar ben geboren in Heerlen. Na wat omzwervingen kwam ik in Malden terecht, waar ik een stichting heb opgericht die mensen helpt bij financiële problemen. Nu doe ik hier actief vrijwilligerswerk als stichtingscoördinator. Daarnaast ben ik actief bij de regionale FormulierenBrigade. Als raadslid in de gemeente Berg en Dal heb ik mij dienstbaar kunnen maken in het sociaal domein namens een lokale politieke partij. Daarnaast was ik vrijwillig coördinator voor de diabetesvereniging (DVN).

Hoe kom ik nou bij de PDSB terecht? Ik heb mijn hele leven al last van mijn darmen, maar wist vroeger nooit wat dit was. Toen ik dertien jaar was, ben ik een keer onderzocht door een MDL-arts. Die vertelde me dat ik overactieve darmen had. Oh, nou bedankt en nu? Daar moest ik dan maar mee leren leven. Tja, dat was het dan. Jaren later werd mij pas uitgelegd dat dit PDS was en dat het een aandoening is waar je mee moet leren leven. Ik kan dit eigenlijk nog steeds niet, maar probeer zoveel mogelijk te letten op wat ik eet en dat ik voldoende beweeg.

Al zoekende naar informatie over PDS kwam ik terecht op de website van de PDSB. En zie, ik ben echt niet de enige. Waar ik vooral waarde aan hecht, is informatie. Informatie op het moment dat je te horen krijgt dat je PDS hebt. Hoe ga ik hiermee om, wat kan ik allemaal wel eten en wat beter niet etc. Om die reden heb ik mij aangemeld als coördinator voorlichtingsbijeenkomsten en probeer, als COVID-19 dit toelaat, informatiebijeenkomsten bij ziekenhuizen in het land te organiseren, met als doel: informatie geven over het omgaan met een 'prikkelbare darm'. Ik hoop jullie daar ergens te mogen treffen. Tot ziens.

# 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.

Ga voor meer informatie naar [orthica.nl](http://orthica.nl)



Zorg voor jezelf



Annelies de Goeij

# Misselijkheid en PDS

Als je de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom hoort, denk je al snel aan klachten als buikpijn, krampen, diarree en obstipatie. Het zijn inderdaad klachten die vaak voorkomen bij PDS, maar dit hoeft niet altijd. PDS kent ook andere klachten die misschien niet direct gerelateerd zijn aan de darmen.



PDS wordt beschreven als een verstoring van de functie van het maag-darmstelsel. Zoals die term al zegt, kun je ook last hebben van maagklachten. Zuurbranden, lucht opboeren, misselijkheid en maagpijn zijn klachten die ook kunnen wijzen op PDS. In dit artikel wil ik ingaan op omgaan met misselijkheid.

Misselijkheid is een vervelend gevoel. Iedereen is weleens misselijk of moet soms braken. Buikgriep, iets verkeerd gegeten of een kater zijn duidelijk aanwijsbare oorzaken van misselijkheid. Maar wat als je meerdere keren per week of zelfs dagelijks misselijk bent en dit zo'n vorm aanneemt dat je niet kunt functioneren? Hieronder lees je enkele tips die kunnen helpen de klachten te verminderen.

## Gember

Het is bekend dat gember een gunstig effect heeft op de spijsvertering. Je kunt gember verwerken in het eten of er thee van zetten. Sinds een tijd zijn er gembertabletten en -capsules te koop. Deze worden steeds vaker door artsen voorgeschreven bij misselijkheid en hier zijn positieve ervaringen mee.

## Kruiden(thee)

Kamillethee, pepermuntthee of een andere kruidenthee kan verzachtend zijn. Ook kauwen op een stukje peterselie of munt kan helpen.

## Tandenpoetsen

Sommige mensen hebben baat bij tandenpoetsen.

## Eetpatroon

Als je misselijk bent kun je het best lichte maaltijden eten, bij voorkeur meerdere keren per dag. Eet waar je trek in hebt, je hebt dan de meeste kans dat het 'goed valt'. Eet niet te veel, maar ook niet te weinig. Te veel of te weinig eten kan ook misselijkheid veroorzaken.

" Luister naar je lichaam en zorg er goed voor. "

## Inzicht oorzaken

Ga bij jezelf na op welke momenten je misselijk bent. Een dagboekje kan hierbij helpen. Beschrijf wat je hebt gegeten, wat je hebt gedaan, hoe je hebt geslapen en of je stress hebt over iets. Als je hier een patroon in ontdekt, kun je er misschien verandering in brengen.

## Rust en ontspanning

Neem voldoende en op tijd rust. De misselijkheid moet jou niet verlammen,

maar je moet het ook niet negeren. Luister naar je lichaam en zorg er goed voor. Even een half uurtje gaan liggen kan helpen. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen kunnen de misselijkheid verminderen.

## Frisse lucht

Ga even naar buiten of zet een raam open. Adem een paar keer de frisse lucht diep in en uit.

## Cola

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat cola helpt, maar voor veel mensen is het een manier om misselijkheid te laten afnemen. Het is bekend dat cola het eten beter helpt te verteren, dit zou een verklaring kunnen zijn. Pas echter op met cola, het kan ook voor darmklachten zorgen door het koolzuur en de grote hoeveelheid suiker die het bevat.

## Therapie

Zoals ook voor andere klachten bij PDS geldt, zoek passende hulp als je misselijkheid je te veel beperkt en je leven beheerst. PDS is geen psychische aandoening, het zit niet tussen je oren. Het kan echter wel stress veroorzaken en stress verergert de klachten weer. Er zijn verschillende therapievormen die kunnen helpen jou de regie over je lichaam terug te geven en je klachten draaglijk te maken



Uit onderzoek van Wageningen University & Research (WUR) blijkt dat er geen verschil is tussen PDS-patiënten met verschillende PDS-subtypen en PDS-patiënten met een verschillende ernst van de PDS-klachten met betrekking tot voedingsmiddelen waarop PDS-patiënten kunnen reageren.

## Het PDS-subtype en de ernst van de PDS-klachten hebben geen relatie met welke voedingsmiddelen klachten kunnen geven

**Iris Rijnaarts-Modder**, PhD kandidaat Humane Voeding & Gezondheid en Food and Biobased Research (WUR)

**Prof. Ben Witteman**, Humane Voeding (WUR) en MDL-arts bij Gelderse vallei

**Erwin Zoetendal**, Laboratorium van Microbiologie (WUR)

**Coen Govers**, Food and Biobased Research (WUR)

**Nicole de Wit**, Food and Biobased Research (WUR)

**Nicole de Roos**, Humane Voeding & Gezondheid (WUR)

### Achtergrond

Het is bekend dat voedingsmiddelen een trigger kunnen zijn voor PDS-klachten, maar de huidige dieetbehandelingen zijn nog niet optimaal en ook niet voor iedereen succesvol. Tot op heden is het namelijk nog niet duidelijk waarom de ene PDS-patiënt wel baat heeft bij een dieet en de andere niet. Welke voedingsmiddelen klachten kunnen veroorzaken, verschilt per persoon. Dit onderzoek is opgezet om te kijken of mensen met verschillende soorten klachten die horen bij PDS (zoals diarree of constipatie) of een verschillende ernst van de klachten (nauwelijks klachten versus hele heftige klachten), reageren op andere voedingsmiddelen.

PDS beschadigt de darmen niet en het is geen levensbedreigende aandoening, maar het heeft wel degelijk invloed op de kwaliteit van leven en het dagelijks functioneren.

Een aanzienlijk deel van de PDS-patiënten heeft daarnaast last van angstgevoelens, chronische vermoeidheid of depressieve gevoelens. Daarom is er ook gekeken of er een verband is tussen de reactie op voeding,

de kwaliteit van leven, angst en depressieve gevoelens.

### Onderzoeksopzet

In 2018 is een online vragenlijstonderzoek uitgevoerd. Via verschillende platforms (onder andere via de PDSB) zijn PDS-patiënten gevraagd om de vragenlijst in te vullen. In totaal hebben 1601 mensen met de diagnose PDS of die voldeden aan de Rome IV criteria, de vragenlijst volledig ingevuld.

### Voedingsmiddelen

Op basis van eerder onderzoek waren 44 voedingsmiddelen geselecteerd waarvan bekend is dat PDS-patiënten er klachten van kunnen krijgen. In de vragenlijst moesten de respondenten bij deze voedingsmiddelen aangeven in welke mate ze denken hier klachten van te krijgen.

### PDS-subtype

Om de verschillen te onderzoeken tussen patiënten met verschillende soorten klachten die horen bij PDS, werden de

"Mensen met PDS doen er goed aan om samen met een diëtist een persoonlijk behandelplan te maken."

respondenten aan de hand van hun antwoorden op vragen over hun stoelgang toegewezen aan een van onderstaande PDS-subtypen:

- PDS-C: vooral constipatie, verstopping
- PDS-D: vooral diarree
- PDS-M: mix-type, afwisselend tussen diarree en constipatie
- PDS-U: geen duidelijke problemen met de ontlasting, vooral last van een opgeblazen gevoel en buikpijn

#### Ernst van de klachten

Daarnaast werden de respondenten op basis van de klachten en de impact hiervan op hun dagelijks leven, ingedeeld in een van de volgende groepen:

- Milde klachten
- Matige klachten
- Ernstige klachten

#### Angstgevoelens en depressieve gevoelens

Ook de mate van angstgevoelens en depressieve gevoelens werd gemeten met behulp van een aantal vragen.

#### Invloed van PDS-klachten op kwaliteit van leven

Daarnaast werd de impact van PDS-klachten op het dagelijks leven en de kwaliteit van leven gemeten aan de hand van een aantal vragen.

#### Bevindingen

##### Voedingsmiddelen en PDS-subtype

De vijf producten die de meeste klachten veroorzaakten, waren vettig eten, uien, kool, pittig eten en gefrituurd eten. Deze producten veroorzaakten ernstige klachten bij 35-47% van alle respondenten. De vijf producten die de minste klachten veroorzaakten waren kip, thee, vis, tomaat en toetjes gebaseerd op zuivel. Van alle respondenten gaf 76-89% aan

geen klachten te ervaren na het eten van deze producten.

Uit dit onderzoek is gebleken dat er geen verschil is tussen mensen met verschillende PDS-subtypen wat betreft de voedingsmiddelen waarop men reageert. De top vijf van producten die de meeste klachten veroorzaakten was voor iedere groep hetzelfde. Het is dus niet zo dat mensen met diarree vaker last hebben van het ene voedingsmiddel en mensen met verstopping juist last hebben van een ander voedingsmiddel.

##### Voedingsmiddelen en de ernst van de klachten

Ook bleek dat er geen verschil is tussen PDS-patiënten met een verschillende ernst van de klachten wat betreft voedingsmiddelen waar men op reageert. De top vijf van producten die de meeste klachten veroorzaakten was voor de groep met milde klachten, met matige klachten en met ernstige klachten hetzelfde. Het is blijkbaar niet zo dat PDS-patiënten met ernstige klachten vaker last hebben van het ene voedingsmiddel en dat PDS-patiënten met milde klachten eerder last hebben van een ander voedingsmiddel.

Wel blijkt de ernst van de klachten samen te hangen met het aantal verschillende voedingsmiddelen waarop men aangeeft te reageren en de heftigheid van de reactie. Patiënten met ernstige klachten gaven bij een groter aantal voedingsmiddelen aan hier heftige klachten van te krijgen.

##### Angstgevoelens en depressieve gevoelens

Van alle deelnemers had 40% last van angstige gevoelens en 18% van depressieve gevoelens, maar dit leek niet samen te hangen met een heftigere reactie op meer voedingsmiddelen. Er was wel een sterk verband tussen de kwaliteit van leven en de reactie op voedingsmiddelen; de kwaliteit

van leven was significant lager als men op meer voedingsmiddelen heftiger reageerde.

#### Advies

Dit onderzoek wijst uit dat het niet nodig is om onderscheid te maken in de dieetbehandeling op basis van het PDS-subtype en ook niet op basis van de ernst van de klachten. Het belangrijkste advies uit dit onderzoek is dat mensen met PDS er goed aan doen om samen met een diëtist uit te zoeken op welke voedingsmiddelen ze heftig reageren en aanvullend een persoonlijk behandelplan te maken. Dit gebeurt nog te weinig. Van de PDS-patiënten die hebben deelgenomen aan dit onderzoek, gaf minder dan een derde aan naar een diëtist te zijn geweest. Er is meer onderzoek nodig om de verschillende reacties van PDS-patiënten op dieetbehandelingen te kunnen begrijpen en hier vervolgens richtlijnen voor te kunnen formuleren.



#### Meer lezen?

De resultaten van dit onderzoek zijn gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *The Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*. Het artikel is online te lezen via <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267221000289>

# 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 bijsluiters.





## Tamara

Tamara Hoveling  
25 jaar  
student

Tamara is een 25-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. Tamara eet sinds oktober 2020 volledig vegetarisch. In deze *Prikkels* vertelt ze haar ervaringen met deze eet-switch.

# Mijn, inmiddels, vegetarische darm

Ik dacht niet dat ik het ooit écht zou doen. Toch is het nu zover. Ik kon het niet meer; vlees eten. Het schuldgevoel bleef aan me knagen. Tot ik besloot dat het genoeg was. Van de ene op de andere dag veranderde ik cold turkey het dieet dat ik al ruim 24 jaar volgde. En weet je wat? Ik heb het vlees geen moment gemist.

Zoals ik al eerder schreef, at ik tijdens mijn ernstigste PDS-tijd geheel fructosevrij. Dat wil zeggen: geen groente en geen fruit. Alleen vlees, gevogelte, vis en rijst leken nog goed te vallen. Wie had ooit gedacht dat juist ik nu als vegetariër door het leven zou gaan. Toch is het zo. Terwijl ik dit schrijf, eet ik inmiddels ruim een half jaar zonder vlees en vis. Graag vertel ik jullie wat dit met mijn lichaam, en met name met mijn darmen, heeft gedaan.

### Het was even wennen

Mijn lijf is gevoelig voor voeding; dat weet ik als de beste. Ik verwachtte dan ook niet dat het vervangen van vlees en vis makkelijk zou gaan. Maar echt: dat viel reuze mee! Na de eerste week voelde ik me wat duf en opgeblazen. Mijn darmen waren onrustig, maar niet in extreme mate. Dat is overigens ook niet raar. Door zonder voorbereiding te starten, was ik super ongezond bezig. Niet veel later trok alles snel bij. Ook ben ik wat

meer eieren gaan eten, om toch de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen.

### Bergen met vezels

Voor mij was genoeg vezels eten altijd een groot probleem. Vaak zat ik te snel over mijn calorie-behoefte heen, waardoor ik de norm niet redde. Toch zijn vezels onmisbaar voor een goede stoelgang. Sinds ik dat calorierijke stukje vlees weglaat, vul ik die ruimte op met andere eiwitrijke, maar ook vezelrijke producten, zoals linzen, bonen en noten. Als je regelmatig bonen eet, kan je lichaam dat blijkbaar hartstikke goed hebben. Ja: ook zonder winderigheid en buikpijn.

### Raar maar waar: de kilo's vlogen eraf

Ik ben het afgelopen halfjaar niet minder gaan eten. Integendeel zelfs. Al lange tijd probeerde ik die paar overtollige kilo's kwijt te raken, maar dat lukte niet. Tot ik vlees verbande uit mijn leven. Hoe dit medisch gezien zit, weet ik niet. Toch zie ik een duidelijke verandering. Ik heb eindelijk weer mijn oude broekmaat terug en bovendien zijn mijn hormoonproblemen verminderd.

Dus, moet jij nu ook vegetarisch gaan eten? Dat is natuurlijk helemaal aan jou! Ik dacht in ieder geval dat mijn buik er vreselijk slecht op zou reageren, maar dat tegendeel is zeker bewezen!

Tamara



# Zomer

Even voorstellen...

Vanaf nu neem ik het stokje van Caroline Huizen over voor de rubriek PrikkelKidz.

Mijn naam is An Lommerse en net als jullie heb ik regelmatig last van mijn darmen. Ik weet hoe vervelend en lastig dat kan zijn. In PrikkelKidz wil ik iedere keer iets vertellen over het Prikkelbare Darm Syndroom, afgekort PDS. Zo kun je er steeds meer over leren. Dit keer wil ik uitleggen wat PDS eigenlijk is. Maar natuurlijk schrijf ik ook over leuke dingen: over zomer, ijsjes en witlof. Veel leesplezier!

## An Lommerse

### Wat is PDS?

Kort samengevat betekent PDS dat je last hebt van je buik, bijvoorbeeld buikpijn of problemen met je ontlasting. Dat kan verstopping zijn of juist diarree. Daarnaast kun je last hebben van een opgeblazen buik, misselijkheid, windjes laten en zelfs spierpijn of hoofdpijn. Niet iedereen met PDS heeft dezelfde klachten en dat maakt het juist zo lastig. Ook voor dokters is het daardoor niet altijd meteen duidelijk dat het om PDS gaat. Daarom is het soms nodig dat er verschillende onderzoeken gedaan

worden. Zo kan de dokter ontdekken of er misschien iets anders aan de hand is. Als verder alles goed is, maar je klachten blijven, dan heb je waarschijnlijk PDS. Gelukkig is PDS niet gevaarlijk. Vervelend is het wel. Als je vaak buikpijn hebt, of diarree, of juist verstopping, is dat helemaal niet leuk. Naast alle klachten

## Zomer

De zomer is begonnen en de zomervakantie komt steeds dichterbij. Daar ben je vast blij mee! Lekker buiten spelen, naar de speeltuin, het zwembad of misschien ga je wel op vakantie. Ik hoop dat we weer iets meer mogen en kunnen doen en dat corona niet meer zo duidelijk aanwezig is. Maak er in ieder geval een leuke tijd van!



kun je er ook nog heel erg moe van zijn en ook dat is niet fijn. PDS is een verstoring van de functie van het maag-darmkanaal. Als je PDS hebt, reageren jouw darmen (meestal de dikke en soms ook de dunne darm) te veel op allerlei prikkels. Daar komt ook de naam vandaan: Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Eén van die reacties is buikpijn en dat is heel vervelend. Wat kun je daar aan doen?

### Lekker, maar ...

De meeste kinderen en volwassenen vinden ijs lekker, maar... als je PDS hebt, kan het ook problemen geven. Als je vaak of veel ijs eet, kun je buikpijn krijgen. Dat kan komen doordat er suiker in ijs zit. Maar ook de lage temperatuur van ijs kan voor buikpijn zorgen, net als koude limonade of frisdrank uit de koelkast. Vaak gaat het wel goed als je afen toe een ijsje eet. En als je op één dag niet te veel suiker eet en niet te veel koude drankjes drinkt. Ik hoop dat jij ook af en toe zonder problemen een ijsje kunt eten.

*Fijne zomer en  
geniet van je ijsje!*



## Frisse witlofsalade

Houd jij van witlof? Ik ben er dol op! Weet je wie ook dol op witlof zijn? De bacteriën in je darmen. Witlof is supergezond en zit vol met vezels en daar houden darmbacteriën van. Daarom hieronder een recept voor een frisse witlofsalade, die je zelf (of met een beetje hulp) kunt maken.

## IJS

Natuurlijk hoort ijs bij een goede zomer. Wie lust het niet? Het is er in alle soorten en maten: waterijs, roomijs, Italiaans ijs, ijs in een horentje, bekertje of op een stokje. Wat is jouw favoriet? Ik vind softijs het lekkerst, maar Italiaans ijs met karamelsmaak vind ik ook heerlijk. Wist je dat ijs al heel lang bestaat? Het kwam al voor in de tijd van de Romeinen en bestond toen uit sneeuw, gemengd met honing, rozenwater en fruit. Dat was dus een soort sorbet. Sinds de middeleeuwen bestaat er roomijs. Dat begon op het Italiaanse eiland Sicilië, waar een poelier meedeed aan een wedstrijd om iets lekkers te maken. Een poelier is een slager die alleen vlees van vogels (vooral kip en kalkoen) en wild verkoopt. Hij verzor een 'bevoren zoetigheidje' en werd daarmee wereldberoemd. Maar dat vond hij niet fijn, omdat hij liever zijn eigen werk als poelier wilde doen. Daarom gaf hij zijn



recept weg aan anderen en die begonnen met het maken van ijs. In de Franse hoofdstad Parijs stond de eerste ijssalon en daarna volgde Amerika. Na de Tweede Wereldoorlog werd ook in de rest van Europa ijs gemaakt en gegeten. Nu is het niet meer weg te denken. Je kunt het overal kopen en vooral bij mooi weer zie je altijd wel iemand met een ijsje lopen. Ook als toetje wordt ijs vaak gegeten. Er bestaan zelfs ijstaarten, die vooral op feestdagen worden gegeten.

### Voor één persoon heb je nodig:

- 1 stronkje witlof
- 1 handje snoeptomaatjes
- 1 gepelde mandarijn
- 1 handje walnoten
- olijfolie of dressing
- (1 handje rozijnen)

Snijd alles fijn, ook de partjes mandarijn en de walnoten, en hussel het door elkaar. Voeg één eetlepel olijfolie of dressing toe en roer dat erdoorheen. Als je dat lekker vindt, kun je er ook nog wat rozijnen door doen, die geven een lekker zoete smaak. Klaar is je salade. Heerlijk op een warme dag en je darmen worden er blij van!

**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.



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

## De kracht van natuurlijke smaakmakers: Mint

**Fiona de Jong**, voedingsdeskundige

Mint is bijna niet meer weg te denken uit de Nederlandse keuken. We gebruiken het in thee, cocktails en zomerse drankjes. Maar naast dat het lekker is, heeft mint ook verschillende gezondheidsvoordelen.

Mint valt onder de vaste planten in de lipbloemfamilie. De plant heeft een zeer sterk geurende stof (menthol), die onder andere gebruikt wordt als geur- of smaakstof. Mint groeit van origine in de landen rond de Middellandse Zee, maar tegenwoordig wordt het ook in de Nederlandse kassen verbouwd en kun je het zelf gemakkelijk kweken in je eigen tuin.

### Positieve gezondheidseffecten

Er zijn gegevens gevonden dat mint al in de middeleeuwen werd gebruikt als medicijn, omdat het een positief effect kon hebben op de darmen en de spijsvertering. Tegenwoordig kunnen we mint hier nog steeds voor gebruiken, maar weten we ook dat er nog meer gezondheidseffecten kunnen zijn. Zo kan het winderigheid verminderen, stilt het darmkrampen en kan het helpen bij verstopping. Bij regelmatig gebruik zou mint zelfs ontstekingsremmend kunnen werken.

De geur van mint zou een positief effect hebben op je zenuwstelsel waardoor je het kalmeert en je minder stress ervaart, wat een gunstig effect kan hebben op je PDS-klachten. Mint kan helpen bij de aanmaak van serotonine, een hormoon dat invloed heeft op je humeur en emoties. Het inademen van de geur zou zelfs misselijkheid weg kunnen nemen.

### Bewaaradvies

Mint kan vers en gedroogd worden gebruikt, verse mint geeft echter meer smaak af dan gedroogde mint. De verse mint uit de winkel kun je een aantal dagen in de koelkast bewaren. Het beste is om het in een theedoek te bewaren of in een glas met water. Je zou mint ook kunnen invriezen door de blaadjes van de steel te halen, deze te wassen en goed te laten drogen. Als de blaadjes droog zijn, kunnen ze worden ingevroren.

### Pepermuntolie

Als je bekend bent met PDS kan het zijn dat de dokter capsules met pepermint voorschrijft om de klachten te verminderen. De capsules komen ook voor in de keuzehulp van de PDSB, onder het kopje medicijnen. De capsules zijn gemaakt met het extract van gedroogde bladeren en stelen van de mintplant. Er ontstaat een kleurloze vloeistof met een scherpe mintgeur. Het is afhankelijk van de capsule, maar gemiddeld zit er tussen de 30-60% pepermuntolie in. Let wel op dat je kiest voor capsules met een coating, zodat ze pas in de darm opengaan. De capsules met pepermuntolie kunnen effectief werken tegen onder andere buikpijn, diarree, obstipatie, krampen en een opgeblazen gevoel. Net als bij alles bij PDS kan dit heel goed werken, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn.

" Capsules met pepermuntolie kunnen effectief werken tegen onder andere buikpijn, diarree, obstipatie, krampen en een opgeblazen gevoel. "



## Recept:

Salade met  
**Quinoa** en **munt**

Ankie van der Kruk

## Ingrediënten voor vier personen

## Quinoa

- 150 gram quinoa
- 300 milliliter (FODMAP-arme) groentebouillon
- sap van een halve citroen
- 1 komkommer
- 300 gram snoeptomaatjes
- 4 takjes verse munt

## Salade

- 1 krop sla of gemengde sla
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels balsamicoazijn
- 2 takjes verse munt
- peper en zout
- (gekookte eieren)



## Bereidingswijze

## Quinoa

Breng de quinoa met de bouillon aan de kook en laat het vijftien minuten zachtjes pruttelen. Snijd vier takjes munt fijn, roer dit door de quinoa en laat het afkoelen. Voeg vervolgens het sap van een halve citroen toe. Snijd de komkommer en snoeptomaatjes in stukjes en meng ze door de afgekoelde quinoa.

## Salade

Was de sla en scheur hem in stukjes (door de sla te scheuren in plaats van te snijden gaan de vitamines niet verloren). Meng de olijfolie, balsamicoazijn en peper en zout. Snijd twee takjes munt fijn en voeg dit toe. Sprengel het mengsel vervolgens over de sla. Neem een mooie, grote schaal en bedek die met de groene salade. Doe daar vervolgens de quinoa op. Eventueel kun je de salade versieren met plakjes gekookt ei.

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.



**Daan Groenendijk**, MSc Voeding & Gezondheid  
**Prof. Ben Witteman**, Humane Voeding (WUR) en MDL-arts bij Gelderse vallei  
**Bob Mulder**, Universitair docent strategische communicatie

Samen met stress, slaap en voeding kan lichamelijke activiteit een rol spelen in het managen van PDS. Uit recente onderzoeken blijkt dat meer lichamelijke activiteit kan zorgen voor verlichting van buikklachten bij PDS-patiënten. In deze onderzoeken wordt er weinig aandacht besteed aan de ervaringen die patiënten hebben met bewegen.

# Lichamelijke activiteit als middel om PDS-klachten te verlichten?

Maar de ervaring van de patiënt is enorm belangrijk. De ervaring van de patiënt geeft namelijk een beeld van de werkelijkheid, waarin allerlei omstandigheden van invloed kunnen zijn. Wat de patiënt ervaart, bepaalt ook welke associaties hij of zij heeft met lichamelijke activiteit. De ervaringen van de patiënten zijn dus erg waardevol om te kunnen leren of en hoe bewegen of sporten de PDS-patiënt kan helpen.

## Het onderzoek

Om een beter inzicht te krijgen in de ervaringen van PDS-patiënten met lichamelijke activiteit is hier onderzoek naar gedaan. Met hulp van de PDS-Belangenorganisatie en Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn er elf

vrouwelijke PDS-patiënten gevonden die bereid waren om hun ervaringen te delen over sport, bewegen en buikklachten. De patiënten hadden verschillende PDS-subtypen en waren lichamelijk actief op verschillende niveaus, van weinig bewegen en een zittend beroep tot een topatleet. Tijdens een online interview zijn de volgende drie vragen gesteld:

*Wat betekent PDS voor u?*

*Wat motiveert u om lichamelijk actief te zijn?*

*Wat hindert u om lichamelijk actief te zijn?*

## Resultaten

Uit de interviews werd duidelijk dat patiënten zowel positieve als negatieve associaties hebben met lichamelijke

activiteit. PDS zorgde bij veel patiënten voor hindernissen om lichamelijk actief te zijn. Desondanks ervaarden veel patiënten dat bewegen buikklachten kon verlichten. Maar onder sommige omstandigheden kon lichamelijke activiteit ook zorgen voor meer of ergere buikklachten.

## Negatieve associatie met lichamelijke activiteit

Lichamelijke activiteit is niet vanzelfsprekend als je PDS hebt. De patiënten vertelden dat hevige buikklachten, schaamte en angst voor klachten een obstakel konden vormen voor sport en bewegen. Omdat de klachten vaak onverwacht komen, is er een kans dat

"Ik merk dat te intensief bewegen niet fijn is, maar juist de lichte bewegingen zoals wandelen enzovoort, die hebben bij mij juist wel een positief effect op de verstopping."



je bijvoorbeeld met een opgeblazen buik door de sportschool loopt. Dit kan als gênant of ongemakkelijk ervaren worden en kan een belemmering vormen. Daarnaast was het voor veel patiënten duidelijk dat sommige omstandigheden ervoor konden zorgen dat bewegen nadelig was voor buikklachten. Sporten of bewegen als er al buikklachten zijn, of te intensief of kort na een maaltijd bewegen, zorgde er vaak voor dat patiënten meer last kregen van buikklachten.

#### Positieve associatie met lichamelijk activiteit

Aan de andere kant werd laag tot matig intensief bewegen vaak als gunstig ervaren bij buikklachten. Voor sommige patiënten zorgden lichamelijke activiteiten direct voor verlichting van klachten, voor anderen hielp het op de lange termijn. Patiënten vertelden dat beweging zorgt voor vibraties, rotaties en bewegingen van de buik en de darmen. Daarnaast heeft lichamelijke activiteit een effect op de mentale gezondheid. Zo ervoeren veel patiënten dat lichamelijke activiteit stress verlaagde en het humeur verbeterde. Deze lichamelijke en mentale reacties op sporten en bewegen waren vaak behulpzaam bij het verlichten van pijn, het verminderen van een opgeblazen gevoel en voor het verbeteren van de stoelgang. Patiënten vertelden dat yoga en ontspannen wandelen of fietsen kon helpen tegen buikklachten. Ook diep ademen werd gezien als een lichaamsbeweging die gunstig is voor de buik. Door een diepe ademhaling beweegt het middenrif op en neer en worden de buikspieren aangesproken. Dit kan volgens sommige patiënten de werking van de darm bevorderen. Daarnaast is lichamelijke activiteit voor sommigen ook een fijne afleiding van milde buikklachten.

#### Rekening houden met omstandigheden

Verschillende omstandigheden bepalen of lichamelijke activiteit gunstig of juist nadelig is voor de buik. De patiënten benadrukten dat het belangrijk is om de activiteit af te stemmen op het lichaam. Door de juiste timing, intensiteit en bewegingsvorm te kiezen kun je als patiënt het meeste plezier en profijt halen uit lichamelijke activiteit. Zo vertelde een patiënt dat later op de dag sporten vaak



" Sporten voelt voor mij dan ook echt als een lekkere actieve bezigheid om de darmen even te helpen. Dus als ik niet beweeg dan merk ik dat mijn buik daar ook echt op reageert. "

beter ging omdat de darmen dan rustiger waren. De meeste patiënten gaven de voorkeur aan licht tot matig intensieve bewegingsvormen, omdat overmatig of te intensief bewegen vaak nadelige effecten had op de buik. Ook is het belangrijk dat je een bewegingsvorm kiest die de darmen goed kunnen verdragen. Sommige patiënten ervoeren namelijk dat hardlopen of springen buikklachten kon aanwakkeren. Anderen hadden juist geen enkel probleem met hardlopen. Op de momenten dat er milde buikklachten aanwezig waren, was het volgens de patiënten extra belangrijk om goed naar het lichaam te luisteren. Door de intensiteit te verlagen en de buik en benen minder te belasten konden patiënten alsnog profijt hebben van lichamelijke activiteit.

#### Verschillen tussen subtypes PDS

Ook in de interviews werd het duidelijk dat PDS erg verschilt tussen patiënten. De verschillen in symptomen, triggers en de ernst van de klachten zorgden voor verschillende ervaringen en overtuigingen over buikklachten en bewegen. Ondanks deze variatie was het duidelijk dat bij obstipatieklachten lichamelijke activiteit

kon helpen om de doorvoer van ontlasting en gas te versnellen. Diarreedominante klachten zorgden vaak voor een extra last, omdat het erg onwenselijk is om tijdens een lichamelijke activiteit ongecontroleerd of erg vaak naar het toilet te moeten. Volgens eerder onderzoek lijkt het erop dat patiënten met voornamelijk diarreeklachten profijt hebben van de stressverlagende effecten van lichamelijke activiteit.

#### Conclusie

Aan de hand van de ervaringen van de patiënten uit dit onderzoek en de resultaten uit eerdere wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat lichamelijke activiteit gunstig kan zijn voor het verlichten van PDS-klachten. Het is echter erg belangrijk om de juiste omstandigheden te creëren die ervoor zorgen dat de lichamelijke activiteit ontspannend is en gunstig voor de buik.

## PDS of histamine-intolerantie?

Histamine is een stof die van nature in het lichaam voorkomt. Het heeft verschillende functies in het lichaam, onder andere in het maag-darmkanaal. De meeste histamine zit opgeslagen in speciale cellen, de mestocellen. Bij een infectie of een allergische reactie komt de histamine vrij in het lichaam. Ook bepaalde voedingsmiddelen kunnen er voor zorgen dat er histamine vrijkomt.

Histamine komt ook voor in sommige voedingsmiddelen. Door het eten van histaminerijke voedingsmiddelen of histamine vrijmakende producten wordt het gehalte aan vrije histamine in het lichaam hoger. Je lichaam kan maar een bepaalde hoeveelheid histamine verdragen. Boven die grens, die bij iedereen anders ligt, krijg je klachten. Om te voorkomen dat er te veel histamine in het lichaam ontstaat, zorgt het lichaam er zelf voor dat de histamine ook weer wordt afgebroken.

Histamine-intolerantie veroorzaakt 'allergieachtige' symptomen, maar het is geen echte allergie. Histamine hoopt zich op in het lichaam en de reactie treedt niet onmiddellijk op zoals bij een notenallergie. Daarom kan het moeilijker zijn om te zeggen of voedingsmiddelen, en zo ja welk voedingsmiddel, de reactie heeft veroorzaakt. De effecten van histamine zijn 'dosisafhankelijk', wat betekent dat het onwaarschijnlijk is dat het eten van kleine hoeveelheden histamine bevattende voedingsmiddelen problemen veroorzaakt, maar hoe groter de hoeveelheid, hoe sterker de reactie.

" Sommige van de gastro-intestinale symptomen zijn vergelijkbaar met die van PDS en dat maakt onderscheid tussen PDS en histamine-intolerantie moeilijk. "

### Symptomen van histamine-intolerantie

- roodheid of 'blozen' van de huid
- hoofdpijn
- ademhalingsproblemen waaronder astma
- loopneus of verstopte neus
- huiduitslag, dermatitis, netelroos of eczeem
- gastro-intestinale symptomen: misselijkheid, reflux, braken, buikpijn, diarree
- duizeligheid, lage bloeddruk en onregelmatige hartslag

Zoals je ziet zijn sommige van de gastro-intestinale symptomen vergelijkbaar met die van PDS en daarom kan het moeilijk zijn om te bepalen of je PDS en/of histamine-intolerantie hebt.

### Diagnose van histamine-intolerantie

Om de diagnose histamine-intolerantie te stellen, worden de volgende regels vaak aangehouden:

- meer dan twee typische symptomen van histamine-intolerantie (zie hierboven)
- verbetering van de symptomen door een histaminebeperkt dieet
- verbetering van de symptomen door antihistaminica

**Marloes Collins,**  
Team AllergiePlatform



### Voedingsmiddelen die histaminerijk zijn of histamine vrijmaken

Onderstaande lijst is slechts ter illustratie en het is belangrijk op te merken dat we het volgen van een histamine-arm dieet niet aanbevelen zonder begeleiding.

### De meest voorkomende voedingsmiddelen die histaminerijk zijn:

- oude en bewerkte kaas, zoals camembert, cheddar, Zwitserse kaas, Parmezaan
- bewerkt vlees, zoals worstjes, ham, salami
- bepaalde groenten, waaronder zuurkool, spinazie, aubergine
- smaakmakers, bijvoorbeeld rode wijnazijn, ketchup
- alcohol, rode en witte wijn en bier
- vis, behalve uit de diepvries

### Voedingsmiddelen die histamine vrijmaken:

- citrusvruchten
- papaja
- aardbeien
- ananas
- pinda's
- varkensvlees
- eiwit (eigeeel gaat vaak prima)

### Conclusie

Herken je deze voedingsmiddelen als trigger voor je PDS? Dan kan het raadzaam zijn je verder in histamine-intolerantie te verdiepen.

Bezoek een gespecialiseerde diëtist of kijk of ons online programma iets voor je is. Als donateur van de PDSB mag je elk jaar een online programma volgen met 100% geld terug garantie. Wil je weten hoe dit werkt? Kijk dan op de website van de PDSB. Vermijd nooit voedingsmiddelen 100% voor altijd, maar kijk waar je grens ligt. Zo houd je een gevarieerd microbioom. Het kan heel goed zijn dat na verloop van tijd je darmen de voeding weer prima kunnen verwerken.

## Boekrecensie:

Tabitha Koenen

# Het prikkelbare darmsyndroom onder controle

## Leven met onderbuikgevoelens

Auteur: **An Lommerse**

Uitgeverij: **Boekscout**



De auteur An Lommerse heeft al jarenlang last van PDS. Hierdoor is zij ervaringsdeskundige geworden.

Daarnaast heeft zij zich verdiept in boeken en bronnen die iets kunnen vertellen over PDS en aanverwante onderwerpen. Hierdoor heeft An Lommerse brede kennis gekregen over dit onderwerp.

### Ervaringsverhalen

In het boek staan naast haar eigen verhaal nog meer ervaringsverhalen. Hiervoor heeft ze drie mensen geïnterviewd die hun ervaringen wilden delen over leven met PDS. Hun verhalen komen uitgebreid aan bod in het boek. De drie ervaringsdeskundigen vertellen hoe de klachten begonnen en wanneer ze naar een arts gingen. Ook vertellen zij over het proces bij de artsen en de ervaringen met diverse therapieën. Vervolgens vertellen de geïnterviewden op welke manier zij een chronische aandoening inpassen in hun leven en hoe ze hun veerkracht behouden. Zo is het boek niet alleen een verzameling van allerlei informatie over PDS, maar krijgt het ook een persoonlijk karakter.

Deze ervaringen zijn een mooie aanvulling in het boek.

De schrijfster heeft zich breed ingelezen in het onderwerp. Hierdoor is ze in staat om het onderwerp vanuit diverse invalshoeken te benaderen. Ook staan door het hele boek heen quotes van anderen die het onderwerp benadrukken.

### Deel 1: Wat is PDS?

Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat vooral over wat PDS inhoudt en hoe het zich kan openbaren. Welke klachten kun je krijgen en hoe wordt de diagnose gesteld? An Lommerse beschrijft ook welke factoren in het leven invloed kunnen hebben op de klachten. Denk hierbij aan stress, angst, vermoeidheid en pijn. Maar ook komt het ongemak van poepen aan bod, wat vaak grote gevolgen heeft op het sociale leven van iemand met PDS.

### Deel 2: Behandel mogelijkheden

In het tweede deel bespreekt An Lommerse uitvoerig de behandel mogelijkheden van PDS. Ze benoemt aanpassingen van het voedingspatroon, maar ook andere manieren waarop je je gezondheid positief



kunt beïnvloeden. De schrijfster bespreekt op welke manier bepaalde voedingsstoffen zoals suiker, zoetstoffen en zout, invloed kunnen hebben op de klachten. Pre- en probiotica komen ook aan bod en er wordt aandacht besteed aan medicatie en andere remedies, van leefstijlaanpassingen tot bepaalde therapieën. An Lommerse benadrukt het belang van een individuele aanpak; zoek ondersteuning die bij je past. Voor de ene persoon is een bepaalde therapie helpend, maar bij iemand anders helpt het niet of werkt het juist averechts. Afleiding, beweging en een goede nachtrust kunnen een positief effect hebben op klachten. Natuurlijk is het belangrijk om op je grenzen te letten. In het boek wordt ook aandacht besteed aan bijzondere momenten zoals vakantie en feestdagen. Achter in het boek vind je een verzameling tips en andere hulpbronnen.

### Conclusie

Ik denk dat dit boek een goede aanwinst is voor iemand met PDS die op zoek is naar informatie en tips.

# 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.

Karlijn Wever, eigenaar low FODMAP foodblog karlijnskitchen.com

# Zonder buikpijn op vakantie

Deze zomer kunnen we misschien wel weer op vakantie. Even ontspannen en weg van de dagelijkse beslommingen. Maar als je PDS hebt, is een vakantie niet alleen 'lang leve de lol'. Voor veel mensen zorgt een vakantie ook voor stress. Wat als er maar weinig dingen te vinden zijn die jij kunt eten? Of als je heel veel last van je buik krijgt? In dit artikel geef ik je tips om zonder buikpijn te genieten van je vakantie.

## Zorg voor een beetje ritme

Op vakantie verandert je ritme vaak flink en dat kan je darmen in de war brengen. Probeer daarom ook op vakantie wat ritme in je leven te houden. Dat kunnen hele simpele dingen zijn, zoals regelmatig bewegen. Ik merk zelf dat ik meer klachten krijg als ik hele dagen stil zit of op het strand lig. Daarom probeer ik op vakantie genoeg te bewegen. Een wandelingetje door een leuk dorpje, een rondje hardlopen of yoga op de camping. Ook met eten kun je wat ritme proberen te behouden, bijvoorbeeld door erop te letten dat je elke dag genoeg groente en fruit eet.

## Maak een overzicht met vertalingen

Heb je specifieke dingen waar je niet tegen kunt? Zoals lactose, ui, knoflook of honing? Dan is het handig als je de vertaling van deze producten bij de hand hebt. Via *Google Translate* kun je snel de vertaling opzoeken en die opschrijven op een briefje. Handig als je

in de supermarkt een verpakking probeert te ontcijferen, maar ook in een restaurant.

## Bereid je vakantie voor

Het kan rust geven om je vakantie een beetje voor te bereiden. Zoek van tevoren op of er producten te krijgen zijn op de plek van bestemming die passen bij jouw dieet. Is er weinig beschikbaar? Dan kun je wat snacks, crackers, ontbijtgranen of brood dat lang houdbaar is meenemen in je koffer. Google ook eens naar restaurants op je vakantiebestemming. Ik eet zelf low FODMAP en kan niet goed tegen tarwe. Ik zoek daarom vaak op "FODMAP + plaatsnaam" of "gluten-free + plaatsnaam". Dan kom je vaak tips tegen voor leuke restaurants.

## Neem supplementen mee

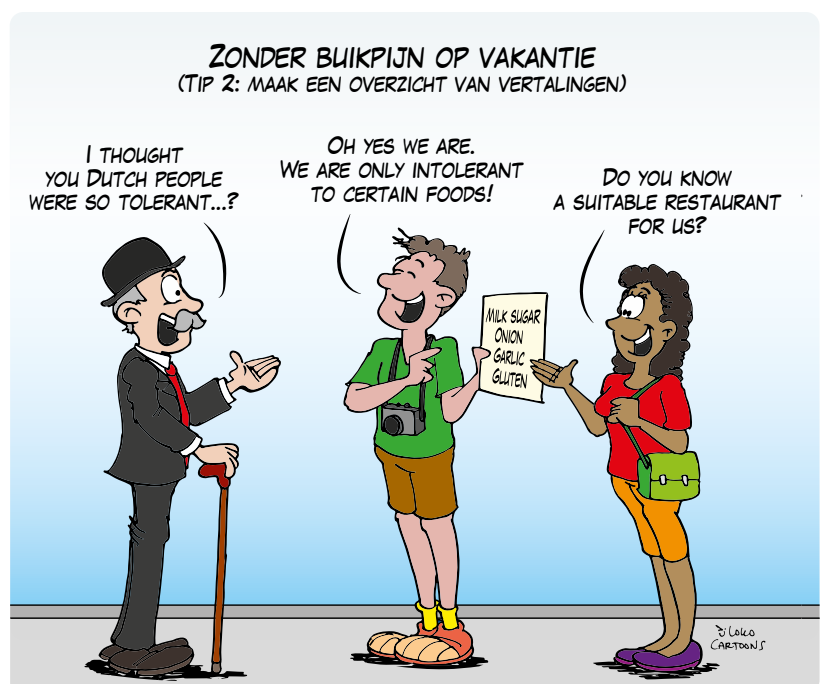
Als je geen lactose verdraagt of bijvoorbeeld niet goed tegen verschillende FODMAP-

groepen kunt, kun je supplementen meenemen op vakantie. Er zijn supplementen beschikbaar die je lichaam helpen om lactose, fructose, fructanen en galactanen beter te verteren. Zo'n supplement kan uit eten gaan met een intolerantie een stuk gemakkelijker maken.

## Denk na over de accommodatie

Krijg jij klachten als je elke avond uit eten gaat op vakantie? Dan is een all-inclusive hotel of een hotel met halfpension misschien niet handig voor jou. Het is dan fijn om ook zelf maaltijden te kunnen klaarmaken. Een appartement of een hotelkamer met keukentje is dan bijvoorbeeld een goede optie.

Hopelijk helpen deze tips jou om met PDS op vakantie te gaan iets gemakkelijker te maken!



Dorota Kooij, samenwerkende PDS-therapeuten

## PDS en trauma

“Hoe kom ik eigenlijk aan PDS? Wat is de oorzaak van deze klachten?” Dit zijn vragen die ons, als PDS-hypnotherapeuten, vaak worden gesteld.

*Thea, een vrouw van 42 jaar, met al jaren last van ernstige PDS-klachten, waaronder buikpijn en diarree. Ook is ze vaak angstig en voelt ze zich vaak onzeker. Tijdens het intakegesprek bleek dat ze geboren werd met een slokdarm die niet verbonden was met haar maag. Haar leven begon met een zeer ingrijpende operatie, waar ze als baby natuurlijk niets van kon begrijpen.*

*Louise, een vrouw van 70 jaar, kampt al jaren met PDS-klachten en lijdt aan een depressie. De depressie en stress verergeren de klachten. Tijdens de intake bleek dat ze verkracht was door vier jongens toen ze elfjaar oud was. Haar vader, aan wie ze het maanden later vertelde, droeg haar op om het voorval te vergeten en ging over tot de orde van de dag.*

We weten dat een deel van de problemen bij PDS, namelijk de pijn en de overgevoeligheid, voortkomt uit een verstoorde communicatie tussen de darmen en de hersenen. Maar wat is dan de oorzaak van deze verstoorde communicatie? Eén van de oorzaken kan een meegemaakte traumatische gebeurtenis zijn. Deze gebeurtenis laat sporen na en bij een deel van de mensen uiteten die zich in PDS-klachten. Dit aspect wil ik graag bespreken in dit artikel, met de kanttekening dat natuurlijk niet iedereen met de diagnose PDS ook een trauma heeft doorgemaakt.

**Ontstaan van PDS-klachten**  
PDS kan op verschillende manieren ontstaan. Opvallend is echter dat veel van de cliënten, die wij als hypnotherapeuten behandelen, een trauma hebben doorgemaakt in hun leven. Bewust of onbewust. Bij trauma denken de meeste mensen al snel aan grootse en vooral heftige gebeurtenissen, zoals een oorlog meemaken, of slachtoffer zijn van een andere levens-bedreigende situatie. Als er geen

gebeurtenis van dit formaat in het leven van de cliënt met PDS is voorgekomen, wordt er niet snel aandacht aan het trauma besteed. En toch...

### Trauma

Tijdens het intakegesprek bij de hypnotherapeut, wordt er een uitgebreide vragenlijst doorgenomen. Vragen over de klachten die worden ervaren en vragen die gaan over het verleden. Doordat wij rekening houden met een eventueel opgelopen trauma, groot of klein, bewust of onbewust, is het mogelijk om die momenten uit te lichten die de cliënt als traumatisch heeft ervaren. Het is namelijk zeer goed mogelijk dat deze gebeurtenissen hebben bijgedragen aan het ontwikkelen van de klachten. Mensen die een trauma doormaken hebben geen invloed op de situatie waarin ze terecht komen. Ze voelen zich machteloos en hebben geen controle over hun eigen lichaam. Ze voelen zich toeschouwer van hun eigen leed. Om het duidelijker te maken beschrijf ik twee praktijkvoorbeelden.

**Hulp van een PDS-hypnotherapeut**  
In gesprekken met de huisarts of MDL-arts komen dit soort onderliggende trauma's zelden naar voren. Behandeling door een gespecialiseerde PDS-hypnotherapeut kan hiervoor een oplossing bieden. Ben jij opzoek naar alle puzzelstukjes om de vraag 'Wat is de oorzaak van mijn PDS?' te beantwoorden? Kijk dan op [www.pdsb.nl/hypnotherapie](http://www.pdsb.nl/hypnotherapie). Er is altijd een gespecialiseerde therapeut bij jou in de buurt.

" Opvallend is dat veel van de cliënten, die wij als hypnotherapeuten behandelen, een trauma hebben doorgemaakt in hun leven. "



Petra van der Eerden, orthomoleculair diëtist

# Onder de loep: Tussendoortjes



Wie gezonde hoofdmaaltijden eet, heeft geen tussendoortjes nodig. Toch heb je weleens trek in iets tussendoor. Wat is het effect van tussendoortjes op je gezondheid en je darmen en welke keuze maak je bij PDS?

Eerst de cijfers: Nederlanders eten of drinken gemiddeld zeven keer per dag iets tussendoor. We nemen vooral koek en gebak, dranken, hartige snacks, fruit, noten, olijven en snoep. Zuivelproducten en graanproducten eten we zowel tijdens de hoofdmaaltijden als tussendoor. Tussendoortjes hebben een groot aandeel in onze energievoorziening; ongeveer 30% van de dagelijkse calorie-inname. De warme maaltijd levert net iets meer. We eten graag iets zoets: de helft van onze dagelijkse suikerconsumptie komt uit tussendoortjes.

## Hebben we tussendoortjes nodig?

Een veel gehoord argument is dat het eten van tussendoortjes de verbranding op gang houdt. Dat blijkt niet te kloppen. Onder-

" Kijk kritisch naar de voedingswaardewijzer en de ingrediënten van tussendoortjes. "



zoek wijst weliswaar uit dat regelmatig eten tot minder gezondheidsklachten leidt, maar dat gaat over de drie hoofdmaaltijden. Het Voedingscentrum adviseert om maximaal drie tot vier keer per dag iets tussendoor te eten of te drinken, water uitgezonderd.

Als je vaker eet, krijg je gemakkelijk te veel calorieën binnen, bijvoorbeeld door de suiker die in de meeste tussendoortjes zit. Kijk vooral naar wat voor jou werkt: protesteren je darmen bij grote maaltijden, probeer dan je basisvoeding over meerdere eetmomenten te spreiden. Bij overgewicht beperk je het snacken, want je verbranding verbetert niet van vaker eten.

## Effect op je darmen

De darmen houden van regelmaat. Drie hoofdmaaltijden en eventueel nog drie of vier tussendoortjes zijn minder belastend voor je maag en darmen dan één grote maaltijd per dag. Nog vaker eten blijkt voor je maag en darmen niet prettig. Onze spijsverteringsorganen hebben namelijk rustpauzes nodig. Tussen de maaltijden door en alleen als je maag en dunne darm goed leeg zijn, voltrekt zich een paar keer per dag een grote schoonmaak: het 'Migrating Motor Complex'. Krachtige samentrekkingen van de dunne darm werken onverteerde resten en andere afvalproducten richting de uitgang. Deze schoonmaakactie zorgt er bijvoorbeeld voor dat bacteriën van de dikke darm niet teruglopen in de dunne darm, waar ze ongewenste gasten zijn. Indien je de hele dag door zou eten, heb je minder van deze

" Het Voedingscentrum adviseert om maximaal drie tot vier keer per dag iets tussendoor te eten of te drinken. "

samentrekkingen en meer kans op verstoringen in het spijsverteringskanaal.

## Tussendoortjes uit de supermarkt

Iedereen kent de 'gezonde' tussendoorrepen uit de supermarkt. Helaas bevatten deze repen vaak meer calorieën en suiker en minder vezels dan de verpakking doet vermoeden. Kijk kritisch naar de voedingswaardewijzer en de ingrediënten van tussendoortjes. Veel zogenaamd gezonde repen zijn rijk aan FODMAP's en sommige leveren bijna 300 calorieën! Een goede keuze is lastig. Je kunt ook zelf (FODMAP-arme) tussendoorrepen maken van bijvoorbeeld havervlokken, notenpasta en pure chocola. Natuurlijk zijn basisproducten, zoals yoghurt, vers fruit, ongezoeten noten, olijven of een soepje geschikte tussendoortjes. Gezond ook, want dit soort voedingsmiddelen voedt goed en is vaak een bron van vitamines, mineralen en prebiotische vezels. Neem een rijstwafel of boekweitcracker met zoet of hartig beleg, rauwkost met een dipsausje, een blokje extra pure chocola: tussendoortjes kunnen gezond en PDS-vriendelijk zijn. En zo nu en dan verwen je jezelf met een echte traktatie!

Zahra Meqor

# Moederschap en PDS



Moederschap is echt het mooiste wat er is, maar met PDS erbij is het toch wel pittig. Je geniet van jouw wondertje, maar wat doe je op dagen dat je echt pijn of andere klachten hebt?

Het is nooit gemakkelijk je pijn of klachten opzij te schuiven, maar als moeder moet je dit soms toch doen. Je taken als moeder komen altijd op de eerste plaats. Soms ben je bezig met het geven van borstvoeding en hoop je dat de kleine snel verzadigd is, omdat het een enorme buikpijn geeft.

## Wat helpt dan echt voor mij?

- thee zetten van verveine-kruiden (echt een aanrader)
- een warme kruik of warme douche
- afleiding
- rust

Deze vier punten zijn echt essentieel voor mij wanneer ik PDS-klachten ervaar. Maar hoe doe je dit met een pasgeboren baby? Kijk of je partner de baby kan verzorgen op momenten dat jij je niet goed voelt. Zo kun je de focus (even) op jezelf leggen. Wanneer je borstvoeding geeft, raad ik kolven aan

zodat je partner ook een flesje kan geven. Dit geeft je wat tijd om rust te pakken en tot jezelf te komen.

"Kijk of je partner de baby kan verzorgen op momenten dat jij je niet goed voelt."

## Kraamperiode

Terugkijkend was de kraamperiode toch wel de zwaarste periode voor mij. Dan heb je last van de hormonen, alles is nieuw en er komen veel emoties kijken na zo'n bevalling. Om nog maar niet te spreken over het herstel van de bevalling. Wat echt

heftig is, is het hebben van naweeën. Dit was bij mij bij elke borstvoeding het geval voor zo'n twee à drie weken. Het is dan ook echt doorbijten, maar geloof me, het wordt beter!

## Hoe zijn mijn klachten nu na de zwangerschap en de bevalling?

Over het geheel genomen zijn de klachten enigszins verminderd. Zo had ik voor de zwangerschap veel buikkrampen gedurende de hele dag en nacht. Nu heb ik dit alleen af en toe na een maaltijd. Ook helpt het mij om bezig te zijn met mijn dochter. Zij is nu zeven maanden en een lach op haar gezicht kan je bijna alles doen vergeten! Vermoeidheid is wel blijvend met een jonge baby, maar of dit door PDS komt of door slaapgebrek is niet met zekerheid te zeggen.

## Hoe zit het met voeding?

Ik had vroeger een hele lijst met voedingsmiddelen die ik niet kon eten omdat ze voor erge buikpijn zorgden. Nu ben ik blij te kunnen zeggen dat deze lijst echt gehalveerd is. Hoe? Ik heb eerlijk gezegd geen idee, maar mij hoor je zeker niet klagen!

Natuurlijk is dit afhankelijk van hoe jouw leven is opgebouwd. Is er stress, dan ben ik altijd wel gevoeliger voor krampen en klachten, maar op momenten dat ik goed in mijn vel zit, merk ik ook dat ik de klachten meer onder controle heb. Weet ook dat iedere situatie anders is en dat niks te vergelijken is. Ik hoop dat jullie wat hoop kunnen halen uit dit artikel.

# Uit de Facebookgroep: Ouderschap

Inge Hoefnagel

Inmiddels heeft onze Facebookgroep meer dan 10.000 leden! Natuurlijk zijn daar ook leden bij met één of meer kinderen. Geen wonder dus dat er af en toe vragen worden gesteld die te maken hebben met ouderschap. De vragen die over dit onderwerp gesteld worden lopen nogal uiteen. Hieronder lees je een greep uit de reacties op een vraag die recent werd gesteld.



## ”Kan PDS doorgegeven worden via de bevalling of via borstvoeding?”

- Dit zou je moeten vragen in een Facebookgroep over borstvoeding.
- Ik zou het persoonlijk niet weten. Mijn moeder heeft flesvoeding gegeven en ik en mijn oma hebben beiden PDS. Ik denk dat mijn dochter ook PDS heeft en haar heb ik ook flesvoeding gegeven. Ik denk dus dat het niet aan de borstvoeding ligt, maar aan de genen.
- Als PDS veroorzaakt wordt door een slechte darmflora, dan lijkt het mij dat het kan, maar niet bij iedereen is de oorzaak in de darmflora te vinden.
- Persoonlijk denk ik dat familiale PDS komt door een te uitgebreide thuis-hygiëne: té vaak schoonmaken, elke dag douchen, antibacteriële zeep gebruiken, niets van de grond mogen eten, geen huisdieren hebben, et cetera. Maar ook voedsel weggooien dat de TGT-datum bereikt heeft, terwijl het product zelf best nog consumeerbaar is. Of, zoals je in de kraamtijd geleerd wordt: elke dag je kolf steriliseren, et cetera. Door steeds weg te blijven van bacteriën, kan je lichaam geen antistoffen maken en aangezien 75% van je weerstand in je darmen zit, is het cirkeltje rond.
- Hier iemand met PDS waarvan bijna de hele familie het heeft. Alles wat genoemd wordt over te veel schoonmaken en dergelijke, is hier allemaal niet van toepassing. Als er iets op de grond valt en het is niet vies, dan eten we het op. We hadden vroeger huisdieren, douchen om de dag, bij voedsel kijken we naar of het nog kan en niet op basis van de TGT of THT. En toch familiale PDS, terwijl er dus weerstand genoeg zou moeten zijn.
- Waar tegenwoordig onderzoek naar wordt gedaan, is om na een keizersnede een zogenaamde vaginale-swab uit te voeren. Dit wordt gedaan met een steriele gaas waarbij de baby de bacteriën uit de vagina van de moeder op de huid gesmeerd krijgt. Daardoor krijgt de baby bacteriën binnen. Het is namelijk bekend dat baby's die geboren worden via een keizersnede een minder goede darmflora hebben, omdat ze die bij de geboorte niet hebben meegekregen.
- Het is helaas nog niet bekend of PDS aan kinderen doorgegeven kan worden via de genen, via de geboorte (bij een natuurlijke vaginale geboorte krijgt de baby vaak wat ontlasting van de moeder binnen), via borstvoeding, of wellicht via de manier van leven (gewoontes, stress, eten en dergelijke).

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](https://twitter.com/PDSB) [www.twitter.com/PDSB](https://www.twitter.com/PDSB)
- Openbare Facebookpagina met meer dan 16.000 fans: [www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie](https://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie)
- Besloten Facebookgroep met meer dan 10.000 leden: [www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging](https://www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging)



# 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).<sup>1</sup>

## 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.<sup>1</sup>

## 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.<sup>1</sup>

Nu ook opgenomen in de PDS keuzehulp als bewezen behandeling.<sup>2</sup>

Zonder recept verkrijgbaar  
Tempocol® is zonder recept  
verkrijgbaar bij de apotheek en  
via [www.tempocol.nl](http://www.tempocol.nl).

<sup>1</sup> 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>.

<sup>2</sup> [www.keuzehulp.info/pp/prikkelbaredarmsyndroom/intro](http://www.keuzehulp.info/pp/prikkelbaredarmsyndroom/intro)



Lees vóór gebruik de bijsluiter.

TEM-2021-005