

# **PDSB** *Prikkelers*

Jaargang 21 · nr. 4 · December 2021

A close-up photograph of a plant stem with numerous small, red, pointed buds. The buds and the stem are heavily coated with a fine layer of white frost or snow. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting other foliage.

**Stoelgang en menstruatie**

**Tips om PDS-klachten tijdens de feestdagen te beperken**

**De lepeltheorie**

**Vitamine D**

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

Postadres: Postbus 800, 3800 AV Amersfoort

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: info@pdsb.nl

Internet: www.pdsb.nl

Twitter: @PDSB

Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-  
Belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

**Redactieleden**Stefanie Audenaert, Lucienne Bakker,  
Annelies de Goeij, Nienke van Leeuwe,  
Inge Hoefnagel (eindverantwoordelijke)  
en Alexandra Slager.**Aan dit nummer werkten verder mee**Katja Apelt, Nicoline Bos, Marloes Collins, Esther Colomier,  
Petra van der Eerden, Fiona de Jong, Evelien Kidess,  
Tabitha Koenen, Dorota Kooij, Lodewijk Koster,  
Ankie van der Kruk, Manon te Linde, Dyana Loehr,  
An Lommerse, Eva Luna Poorthuis, Naomi Reesing,  
Marianne Rook, Sofie, Barbara Sneller, Irene Spaan,  
Jan Tack, Suzanne Vrieling en Cindy de Waard.**E-mail redactie**

prikkels@pdsb.nl

**PDS-Infolijn**

Telefoon: 088 - PDSINFO / 088 - 7374636

Maandag/donderdag 14.00 - 16.00 uur

**Administratie**

Telefoon: 088 - 7374611

E-mail: info@pdsb.nl

**Rekening**

IBAN: NL03 RABO 0168769816

t.n.v. PDS Belangenorganisatie

**Productie**

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag

Drukker: NPN Drukkers

**ISSN 1569 - 786 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:

Alflorex, Bayer, De Online Drogist, Green Seed, Nova Vitae,  
Orthica, The Health Factory, Samenwerkende PDS-therapeuten,  
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.

- 2 Colofon  
Kortingen  
Info donaties
- 3 Van de manager  
Pictogrammen
- 4 De gevolgen van voedsel-  
restricties bij PDS  
Fecetransplantatie bij  
mannen en vrouwen met PDS  
Galzuren en vitamine D in  
de dunne darm
- 5 Cindy bedankt!  
Lever je bijdrage aan  
onderzoek naar PDS  
Beurzen 2022  
Reageren op iets wat je in  
*Prikkels* gelezen hebt? Dat kan!
- 6 Vacatures PDSB
- 7 IBS-care
- 9 Column Sofie
- 10 **Stoelgang en menstruatie**
- 12 **Tips om PDS-klachten  
tijdens de feestdagen te  
beperken**
- 13 Hypnotherapie bij kinderen  
met functionele buikklachten
- 15 Werkgroep PDS-richtlijn
- 16 **De lepeltheorie**
- 18 Klachtenpatroon bij patiënten  
met een functionele gastro-  
intestinale aandoening
- 19 Stigma's rond PDS
- 20 PrikkelKidz
- 23 Boekrecensie Bevrijd van Pijn
- 24 De kracht van natuurlijke  
smaakmakers: Maanzaad
- 25 Recept: tulband met  
sinaasappel en maanzaad
- 26 'Spice up je spijsvertering'  
challenge
- 27 Misverstanden over het  
FODMAP-dieet
- 29 AllergiePlatform: Het  
verschil tussen een allergie  
en een intolerantie
- 30 Naomi's TikTok video's
- 32 Actie voor meer toiletten  
in natuurgebieden
- 33 **Vitamine D**
- 34 De schaamte rondom  
poepen
- 35 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

Voor je ligt de *Prikkels* van december. Het einde van het jaar is alweer bijna in zicht, een tijd om terug en ook vooruit te kijken. Hoe verging het mij, maar ook de PDSB in 2021? Wat zijn de plannen en ambities voor 2022, op persoonlijk vlak, maar ook voor de

PDSB? Zelf ben ik erg enthousiast over het invulschema van Year Compass, een soort dagboek/agenda, en ik maak sinds enkele jaren rond de jaarwisseling ook een moodboard voor het nieuwe jaar. Ik kan het aanraden! Mooi om te zien hoe (het omgaan met) mijn PDS daarin verwerkt zit.

Deze *Prikkels* is weer goed gevuld met diverse artikelen en hieronder een stukje over onze nieuwe pictogrammen. Artikelen over PDS en stigma's en de schaamte bij poepen vind je verderop in deze *Prikkels*. Tips voor de (aankomende) feestdagen mogen natuurlijk ook niet ontbreken. Ik vind het zelf altijd wel lastig; je eet toch net iets anders, snoept misschien wat meer, gaat wat later naar bed en dat heeft allemaal invloed op je darmen.

We kijken terug op een geslaagde PDS-info-dag en zijn bezig met het verwerken van de enquêteresultaten om een beslissing te nemen over de PDS-infodag in 2022. De



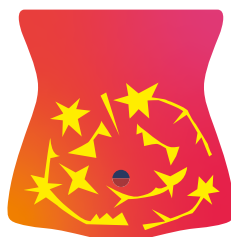
belangrijkste uitdaging voor de PDSB in 2022 is het vinden van nieuwe vrijwilligers.

Heb je nog een beetje tijd over of ken je iemand die tijd over heeft? We hebben diverse leuke vacatures, van een paar uur per jaar tot een paar uur per week. Kom jij ons team versterken en daag jij jezelf uit je op deze manier te ontwikkelen? Dan is de PDSB op zoek naar jou! Meld je bij mij, [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl). Ik kijk uit naar je bericht!

Ik wens jullie allemaal veel leesplezier! Geniet van de feestdagen en tot in 2022.

## Pictogrammen

Irene Spaan



De PDSB is, na de overgang van vereniging naar stichting, druk bezig geweest met het ontwikkelen van een nieuwe huisstijl en een nieuw logo. Het nieuwe logo en de nieuwe huisstijl zijn er al een tijdje, we waren alleen nog op zoek naar nieuwe 'egels'. Ik zet het tussen aanhalingstekens, want we waren vooral op zoek naar

nieuwe tekeningen, in welke vorm dan ook.

In een werkgroep hebben we, samen met een ontwerper, goed gekeken naar de huidige egels en onze wensen voor een nieuwe mascotte. We wilden dat deze een professionele uitstraling zou krijgen, goed

## PDSB-nieuws

binnen de huisstijl past en veel mensen aanspreekt. Daarnaast wilden we duidelijkheid erin, zodat iedereen meteen snapt wat het voorstelt.

Uiteindelijk hebben we ervoor gekozen afstand te doen van de egel en te kiezen voor een stijl die meer richting de pictogrammen gaat. Heel anders dan de egel, de buik speelt nu een veel centralere rol. Daarnaast is de buik altijd de basis van elke pictogram.

Wij zijn er erg tevreden over en trots op, ik hoop jij ook!

## De gevolgen van voedselrestrictie bij PDS

Mensen met PDS laten geregeld allerlei voedingsmiddelen uit hun dieet weg omdat deze darmklachten zouden verergeren. Als dit gebeurt zonder toezicht van een diëtist, dan bestaat de kans op de ontwikkeling van tekorten in de voeding en daaruit voortvloeiende gezondheidsproblemen. Onderzoekers hebben nu geprobeerd het ontstaan van tekorten door voedselrestrictie beter in kaart te brengen. In totaal werden

955 mensen ondervraagd, van wie 13,2 procent aangaf veel voedingsmiddelen te elimineren. Bij deze groep mensen was de kwaliteit van leven lager dan in de rest van de groep. Bovendien hadden zij meer darmklachten. Uit het voedingsdagboek van de deelnemers bleek dat de mensen die de meeste voedingsmiddelen uit het dieet weglaten, minder calorieën, eiwitten en koolhydraten binnenkrijgen. Zorgverleners zouden

hier beter op bedacht moeten zijn, omdat dit kan leiden tot vermoeidheid en andere gezondheidsklachten.



## Fecetransplantatie bij mannen en vrouwen met PDS

Poeptransplantatie (fecetransplantatie) wordt al langere tijd onderzocht als therapie bij PDS. Tot nu toe met wisselende resultaten. Er zijn aanwijzingen dat sekseverschillen hierin mogelijk een rol spelen. Er zijn immers meer vrouwen dan mannen met PDS.

Onderzoekers hebben de mogelijke rol van het geslacht in kaart gebracht aan de hand van 164 mensen die een fecetransplantatie hebben ondergaan. De deelnemers hadden zowel PDS-C, PDS-D als een mengvorm en hun klachten waren gemiddeld tot ernstig. Uit analyse van de hele groep deelnemers bleek niet dat er een sekseverschil speelt. Toen de wetenschappers echter keken naar verschillende subgroepen zagen ze dat vrouwen met PDS-D veel beter reageren op een fecetransplantatie dan mannen. Door verder onderzoek te doen, kunnen wetenschappers in de toekomst mogelijk beter inschatten bij wie een fecetransplantatie zinvol is.

## Galzuren en vitamine D in de dunne darm



Het wordt steeds duidelijker dat er allerlei functionele verstoringen ten grondslag kunnen liggen aan het ontstaan van PDS-klachten. De rol van galzuren staat momenteel in de belangstelling. Wetenschappers vermoeden dat galzuren een rol spelen in het ontstaan van PDS-klachten. Galzuren beïnvloeden namelijk de darmbewegingen en de ontstekingen. Te veel galzuren in de darm kan daarom leiden

tot diarree. Er bestaan verschillende receptoren voor galzuren in de darmen. Een daarvan is de vitamine D-receptor, waar dus niet alleen vitamine D aan kan binden maar ook galzuren. Wetenschappers hebben nu gekeken naar de galzuur-receptoren in de dunne darm van gezonde volwassenen en mensen met PDS. Om dit te bekijken werden er biopsies (kleine stukjes weefsel) uit de dunne darm genomen. Na analyse bleek dat de mensen met PDS uit de onderzoeksgroep veel meer mestcellen in de dunne darm hadden dan de groep met gezonde personen. Daarnaast hadden zij ook meer vitamine D-receptoren in de dunne darm

dan de gezonde volwassenen. Welke rol de vitamine D-receptor heeft in de darm hebben de onderzoekers nog niet nader bekeken. Andere studies laten zien dat de receptor beschermt tegen ontsteking in de darm en helpt om een gezonde darmbarrière in stand te houden. Bij een tekort aan vitamine D in het lichaam ontstaan er meer vitamine D-receptoren in de darmen. Vervolgonderzoek moet nu uitwijzen waarom mensen met PDS mogelijk meer vitamine D-receptoren in de darm hebben. Komt dat omdat de testpersonen een vitamine D-tekort hadden? Of probeert het lichaam wellicht zo veel mogelijk een gezonde balans in de darmen te handhaven?

## Cindy bedankt!

Drie jaar lang is Cindy de Waard hoofdredacteur geweest van *Prikkels*. Nu draagt ze het stokje over. We willen haar enorm bedanken voor haar harde werk de afgelopen jaren. Naast PDS-ervaringsdeskundige is Cindy ook farmaceutisch wetenschapper en natuurgeneeskundige. Met deze kennis lukte het haar altijd om wetenschappelijk onderzoek te vertalen naar tips waar jij als PDS-patiënt echt iets mee kunt. We zullen je missen, Cindy!



## Lever je bijdrage aan onderzoek naar PDS

Verschillende onderzoekers houden zich bezig met onderzoek naar PDS. Regelmatig zijn zij op zoek naar PDS-patiënten die vragenlijsten willen invullen ten behoeve van hun onderzoek. Met het invullen van een vragenlijst draag je bij aan onderzoek naar PDS en dat is heel belangrijk! Op de website van de PDSB, maar ook op onze Facebookpagina plaatsen we dit soort oproepen. Neem dus snel een kijkje en draag een steentje bij.



## Beurzen 2022

Afgelopen jaar gingen de beurzen helaas niet door, maar komend jaar hoopt de PDSB weer op een aantal beurzen en bijeenkomsten te staan.

Op 19 januari 2022 vindt de **'Dag van de eerste lijn'** plaats.

Op deze beurs staat de PDSB met een informatiestand.

Deze bijeenkomst wordt georganiseerd voor huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners.

Ook staat de **Nationale Gezondheidsbeurs** op de planning.

Deze beurs vindt plaats van 3 tot en met 6 februari 2022 in de Jaarbeurs in Utrecht. De PDSB zal ook hier aanwezig zijn met een informatiestand. Iedereen die interesse heeft kan een toegangskaartje kopen voor de Gezondheidsbeurs.

Je kunt de PDSB vinden nabij het Allergieplatform.

Lijkt het je leuk om ons te helpen als vrijwilliger op de Nationale Gezondheidsbeurs? We zoeken nog vrijwilligers!

Heb je interesse? Laat het ons weten door een e-mail te sturen naar Ron Hersbach, coördinator regiobijeenkomsten en beurzen ([beurzen@pdsb.nl](mailto:beurzen@pdsb.nl)).

Meer informatie over de Nationale Gezondheidsbeurs vind je op [www.denationalegezondheidsbeurs.nl](http://www.denationalegezondheidsbeurs.nl).

Ook de kaarten zijn via deze website te bestellen.

## Reageren op iets wat je in *Prikkels* gelezen hebt? Dat kan!

Misschien heb je het in de *Prikkels* van september wel gezien. We hebben een nieuwe rubriek, waarin we jou de kans geven om een reactie te geven op artikelen die je hebt gelezen in *Prikkels*. Op de *Prikkels* van september hebben we (nog) geen reacties mogen ontvangen, maar dat betekent niet dat je niet meer kunt reageren. Dus als jij wilt ingaan op iets wat je in *Prikkels* gelezen hebt, laat het ons dan weten door een e-mail te sturen naar [prikkels@pdsb.nl](mailto:prikkels@pdsb.nl). Wil je anoniem reageren? Ook dat is mogelijk. Vermeld dat dan even in het mailtje dat je ons stuurt.

# De PDSB zoekt jou!

We hebben diverse leuke vacatures voor vrijwilligers. Ligt jouw expertise ergens anders en wil je toch graag de PDSB helpen, ook dan kun je contact met ons opnemen. Er is vast en zeker passend vrijwilligerswerk voor je te vinden. Interesse? Stuur dan een e-mail naar [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl).



## HOOFDREDACTEUR MAGAZINE PRIKKELS

Als hoofdredacteur van *Prikkels* maak je vier keer per jaar, samen met de eindredacteur, een planning voor wat er in het tijdschrift zal verschijnen. Je coördineert de inhoud en houdt contact met de auteurs, redactieleden en adverteerders. Samen met de redactieleden zorg je er vervolgens voor dat de teksten prettig leesbaar zijn en van afbeeldingen worden voorzien. Als de proefdrukken binnenkomen, kijk je die samen met de redactie na. De tijdsinvestering verloopt in golven. De weken voordat *Prikkels* naar de vormgever gaat zijn

drukker dan de overige weken waarin je alleen de tijdsplanning bewaakt. Je bent er in die weken ongeveer vijftien uur aan kwijt in twee à drie weken, de rest van het kwartaal is het een stuk rustiger.

## MEDEWERKERS PDS-INFOLIJN

De PDSB zoekt vrijwilligers die vragen kunnen beantwoorden over PDS. Het nummer wordt doorgeschakeld naar je vaste telefoon thuis. Je werkt meestal een of twee dagdelen per maand. Vooral voor de donderdagmiddag zoeken we vrijwilligers.

## JONGERENCOÖRDINATOR

De jongerenafdeling van de PDSB is er speciaal voor iedereen tussen de 16 en 30 jaar. 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.

# 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.

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



Darmdiëtist **Manon te Linde** van *Positive Gut*

# Kijken naar het hele plaatje bij een prikkelbare darm met **IBS-CARE**

Het FODMAP-dieet kan een effectieve manier zijn om je PDS-klachten onder controle te krijgen, maar wist je dat een streng eliminatiedieet niet de enige weg is naar een rustige buik? Manon heeft het IBS-CARE programma ontwikkeld waar ze in dit artikel alles over vertelt.



Mijn verhaal met PDS begon in mijn puberteit. Dagelijks buikpijn, niet naar de wc kunnen en hopeloos uren op het toilet spenderen. Herken je dat? Uit liefde voor voeding en lekker eten besloot ik om diëtist te worden, de link met voeding en PDS had ik op dat moment nog niet gelegd. Gedurende de opleiding ging ik steeds gezonder eten en meer bewegen. Maar eenmaal afgestudeerd, waren mijn klachten nog precies hetzelfde. Tijdens het diëtistenspreekuur zag ik steeds meer cliënten die ook PDS-klachten hadden. Waarom was hier geen oplossing voor? Het werd mijn missie om deze oplossing te vinden en toegankelijk te maken, voor mijn cliënten én voor mezelf.

## Waarom heb je buikklachten?

In de diëtistenpraktijk heb ik honderden mensen geholpen naar een rustige buik, maar in de relatief korte een-op-een-gesprekken is er niet altijd voldoende tijd om diep op achtergrondinformatie in te gaan. Dat is jammer, want juist het begrijpen waarom iets gebeurt of waarom iets werkt, helpt om het goed te kunnen toepassen.

## IBS-CARE

Zo is het online IBS-CARE programma tot stand gekomen. IBS-CARE omvat alle bewezen voedings- en leefstijltherapieën die effectief zijn bij PDS, aangevuld met jarenlange ervaring uit de praktijk. Het is een uniek programma waarin alle aspecten van PDS behandeld worden.

### De juiste voeding

Wat is er bekend over gezonde voeding en triggers bij PDS? Welke balans in voeding past het beste bij jou?

### Versterken van het microbioom

Wat is er nodig om de bacteriën in jouw darmen zo sterk mogelijk te maken? Wat moet je hiervoor doen (en laten)?

### Eetgewoonten

De manier waarop je eet heeft veel invloed op de vertering van jouw voeding. Kleine aanpassingen in kauwen, zithouding en ademhaling bij het eten zorgen vaak al voor verbetering!

### Inzicht in symptomen

Hoe ontstaat een opgeblazen gevoel, een rommelende maag, pijn in de onderbuik of bovenbuik? Wat is de werking hierachter? Door te begrijpen waarom iets gebeurt, kun je er gericht aan werken of is het gemakkelijker om het te accepteren wanneer het gebeurt.

### Leefstijl

Op welke manier heeft leefstijl een effect op de prikkelbare darm? We bespreken de effecten van stress, ademhaling, slaap, lichaamsbeweging en sociale gelegenheden op het prikkelen of juist verbeteren van jouw klachten. Wat kun jij dagelijks doen om je beter te voelen?

### Hormonen en de menstruatiecyclus

Wanneer je menstrueert, kun je merken dat je klachten fluctueren gedurende je cyclus. Brengt jouw ovulatie maandelijks een paar dagen klachten mee? Is het begin van jouw menstruatie een drama? Door connecties te leggen tussen hormonen en je klachten, krijg je meer grip op de reden waarom je iets voelt.

Tijdens het IBS-CARE programma werken we gedurende negen tot tien weken aan inzicht in jouw klachten en krijg je de tools en kennis om ze voorgoed te verbeteren! Het programma kan het hele jaar door gevolgd worden als een-op-eencoaching en een paar keer per jaar via groepscoaching. Geen moeilijk dieet, maar luisteren naar je eigen lichaam en wat voor jou werkt.



Meer lezen over IBS-CARE?

<https://positivegut.podia.com/persoonlijke-ibscare>



# Alles over onze **NIEUWE DOP**

Geneesmiddel Iberogast® introduceert een nieuw sluitsysteem dat is ontwikkeld om de unieke formule van natuurlijke ingrediënten langer vers te houden voor opening.

Volg deze 3 stappen bij de eerste keer openen van het flesje:



1

Draai de witte dop los



2

Schroef de groene dop vast



3

Veranker

## Hoe gebruik je Iberogast?

20 druppels (1ml) per keer, maximaal driemaal per 24 uur. Vanaf 12 jaar.

Iberogast is effectief bij meerdere maag- en darmklachten en symptomen van een prikkelbare darm zoals maag- en darmkramp, maagpijn, opgeblazen of vol gevoel, misselijkheid en/of maagzuur.



Scan de QR code om het nieuwe sluitsysteem in actie te zien.  
Meer informatie op [www.iberogast.nl](http://www.iberogast.nl)

Iberogast is een geneesmiddel. Lees voor gebruik de bijsluiter.





Mijn naam is Sofie en ik ben 49 jaar oud. Ik woon samen met mijn vriend en ons kleine hondje. Ik kreeg de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom toen ik ongeveer zeventien jaar oud was.

## Eenzaamheid

En zo is het jaar 2021 alweer bijna voorbij. En wat een jaar was dat. Een jaar dat zeker in de geschiedenisboeken zal worden genoemd. Een jaar van een virus dat de hele wereld in zijn greep had van ziekte tot armoede en eenzaamheid door isolatie.

Neem nu alleen de eenzaamheid. Eenzaamheid neemt sowieso toe en dat is echt een probleem. Het belang van vriendschap en sociale contacten is namelijk veel groter dan wij denken. Een epidemioloog aan de University of Michigan meldde na een jarenlange analyse dat sociale isolatie voor de gezondheid net zo gevaarlijk is als overgewicht, gebrek aan lichaamsbeweging en roken. In 2010 analyseerden Amerikaanse wetenschappers in 148 onderzoeken, waarbij in totaal 308.000 mensen waren betrokken, hoe sociale contacten levensverlengend en immuniteit versterkend zijn.

Gelukkig is er tegenwoordig meer aandacht voor eenzaamheid. Neem bijvoorbeeld de week tegen eenzaamheid die werd gehouden in oktober en denk aan gemeenten die zich inzetten tegen eenzaamheid. En het zijn echt niet alleen ouderen die eenzaamheid voelen. Kijk ook eens op [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl).

Een goede manier om eenzaamheid te bestrijden is via vrijwilligerswerk. Dit is een van de manieren om andere mensen te ontmoeten die dezelfde interesses hebben. Het kan zelfs ontspannend vrijwilligerswerk zijn, bijvoorbeeld in de natuur, een moestuin helpen onderhouden voor de voedselbank, of hulp bieden in het helaas volgelopen dierenasiel. Ook bij de PDSB kun je vrijwilligerswerk doen. Op de website vind je de vacatures die momenteel openstaan. Het vrijwilligerswerk moet wel passen in je leefstijl; het is belangrijk dat je het kunt combineren met bijvoorbeeld je werk. Voor mensen met PDS is dit extra belangrijk, want drukte en stress hebben invloed op je prikkelbare darm.

Zelf merk ik dat ik meer dan ooit behoefte heb aan sociale contacten, vriendinnen om leuke dingen mee te doen. En het liefst dan ook maar meteen een vriendin die mijn darmproblemen echt begrijpt of ze zelf ook heeft. Samen kletsen over je rommelbuikje, die ellendige verstopping of je diarree, dat lucht letterlijk en figuurlijk op.

Ik kijk er dan ook naar uit om 2021 gezellig af te sluiten met vrienden en familie. Ondanks alles kijk ik met veel plezier terug op hoe wij de kerstdagen in 2020 hebben gevierd: vanwege de coronaregels hadden wij buiten een superleuke kerst om nooit te vergeten bij een kampvuur met een heerlijke barbecue. Dit jaar vieren wij het binnen met een uitgebreid kerstdiner, ik heb echt zin om uit te pakken. En dan het toetje toch ook weer bij het kampvuur.

Wat ik ook nog even wil noemen, is de online infodag van de PDSB. Die was weer geweldig! Hopelijk is het volgend jaar mogelijk om live de bijeenkomsten van de PDSB te bezoeken. Goed voor de sociale contacten en voor de herkenning en erkenning van onze darmellende!

Tot volgend jaar!

Sofie





# Daarom heb je een slechtere stoelgang als je ongesteld bent

Alles over je darmen en hormonen

Eva Luna Poorthuis, Women's Health Coach

Dat je darmen en je voeding sterk samenhangen, is redelijk makkelijk te begrijpen. Maar wist je dat je darmen ook een belangrijke rol spelen in je hormoonhuishouding? En heb je je ooit afgevraagd waarom je darmen, juist wanneer je ongesteld bent en het al zwaar genoeg hebt, helemaal niet mee lijken te werken? In dit artikel lees je alles over je darmen, stoelgang en hormonen.

De bacteriekolonie in je darmen heeft enorm veel invloed op je hormoonbalans. De aanmaak van je hormonen hangt sterk samen met je voeding. Wie de route van die voedingsstoffen die je hormonen beïnvloeden volgt, komt dan automatisch ook uit bij de darmen.

### Het aanmaken van hormonen

De darmflora wordt gezien als een klier, die net als de schildklier hormonen aanmaakt en beïnvloedt. Zo is er vanuit je darmen een direct verband met de aanmaak van oestrogeen, progesteron, serotonine en dopamine. Heb je bijvoorbeeld last van obstipatie, dan kan je lichaam het teveel aan oestrogeen simpelweg niet kwijtraken. Dat leidt dan tot een oestrogeendominantie. Wat merk je daar nou van? Veel vrouwen hebben een onrustige huid op bepaalde momenten in hun cyclus. Dat heeft in zekere

zinn een hormonale oorzaak, maar wanneer je dieper graaft blijkt dat dit probleem in je darmen wordt veroorzaakt.

### Je stoelgang en je menstruatie

Ongesteld zijn is al geen pretje, maar moeder natuur doet daar nog een schepje bovenop. Terwijl je in je tas zoekt naar een tampon of maandverband, merk je dat je iets langer op de wc zult zitten dan gepland. Maar je hebt toch niks gekst gegeten? Waar komt dat gevoel vandaan? De een kan niet naar de wc, de ander gaat continu. Consistentie, frequentie, het verschilt per persoon, maar het is zeker anders dan 'normaal'. Het ligt niet aan jou en je bent echt niet alleen. Je stoelgang en menstruatie hebben wel degelijk wat met elkaar te maken, omdat je spijsvertering en hormoonhuishouding invloed op elkaar hebben.

Maar waarom heb je alleen de week voor je

ongesteldheid last van je darmen en ben je de rest van de maand helemaal oké? Dat komt doordat in elke fase van je cyclus andere hormonen de overhand hebben. Hormonen die niet alleen je menstruatie in gang zetten, maar ook andere processen in je lijf.

### Constipatie voordat je ongesteld bent

Heb jij in de week voor je ongesteld wordt moeite met naar de wc gaan? Dat kan een teken zijn van een probleem met het hormoon progestageen, of van een niet voldoende vezelrijk dieet. Het hormoon progestageen helpt je darmen en de andere spieren die meewerken aan je stoelgang ontspannen. Daardoor wordt het lastiger voor sommige voeding om de weg door je darmen te vinden.

Progesteron speelt een grote rol in de luteale fase, het deel van je cyclus dat volgt na de eisprong. Het 'corpus luteum' (gele lichaam) is een tijdelijke endocriene structuur die betrokken is bij de ovulatie en vroege zwangerschap. Deze tijdelijke structuur zorgt ervoor dat progesteron wordt afgescheiden. Eet je niet genoeg vezels, dan kun je ook

"De darmflora wordt ook wel gezien als een klier, die net als de schildklier hormonen aanmaakt en beïnvloedt."

"Zowel je menstruatie als je stoelgang zijn belangrijke indicatoren voor je gezondheid."



extra constipatie ervaren tijdens de week voor je ongesteldheid. Bovendien hunker je die week vaak naar bepaalde voeding die zelden als vezelrijk kan worden bestempeld, waardoor het probleem nog erger wordt.

### Diarree en ongesteld zijn

Heb je diarree wanneer je ongesteld bent, dan is dit een teken dat je te veel prostaglandines aanmaakt. Deze hormonen zijn verantwoordelijk voor het laten samentrekken van je baarmoeder, waar je dus ook je 'normale' menstruatiekrampen van voelt. Maar prostaglandine heeft ook een effect op je darmen en kan daar dus ook de nodige beweging veroorzaken. Maak je te veel prostaglandines aan, dan werken je darmen dus te hard en krijg je diarree.

### De anticonceptiepil

Als je de pil of andere hormonale anticonceptie gebruikt, word je eigenlijk niet écht ongesteld. Toch kun je tijdens deze bloedingen merken dat je darmen niet helemaal in orde zijn. Hormonale anticonceptie heeft namelijk niet alleen invloed op je menstruatie en vruchtbaarheid. Ook andere delen in je lichaam moeten ermee dealen. Je darmen zijn er bovendien extra gevoelig voor: daar vindt een groot deel van je hormoonhuishouding plaats. Op welke

manier heeft de pil dan invloed op de rest van je lijf?

- Hormonale anticonceptie kan 'intestinale hyperpermeabiliteit' veroorzaken, ook wel een lekkende darm genoemd. Wanneer je darm lekt, kunnen onverteerde eiwitten hun weg vinden door de darmwand. Je immuunsysteem heeft hier een hekel aan en jij merkt dat wanneer je naar de wc gaat.
- Het kan ook een onbalans in je darmbacteriën veroorzaken, wat leidt tot een te snelle groei van gisten. Je krijgt dan last van een schimmelinfectie.
- Ook op je galblaasfunctie heeft de pil invloed, wat weer problemen kan veroorzaken met je spijsvertering.

### Waarom is stoelgang zo belangrijk?

Zowel je menstruatie als je stoelgang zijn belangrijke indicatoren voor je gezondheid. Regelmaat is dus belangrijk: je moet je cyclus leren kennen en het liefst dagelijks ontlasting hebben. Want je darmen gezond houden draagt bij aan een gezonde hormoonhuishouding. Plus, je gaat je in het algemeen veel lekkerder voelen. Er is helaas geen wondermiddel dat je stoelgang vlekkeloos laat verlopen en er zijn ook geen quick fixes die je menstruatie aangenamer maken.

Ik geef je een aantal tips die bedoeld zijn als leidraad om je darmen happy te houden, dag in dag uit. Hiermee beginnen de dag voor je ongesteld wordt, heeft uiteraard niet meteen effect. Je zult ervoor moeten zorgen dat de basis altijd goed is. Dan merk je pas dat de extra dingen die je voor je gezondheid doet effect hebben.

- Begin met het bijhouden van een stoelgangboekje. Wat heb je gegeten en hoe zag je ontlasting er die dag uit? Zo kun je patronen herkennen en aanpassingen maken.

- Eet minder gefrituurd voedsel. Ik ben geen voorstander van het compleet verbannen van bepaalde voeding, maar het is goed om te weten dat gefrituurde lekkernijen en geraffineerde koolhydraten je stoelgang niet bepaald bevorderen. Bovendien voeden je prostaglandines zich met dit soort vetten, waardoor ze alleen maar meer powerful en dus vervelender worden.
- Eet meer vezels. Eet lekker veel groenten en haal ook vezels uit andere voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld chiazaad. De week voorafgaand aan je menstruatie kan dit helpen de boel op gang te houden.
- Drink groene thee. Sommige onderzoeken tonen aan dat groene thee de hoeveelheid prostaglandines vermindert.
- Slik een passend probioticum. Het is geen wondermiddel, maar wanneer je met je darmen aan de slag gaat, kan het wel degelijk helpen om je stoelgang te verbeteren, als je ook andere problemen aanpakt.
- Gebruik magnesium. Van magnesium is aangetoond dat het effectief is in het verlagen van prostaglandines en het verlichten van menstruatiekrampen.



### Wil je hier hulp bij? I'm happy to help!

Ga op onderzoek uit naar waar je klachten vandaan komen en grijp niet meteen naar medicijnen die de symptomen maskeren. Heb je een vermoeden waar je klachten vandaan komen, maar moeite met het aanpassen van je voedingspatronen? Dan kan ik je op weg helpen. Plan een gratis kennismakingsgesprek met mij in om je situatie te bespreken via [www.evalunalifestyle.nl](http://www.evalunalifestyle.nl)



Gebaseerd op een artikel van Monash University, vertaald door Inge Hoefnagel

## Zo beperk je een opleving van je **PDS-klachten** tijdens de feestdagen

Veel mensen met PDS zullen het mogelijk herkennen: je hebt je PDS-klachten redelijk onder controle, maar op sommige momenten ervaar je tóch weer een opleving van je klachten. Hoe dat kan en wat je eraan kunt doen, dat lees je hieronder.

Tijdens de feestdagen ervaren veel PDS-patiënten een opleving van hun PDS-klachten. Bijvoorbeeld een opgeblazen buik, winderigheid of een ongemakkelijk gevoel in je buik. Ook mensen die hun klachten normaal gesproken redelijk goed onder controle hebben kunnen last krijgen van een opleving. De combinatie van meer stress, veel eten en (overmatige) consumptie van alcohol kan het perfecte recept zijn voor buikklachten. Wat kun je doen om dit te beperken? We geven je vijf tips.

**1 Blijf gebalanceerde maaltijden en tussendoortjes eten** (Borrel)hapjes bevatten vaak redelijk wat vet en dat kan een trigger zijn voor PDS-klachten. Daarnaast kunnen in marinades, dips en sausjes FODMAPs 'verborgen' zitten, waar je mogelijk op reageert. Blijf tijdens de feestdagen 'normale' maaltijden en tussendoortjes eten en eet ook iets voordat je aanschuift

bij het kerstdiner of het nieuwjaarsontbijt. Een gebalanceerde maaltijd, die zowel eiwitten als koolhydraten bevat, is op dat moment aan te raden. Dit klinkt misschien tegenstrijdig, maar als je met minder trek aanschuift, is het makkelijker om te vermijden dat je (te) veel eet of (te) veel eet van iets wat je niet verdraagt.

**2 Kies voor eten en drinken waarvan je weet dat je het verdraagt** Of het nu gaat om hapjes, gerechten of drankjes, er zijn vast wel voedingsmiddelen waarvan je zeker weet dat je er geen last van krijgt. Kies voornamelijk voor deze producten.

**3 Wees voorzichtig met alcohol** Alcohol kan ook een trigger zijn voor je darmen. Als je alcohol wilt drinken, wissel dit dan af met bijvoorbeeld een glas water. Combineer alcoholische drankjes bij voorkeur niet met eten waarvan je mogelijk klachten kunt krijgen.

**4 Neem zelf iets lekkers mee** Als iedereen iets meebrengt, zorg dan dat jij iets meebrengt dat je lekker vindt en goed verdraagt. Op de website van Monash University zijn een heleboel leuke, feestelijke recepten te vinden.

**5 Neem voldoende rust** Stress en angst kunnen ook triggers zijn voor PDS-klachten. Zorg dat je niet te veel

verplichtingen hebt. Plan bijvoorbeeld tussen de feestdagen door ook een avond-je thuis op de bank in. Eet op deze dagen gebalanceerd, drink veel water en drink geen alcohol. Beperk daarnaast je beeldschermtijd, om een goede nachtrust te bevorderen.

Hopelijk helpen deze tips je om buikpijn vrij te kunnen genieten van de feestdagen!

Reproduced with permission from Monash University [www.monashfodmap.com](http://www.monashfodmap.com).  
Gereproduceerd met toestemming van Monash University. [www.monashfodmap.com/blog/festive-flare-ups-of-ibs/](http://www.monashfodmap.com/blog/festive-flare-ups-of-ibs/)

### BEPERKEN VAN JE PDS-KLACHTEN TIJDENS DE FEESTDAGEN KÁN!

GELUKKIG NIEUWJAAR!

DAT GAAT ZEKER LUKKEN!  
OOK ZONDER ALCOHOL  
PROOST IK GRAAG MEE!



**Nicoline Bos**, hypnotherapeut, PDS-therapeut,  
praktijk Nicoline Bos in Almere

# Hypnotherapie

## bij kinderen met functionele buikklachten

Helaas komt PDS ook voor bij kinderen. Dit kan veel impact hebben op het kind, maar ook op de bezorgde ouders. Een van de behandelingen die effectief blijkt te zijn, is hypnotherapie. Hier lees je het verhaal van Max en zijn ervaring met deze therapie.

### Het verhaal van Max

Max is een jongen van elf jaar die door de kinderarts vanuit de Kinderkliniek van het Amsterdamse AMC doorverwezen wordt. Hij heeft een paar keer per week heftige buikkrampen, vooral in de auto onderweg naar school. Alle onderzoeken sluiten een medische verklaring uit: met de darmen van Max is niets mis. Tijdens de intake geeft Max aan dat hij school superspannend vindt. Zijn moeder is bezorgd. "Max moet gewoon naar school. Door de buikpijn blijft hij te vaak thuis."

#### Functionele buikklachten

Herken je in het verhaal van Max het verhaal van jouw eigen kind? Spanning, frustratie, boosheid. Alles is (medisch gezien) in orde en toch is er die pijn. Je kunt je afvragen of die pijn echt is of dat je kind 'alsof' doet. De klachten die Max heeft, worden 'functionele buikpijn' genoemd. Er is geen beschadiging aan de darm te vinden, het probleem zit in de 'bedrading'. Darmen kunnen hun eigen werking prima aansturen zolang er geen storingen tussenkomen. Spannende gebeurtenissen, angst, een darminfectie of een operatie in het buikgebied kunnen zo'n storing veroorzaken.

#### Hypnotherapie

In 2007 werd de eerste studie gepubliceerd over de behandeling van functionele buikklachten bij kinderen. Voor het eerst werd wetenschappelijk bewezen dat hypnotherapie effectief is in de behandeling van kinderen met deze klachten. Het vervolgonderzoek uit 2012 laat zien dat een groot deel van de kinderen vijf jaar na het stoppen met de behandeling nog steeds klachtenvrij is. Hypnotherapie blijkt de enige therapie die bij functionele buikklachten bij kinderen zo'n sterk en langdurig effect laat zien.

#### Hoe werkt dat dan?

We spreken af dat we de therapie vijf weken een kans geven om Max te leren er zelf voor te zorgen dat zijn buik 'zich vrolijker gedraagt'. Want dat is wat hij wil. Ook spreken we af dat Max elke dag naar school gaat. Er wordt niet meer over pijn gepraat, maar we gaan ons richten op wat wel fijn en

leuk is. Max leert manieren om zich te ontspannen. In hypnose vormt hij zich een beeld hoe zijn buik zich vrolijk gedraagt en hoe hij de buik hierbij kan helpen. "Een voetbal die door mijn buik rolt en hem zacht maakt." Met de school spreken de ouders af dat Max een plekje krijgt om de oefeningen te kunnen doen als hij last ervaart.

#### De ervaringen van Max

Max ervaart al na een week verbetering. Hij doet dagelijks de oefening op school en kan de lessen goed volgen. Hij weet wat hij zelf kan doen om zijn klachten te beperken en doet dat ook. Voor het slapengaan doet Max oefeningen om zijn hoofd leeg te maken. Hij slaapt langer en rustiger. Er zijn drie sessies nodig om een effect te bereiken. Na zes weken hebben we een videogesprek. Moeder geeft aan dat ze een totaal ander kind in huis heeft en hoort niets meer over de buikklachten. Nu kan Max zijn tijd aan voetbal besteden.

" Voor het eerst werd wetenschappelijk bewezen dat hypnotherapie zeer effectief is in de behandeling van kinderen met deze klachten. "



# Al meer dan 30 jaar jouw probiotica specialist



> Orthiflor is waar we groot en bekend mee zijn geworden. We hebben het ontwikkeld op basis van kwaliteitsonderzoek. Binnen het uitgebreide assortiment is voor iedereen een passend probioticum te vinden, voor uw advies.

## Voor moeder en kind

> Voor de allerkleinsten hebben wij **Orthiflor Start**. Dit probioticum is met drie verschillende bacteriestammen speciaal samengesteld voor zuigelingen. Tijdens de laatste zes weken van de zwangerschap kan worden begonnen met Orthiflor Start. Daarna kan het poeder vanaf de geboorte, tot de leeftijd van 1 jaar, worden toegevoegd aan fles- of moedermelk.

## Voor kinderen tot 6 jaar

> **Dino Orthiflor Poeder** kan aan kinderen gegeven worden vanaf het moment van bijvoeden. Dit probioticum is met zes verschillende bacteriestammen speciaal samengesteld voor kinderen tot 6 jaar.

## Volwassenen, voor elke dag

> Zoekt uw client een probioticum voor elke dag of probeert deze voor het eerst probiotica? Kies dan bijvoorbeeld voor de **Orthiflor Basic**. Dit is een probioticum met vier verschillende bacteriestammen, geschikt vanaf 4 jaar. Of voor **Orthiflor Original**, dat met negen verschillende bacteriestammen zo is samengesteld dat het door iedereen en dagelijks gebruikt kan worden. Het bevat 20 keer zoveel bacteriën als de Orthiflor Basic.

## Kinderen en volwassenen voor slikgemak, ook voor op reis

> Voor dagelijks gebruik voor kinderen en volwassenen, voor onderweg of voor op reis, is er **(Dino) Orthiflor Kauw**. Dit probioticum bevat zes verschillende bacteriestammen en is als smakelijke kauwtablet speciaal samengesteld voor kinderen (de Dino) en volwassenen. De tablet is op smaak gebracht met een natuurlijke zoetstof en zwarte bessenextract. (Dino) Orthiflor Kauw is gemakkelijk in gebruik, want er is geen water nodig voor inname. Ter ondersteuning van de weerstand bevat (Dino) Orthiflor Kauw vitamine D3.

## Vijftigplussers

> Ook voor vijftigplussers heeft Orthica een probioticum. **Orthiflor 50+** bevat zes verschillende bacteriestammen, afgestemd op ouderen.

## Voor de vrouw

> Speciaal voor de vrouw heeft Orthica een probioticum ontwikkeld met vier verschillende bacteriestammen. **Orthiflor Fem** kan ook tijdens de zwangerschap gebruikt worden.

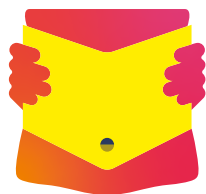
## Tijdelijk, ook voor op reis

> **Orthiflor Plus** is ontwikkeld voor tijdelijk gebruik en bevat een uitgebreide probioticamix met 9 verschillende bacteriestammen. Daarnaast bevat Orthiflor Plus prebiotica.

Kijk voor meer informatie op [orthica.nl/professional](http://orthica.nl/professional)



Dyana Loehr



## Hoe gaat het in de werkgroep voor de nieuwe PDS-richtlijn?

Namens de PDSB zit ik in de werkgroep die de nieuwe richtlijn voor diagnose en behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom schrijft. Wat zijn mijn ervaringen in de werkgroep? En wanneer is de richtlijn klaar?



De werkgroep bestaat uit meerdere huisartsen, MDL-artsen, een diëtist, een psycholoog en ik. Ik ben dus de enige die niet vanuit het werk met PDS bezig is. Toch nemen de andere werkgroepleden mijn inbreng zeer serieus. Dat maakt dit vrijwilligerswerk voor mij erg waardevol en fijn om te doen.

### Patiëntenperspectief

Ik heb vanuit mijn ervaring bij de PDSB soms een heel andere kijk op hoe artsen een PDS-patiënt kunnen benaderen, hoe ze iets kunnen uitleggen, hoe patiënten reageren, of hoe we bepaalde teksten in de richtlijn kunnen omschrijven. Die inbreng wordt gewaardeerd. Het patiëntenperspectief wordt ook goed meegenomen in deze richtlijn. Dat betekent onder andere dat er bij iedere behandeling niet alleen komt te staan wat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt, maar ook hoe patiënten het ervaren. Bovendien kijken we bij de uitleg voor de gebruikers van de richtlijn

ook steeds hoe de arts zo goed mogelijk voorlichting kan geven aan de patiënt.

### Medische kennis

Omdat ik al zeventien jaar vrijwilligerswerk voor de PDSB doe, omdat ik in de werkgroep voor de vorige richtlijn (2010) gedeeltelijk meedeed en omdat ik in de werkgroep Keuzehulp zat, heb ik inmiddels vrij veel medische kennis over PDS. Die kennis komt goed van pas. Er komen in de werkgroepvergaderingen veel medische termen voorbij die ik gelukkig grotendeels ken. Weet ik iets niet, dan vraag ik het even of ik zoek het op. Die nieuwe kennis kan ik bijvoorbeeld ook weer gebruiken als ik voorlichting geef op social media.

### Wetenschappelijk onderzoek

De basis van alles wat in de richtlijn komt, is wetenschappelijk literatuuronderzoek. In het najaar van 2020 begonnen we met het opstellen van gerichte onderzoeksvragen. Voorbeelden zijn: 'Helpt het uitvoeren van een calprotectine-test bij de diagnose?' en 'Zijn probiotica effectief bij PDS?'. Zo hebben de artsen in de werkgroep voor een lijst met diagnosemethoden en behandelingen uitgebreid literatuuronderzoek gedaan. Om te beslissen welke onderzoeken en behandelingen in de richtlijn worden opgenomen, kijken we niet alleen of de effectiviteit bewezen is in meerdere wetenschappelijke artikelen, maar ook of er onderzoek gedaan is bij voldoende PDS-patiënten, of er een goede controle-groep was, wat de kosten van het onder-

zoek of de behandeling zijn, en wat patiënten er zelf van vinden.

### Planning

Een paar artsen hebben na het literatuuronderzoek per diagnosemethode en per behandeling uitgebreide teksten opgesteld. Die teksten hebben we afgelopen jaar in de werkgroepvergaderingen besproken, beoordeeld en aangepast. De komende maanden schrijft het Nederlands Huisartsen Genootschap de concept-richtlijn, waar we als werkgroepleden tussendoor steeds commentaar op kunnen leveren, zodat de tekst verder verbeterd wordt. In het voorjaar van 2022 beoordeelt een klankbordgroep de richtlijn. Daarna passen we de teksten weer aan. De nieuwe richtlijn kan waarschijnlijk in de zomer van 2022 worden gepubliceerd en in gebruik worden genomen. Natuurlijk komt de richtlijn dan ook op [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl).



Barbara Sneller

## “Maar je ziet er helemaal **niet ziek** uit!”

**De lepeltheorie: écht duidelijk maken wat chronische pijn is.**

Iedereen met onzichtbare (pijn)klachten weet het: aan anderen vertellen over de impact van deze constante energievreters is heel moeilijk. Als we aan het eind van ons Latijn zijn, communiceren we wel: klagen, zeuren, zuchten, zeggen dat je te moe bent, afspraken afzeggen. Maar op een rustig moment aan je dierbaren overbrengen hoe chronische klachten dagelijks je functioneren beperken, is heel erg moeilijk.

De lepeltheorie kan je daarbij helpen. Als coach maak ik er regelmatig gebruik van en vrijwel alle andere coaches, trainers, paramedici en revalidatiecentra op een of andere manier ook. In wezen is het een verhaal dat onzichtbare klachten voor de naaste omgeving tastbaar en invoelbaar maakt.

Christine Miserandino heeft de theorie ergens begin 2000 bedacht. Zijzelf leed aan de auto-immuunziekte lupus. Voor deze term kun je elk syndroom, chronische pijnklacht of ziekte invullen: PDS, bijvoorbeeld.

### De lepeltheorie

Miserandino legt de theorie als volgt uit: Laatst zat ik met een goede vriendin te praten. Ze vroeg me zomaar hoe het voelt om lupus te hebben. Ik was ontzet. Niet alleen omdat de vraag zo onverwacht kwam, maar ook omdat ik dacht dat ik alle medische gegevens erover al had verteld. Ik begon te praten over depressies, anti-depressiva, fysiotherapie en chronische pijn, maar zij hield aan en leek niet tevreden te zijn met mijn antwoorden. Ze vroeg me

hoe het voelde: niet lichamelijk, maar hoe het voelde om mij te zijn, - zó te zijn. Ik herinner mij dat ik dacht: “Als ik niet probeer het haar uit te leggen, hoe kan ik dan van haar verwachten dat zij het begrijpt? Als ik het niet kan uitleggen aan mijn beste vriendin, hoe kan ik mijn wereld dan uitleggen aan anderen?”

### Keuzes maken

Op dat moment werd de lepeltheorie geboren. Snel graaide ik alle lepels van de tafel en zelfs van de andere tafels. Ik keek haar in de ogen en zei: “Als je blijft, je hebt nu ook lupus.” Ik legde haar uit dat het verschil tussen ziek zijn en gezond zijn is dat een ziek mens keuzes moet maken en constant moet nadenken over dingen. Gezonde mensen hebben de luxe van een leven zonder die keuzes, een gift die de meeste mensen als vanzelfsprekend beschouwen. Nu gebruikte ik de lepels om dat duidelijk te maken. Ik wilde voor haar iets om vast te houden en dat ik weg kon nemen. Want de meeste mensen met een chronische ziekte ervaren een gevoel van verlies door de beperkte keuzes die ze hebben.

**“Gezonde mensen hebben de luxe van een leven zonder die keuzes.”**



" Het moeilijkste dat ik moet leren, is om het kalm aan te doen. "

Ik vroeg haar de lepels te tellen. Ze vroeg waarom en ik legde uit dat je, als je gezond bent, verwacht een oneindig aantal lepels te hebben. Maar als je de dag zorgvuldig moet gaan plannen, moet je precies weten met hoeveel lepels je de dag start. Ze telde: twaalf lepels. Ze lachte en zei dat ze er meer wilde hebben. Ik zei: "Nee, er zijn er niet méér." Ik wist meteen dat dit spelletje zou werken toen ze teleurgesteld keek, en we waren nog niet eens begonnen! Ik zei: "Ik wil al jaren meer lepels en heb nog geen manier gevonden om er meer te krijgen, dus waarom zou jij er wél meer krijgen?"

#### Eerst een lepel pakken

Ik vroeg haar om haar dagelijkse bezigheden te vertellen, inclusief de simpelste dingen. Terwijl zij vertelde over alle dagelijkse en leuke dingen, legde ik haar uit dat iedere bezigheid een lepel zou kosten. Toen zij meteen vertelde over het op weg gaan naar haar werk, onderbrak ik haar. Ik zei: "Nee! Je staat niet zomaar op. Eerst doe je moeizaam je ogen open en je komt erachter dat je te laat bent doordat je slecht geslapen hebt. Je kruipt moeizaam uit bed en je moet eerst zorgen dat je een douche neemt en iets eet voor je iets anders kunt doen, want als je niets eet kost het je direct een lepel." Ik nam snel een lepel weg en ze realiseerde zich dat ze nog niet eens was aangekleed.

Ik denk dat zij begon te begrijpen dat ze in theorie nog niet eens op haar werk was en



Fotograaf: Raza Zafar

nog maar tien lepels overhad. Toen legde ik haar uit dat ze de rest van haar dag precies uit moest stippelen, want als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. Soms kun je de lepels van de volgende dag lenen, maar bedenk dan hoe moeilijk die dag zal zijn als je start met nog minder lepels. Ook moest ik uitleggen dat iemand met lupus altijd leeft met de dreigende gedachte dat morgen misschien de dag is dat je weer een ergere pijn aanval hebt en dus meer last van je rug, nek, of andere lichaamsdelen. Dus je wilt nooit met te weinig lepels komen te zitten, omdat je nooit weet wanneer je ze echt nodig hebt.

" Als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. "

#### Een gevecht

Ik zei tegen haar dat het pas 19.00 uur was. "Je hebt de rest van de avond nog maar één lepel, dus kun je misschien nog iets leuks doen of wat lezen of tv kijken. Je kunt ook

bij iemand op visite gaan, maar je lichaam heeft rust nodig, dus je kunt het niet allemaal doen."

Het moeilijkste dat ik moet leren, is om het kalm aan te doen en niet alles te willen doen. Daar vecht ik iedere dag tegen. Ik haat het om buitengesloten te worden, thuis te moeten blijven terwijl ik weg zou willen gaan, dingen niet gedaan te kunnen krijgen omdat het niet gaat. Voor gezonde mensen is er de wonderbaarlijke vrijheid om niet hoeven te denken maar gewoon te doen. Ik mis die vrijheid ...

Met dank aan de RSI-vereniging. Zij hebben dit artikel eerder gepubliceerd in hun magazine en zij hebben ons toestemming gegeven om het ook in Pikkels te plaatsen.

Bron: 'The Spoon Theory', Christine Miserandino.  
Link: [butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory](https://butyoudontlooksick.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory).



Onderzoek door doctoraatsstudente **Esther Colomier**, begeleid door **Prof. Dr. Jan Tack**

Deelnemende centra in Europa en Azië



België, KU Leuven  
Hoofdonderzoeker  
Prof. Jan Tack



Singapore, National  
University of Singapore  
Hoofdonderzoeker  
Prof. Kok Ann Gwee

# Klachtenpatroon bij patiënten met een functionele gastro-intestinale aandoening

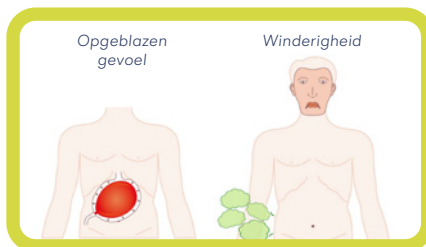
Symptomen zoals brandend maagzuur, buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of constipatie zijn bij iedereen bekend. Iedereen ervaart van tijd tot tijd maagdarmklachten. Jammer genoeg heeft ongeveer 40% van de wereldbevolking echter chronische maagdarmklachten.

Wanneer patiënten met chronische maagdarmklachten een dokter raadplegen, blijken hun bloed- en stoelgangstesten normaal te zijn. Het merendeel van deze mensen lijdt hoogstwaarschijnlijk aan een functionele gastro-intestinale aandoening (FGIA). Al deze aandoeningen zijn goedaardig in de zin dat ze niet leiden tot serieuze complicaties of de levensverwachting verkorten, maar ze hebben wel ingrijpende impact op de levenskwaliteit van patiënten en op onze samenleving door bijvoorbeeld hoge kosten voor de gezondheidszorg.

" Jammer genoeg betekent dit dat we voor dit soort patiënten ook moeilijkheden ervaren met het opzetten van een gepaste therapie of dat ze een combinatietherapie moeten starten. "

**Orgaan-specifieke categorieën**  
The Rome Foundation, een internationale organisatie van experts gespecialiseerd in maagdarmaandoeningen deelt deze FGIA op in orgaan-specifieke categorieën. In totaal kunnen zo meer dan twintig verschillende soorten FGIA onderscheiden worden, waaronder aandoeningen van de slokdarm, de maag en de dunne darm, waarbij patiënten voornamelijk bovenbuikklachten hebben die ze verbinden aan voedingsinname. Patiënten

met FGIA gerelateerd aan de dikke darm en het rectum hebben voornamelijk symptomen in de onderbuik die verbonden zijn aan stoelgangveranderingen. Eén van de meer bekende FGIA gelinkt aan de dikke darm is het 'Prikkelbare Darm Syndroom'.



### Patiënten die buiten deze categorieën vallen

Uit recent onderzoek blijkt dat er een groep van patiënten met FGIA is die zowel boven- als onderbuik symptomen hebben. Een groot deel van deze groep erkent voedingsinname als een trigger voor hun klachten. Deze personen vallen dus buiten de afzonderlijke categorieën die we momenteel kennen, of er wordt aangenomen dat ze twee verschillende FGIA gelijktijdig hebben. Jammer genoeg betekent dit dat we voor dit soort patiënten ook moeilijkheden ervaren met het opzetten van een gepaste therapie of dat ze een combinatietherapie moeten starten. Het is noodzakelijk dat we dit soort patiënten identificeren en onderzoek doen naar de oorzaak van hun klachten. Alleen op die manier kunnen we gepaste en persoonlijke therapieën ontwikkelen.

### Onderzoek

Om onze kennis over dit soort patiënten te verbreden, onderzoeken we momenteel uitvoerig het klachtenpatroon van FGIA-patiënten in het algemeen en proberen we zo de groep patiënten met het bovenvermelde klachtenpatroon te identificeren en te karakteriseren. Dit doen we aan de hand van een internationale studie die loopt in veertien verschillende Europese en Aziatische landen (zie wereldkaart). Tijdens de studie vullen patiënten een online vragenlijst in die gastro-intestinale klachten, levenskwaliteit, angst en depressie etc. bevaagt. Ook worden ze gevraagd hun symptomen te registreren tijdens en na de inname van een testmaaltijd. Zowel vóór als elke vijftien minuten (vier uur lang) na de inname van een standaard ontbijt, beoordelen de patiënten de ernst van tien verschillende gastro-intestinale symptomen. Om de beschrijving van de symptomen te vergemakkelijken, maken we gebruik van de hiernaast getoonde pictogrammen.

### De resultaten

De resultaten van deze studie zullen impact hebben op hoe we in de toekomst naar chronische gastro-intestinale aandoeningen kijken, hoe we FGIA-patiënten opdelen in verschillende categorieën en hoe we hen uiteindelijk verder helpen met gepaste persoonlijke therapieën.

Momenteel loopt onze studie zeer vlot in België. Toch zijn we nog steeds op zoek naar patiënten die willen deelnemen. Als je interesse hebt om aan deze studie of soortgelijke studies deel te nemen, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via [maagdarmstudie@kuleuven.be](mailto:maagdarmstudie@kuleuven.be).

Evelien Kidess, MSc Voeding & Gezondheid

# Waarom PDS bespreekbaar gemaakt moet worden

## Stigma's rond PDS en het effect hiervan op de PDS-patiënt

Bij PDS spelen taboes en stigma's nog een grote rol, wat invloed kan hebben op het dagelijks leven van de PDS-patiënt. Het taboe op het bespreken van klachten is iets wat wij allemaal graag doorbroken zouden zien. In dit artikel gaan we in op de verschillende taboes en stigma's bij PDS en manieren om die te doorbreken en voorkomen.

Helaas, PDS heeft veel kenmerken die de kans op stigmatisering vergroten. Hieronder vallen de onduidelijke oorzaak van PDS en het gebrek aan effectieve behandelingen. Daarbij komt nog dat darmklachten vaak als taboe ervaren worden, waardoor er niet veel over gesproken wordt.

### Ervaren stigma

'Ervaren stigma' is het stigma dat patiënten ervaren door toedoen van anderen. Dit kan zowel vanuit je sociale omgeving, als vanuit de professionele gezondheidssetting komen. Een onderzoek uit het Verenigd Koninkrijk waarbij MDL-artsen en huisartsen geïnterviewd werden, toont aan dat sommige artsen een negatief beeld hebben bij PDS-patiënten. Een van de mogelijke oorzaken hiervan is frustratie door onzekerheid over de diagnose en ineffectieve behandelopties. Er waren echter ook artsen die juist tegen stereotypering van PDS-patiënten in gingen. Zij merkten dat goede uitleg en een open en sympathieke manier van communiceren erg effectief zijn.

### Zelfstigmatisering

Zelfstigmatisering kan optreden door het internaliseren van ervaren stigma's. Hierbij gaan de patiënten de negatieve houding ten opzichte van hun aandoening accepteren en zelfs geloven. Het internaliseren van stigma's kan het zelfvertrouwen van een patiënt sterk verminderen. Veel patiënten geven aan zich te schamen of te generen voor hun PDS-klachten, of (onterecht) te geloven dat de ziekte hun eigen schuld is. Een van de belangrijkste gevolgen van taboes en stigma's is het effect op de naasten van de patiënt en het leidt er vaak toe dat patiënten zich terug-

trekken uit het sociale leven. Deze factoren hebben een sterk negatieve invloed op de kwaliteit van leven.

" Een van de beste manieren om taboes te doorbreken en stigma's te voorkomen is het vergroten van de kennis in de samenleving. "

### Ervaren stigma versus geanticipeerd stigma

Tenslotte is het ook belangrijk om in te gaan op het verschil tussen 'ervaren' en 'geanticipeerd stigma'. Geanticipeerd stigma is in hoeverre een patiënt verwacht dat anderen een negatief beeld van hem of haar hebben. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat patiënten het gevoel kunnen hebben dat artsen niet naar ze luisteren of ze niet serieus nemen, wat ertoe kan leiden dat patiënten

hun arts minder vertrouwen. Dat is een gemiste kans, aangezien vertrouwen juist zo belangrijk is in een arts-patiënt relatie. Gelukkig zijn er ook patiënten die wel positieve ervaringen hebben met hun artsen. Deze patiënten vonden dat hun artsen PDS serieus namen, goede medische uitleg gaven en over het algemeen ook steun en sympathie toonden.

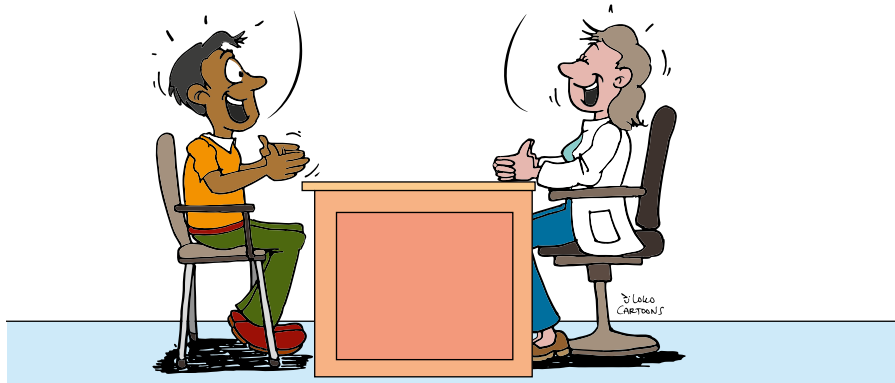
### Wat we kunnen doen om stigma's te voorkomen

Ondanks dat onze kennis over PDS steeds groter wordt, blijven stigma's een groot probleem. Een van de beste manieren om taboes te doorbreken en stigma's te voorkomen is het vergroten van de kennis in de samenleving. Hierbij kunnen de media een belangrijke rol spelen. Ook het trainen van artsen, waarbij aandacht wordt besteed aan hoe ze om kunnen gaan met patiënten met functionele maag- en darmaandoeningen, is waarschijnlijk effectief om stigmatisering te verminderen. Het doorbreken van taboes en het voorkomen van stigma's zal niet van de ene op de andere dag gebeuren en niemand kan dat alleen. Maar als we allemaal bewuster omgaan met stigma's bij PDS zijn we weer een stap dichterbij!

### STIGMA'S EN TABOES RONDOM PDS DOORBREKEN...

IK LEEFDE MET EEN GEANTICIPEERD STIGMA DAT U MIJ NIET SERIEUS ZOU NEMEN...

MAAKT U ZICH GEEN ZORGEN. IN MIJN PRAKTIJK IS HET PRATEN OVER PDS-PROBLEMATIEK ABSOLUUT GEEN TABOE!





# Beestjes

Dat je niet alleen op de wereld bent, weet je natuurlijk al lang! Maar wist je dat je ook in je lichaam niet alleen bent? In je darmen wonen allemaal kleine beestjes: darmbacteriën. Die zijn belangrijker dan je denkt! Nog meer over beesten: in de winter houden sommige dieren een winterslaap of winterrust. Waarom doen ze dat en wat is het verschil? Tot slot een lekker recept voor koekjes.

## An Lommerse

### Allemaal beestjes

In je darmen zitten vele miljarden levende beestjes: bacteriën. Dat aantal kan oplopen tot wel honderd biljoen als je volwassen bent. Al die bacteriën bij elkaar worden het microbioom genoemd. De darmbacteriën leven in de darmwand. Je darmen hebben allemaal kronkels en bochten, maar als je ze helemaal zou gladstrijken zijn ze zo groot als een tennisbaan. Je darmbacteriën zijn heel klein, waardoor je ze met het blote oog niet kunt zien. Bij elkaar wegen die bacteriën ongeveer anderhalve kilo.

Misschien schrik je wel van deze informatie, maar het is echt waar. Om je gerust te stellen: we hebben die darmbacteriën nodig en ze doen meestal nuttig werk. Je darmbacteriën hebben als belangrijkste taak ervoor te zorgen dat je immuunsysteem goed werkt. Het immuunsysteem zorgt

ervoor dat je niet ziek wordt. Er zijn heel veel soorten bacteriën. Per persoon kun je wel honderd tot zeshonderd verschillende soorten hebben. Ieder mens heeft een andere samenstelling bacteriën en net als een vingerafdruk, is de samenstelling van je microbioom uniek. Er zijn goede, slechte en neutrale bacteriën. In een gezond lichaam leven al deze bacteriën met elkaar in evenwicht en veroorzaken geen of weinig problemen. Elke keer als je iets eet, genieten de bacteriën daarvan mee. Zij leven van het afbreken van het voedsel. Als je te veel ongezonde dingen eet, zoals snoep, patat, pizza, witbrood, chips



## Hoeveel is een BILJOEN?

Een **miljoen** is een 1 met 6 nullen: **1.000.000.**

Een **miljard** is duizend keer een miljoen, een 1 met 9 nullen: **1.000.000.000.**

Een **biljoen** is duizend keer een miljard, een 1 met 12 nullen: **1.000.000.000.000.**

**Honderd biljoen** is dus een 1 met 14 nullen: **100.000.000.000.000.**

Dat is héél veel!



## Havermoutkoekjes zonder suiker

Voor 16 heerlijke koekjes heb je nodig:

- 40 gram margarine
- 1 rijpe banaan
- 25 gram amandelmeel
- 100 gram havermout
- 2 eetlepels melk of sojamelk
- 1 eetlepel kaneel
- 1 theelepel baking soda (zuiveringszout)
- 1 bakplaat en 1 vel bakpapier

Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt de margarine in een pannetje op een laag vuur. Ondertussen prak je de banaan fijn met een vork. De geprakte banaan en de gesmolten margarine meng je samen met alle andere ingrediënten in een grote kom heel goed door elkaar. Dat is het beslag.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Maak van het beslag 16 kleine hoopjes en probeer ze allemaal even groot en dik te maken. Met de bolle kant van een lepel kun je de bovenkant een beetje aanduwen, zodat ze er mooi glad uitzien. Tevreden met het resultaat? Schuif dan de bakplaat in de oven en bak de koekjes in 20 minuten gaar. Even laten afkoelen en ...

*smullen maar!*

### 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.

en chocolade, dan genieten de slechte bacteriën daarvan. Maar als er te veel slechte bacteriën in je darmen leven, worden zij sterker dan de goede en neutrale bacteriën. Dan kun je darmproblemen krijgen en zelfs ziek worden. Daarom is het zo belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, zodat de goede bacteriën voldoende gevoed worden. Goede bacteriën hebben vooral vezels nodig. Het is dus belangrijk om vezelrijke producten te eten, bijvoorbeeld fruit, granen, noten en peulvruchten. Maar waar je de darmbacteriën vooral een plezier mee doet, zijn groenten. Het maakt niet uit of je de groenten rauw in een salade, gekookt, gestoomd of gewokt eet. Wél belangrijk is dat je veel verschillende soorten groenten eet. Door steeds andere groenten te eten, blijven je darmbacteriën zo gezond mogelijk. Dat is fijn voor je darmen en dus

voor jou en je gezondheid. En het helpt ook om goed te kunnen poepen!

### Winterslaap en winterrust

Als het weer koud en nat wordt, vliegen veel vogels naar het zuiden om te overwinteren. Andere dieren kunnen niet vliegen, maar houden ook niet van het gure weer. Ze zoeken een warm plekje op en slapen daar de hele winter door. Voordat de winterslaap begint, hebben de dieren zich wel goed voorbereid. Ze eten zich eerst helemaal vol. Pas daarna kunnen ze gaan slapen. Tijdens de winterslaap gaan de ademhaling en de hartslag veel langzamer. Hierdoor verbruikt het dier veel minder energie en kan het heel lang zonder eten. Dieren die een winterslaap houden zijn bijvoorbeeld egels, hamsters en vleermuizen. De winterslaap is veel dieper dan een gewone slaap. Ze hebben dan

genoeg aan de vetreserves van het voedsel waarmee ze zich volgegeten hebben. Grote dieren, zoals de beer, houden eigenlijk geen winterslaap maar een winterrust. Voor hun grote lichaam is het gevaarlijk om te veel af te koelen. Ook dassen en eekhoorn-tjes houden een winterrust. Af en toe worden ze wakker uit hun slaap om iets te eten. Zij hebben van tevoren een voedselvoorraad aangelegd en hoeven dus niet op zoek. Omdat het lichaam tijdens de winterslaap of winterrust heel weinig energie verbruikt, komen de darmen bijna tot stilstand. De dieren plassen en poepen nog wel, maar niet veel. Als het weer warmer wordt, staan de dieren op uit hun winterslaap of winterrust en beginnen vol goede moed aan de lente.

# Wetenschappelijk onderzoek bevestigt de effectiviteit van Tempocol

Wetenschappelijk onderzoek 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.

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

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

## 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>



Lees vóór gebruik de bijsluiter.

## Boekrecensie:

# Bevrijd van pijn

## Grip op pijn in 5 stappen

Auteur: **Louis Zantema**

Uitgeverij: **Lucht**



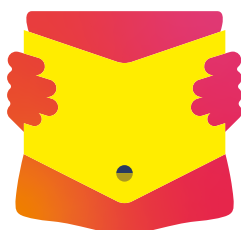
Louis Zantema is in het bijzonder geïnteresseerd in de werking van de psyche bij chronische pijn. Hij heeft een methode ontwikkeld die door diverse zorgverleners is overgenomen. Met deze methode ga je zelf actief aan de slag met je pijn. Het boek 'Bevrijd van pijn' is dan ook een 'doe' boek dat inzicht geeft in jouw leven met chronische pijn.

### Kennis over pijn

Wanneer je te maken krijgt met chronische pijn is het allereerst van belang te weten hoe het pijnsysteem werkt. Door een goed te volgen metafoer te gebruiken, wordt dit duidelijk gemaakt. Het boek is in een heldere taal geschreven, waardoor een complex onderwerp goed te begrijpen is. Naast kennis over chronische pijn, helpt de methode die in dit boek staat je om (1) je gedrag te trainen, (2) je gevoel te trainen, (3) je gedachten te trainen, (4) je aandacht te trainen en als laatste (5) een pijnbuffer op te bouwen.

### Eigen regie

Het boek kan je helpen om de regie te krijgen over je pijnklachten. Vooral wanneer je het boek niet alleen leest maar het ook als persoonlijk werkboek gebruikt, wordt het erg waardevol. Ik heb als recensent het boek alleen gelezen, maar de vragen en oefeningen die erin staan zijn



heel specifiek en duidelijk gesteld, gericht op jouw persoonlijke situatie. In het boek benadrukt Zantema oefeningen te kiezen die bij jou passen. Dit voorkomt de neiging om het snel op te geven.

**"Vooral wanneer je het boek niet alleen leest maar het ook als persoonlijk werkboek gebruikt, wordt het boek erg waardevol."**

Toch kan een weerstand, hij noemt dit 'hindernissen', die je ervaart bij een oefening veel duidelijk maken over jezelf waardoor het kan helpen bij je veranderproces. Vooral de hoofdstukken 'Train je denken' en 'Train je aandacht' gaan hier verder op in. Aan het einde van het boek, waar aandacht besteed wordt aan je mindset, keert dit onderwerp ook weer terug.

### Conclusie

Ik vond de uitleg over hoe je in hele kleine stapjes bewust bezig kunt zijn met je doel

erg interessant. Door na te denken over wat er nodig is om een groter doel te bereiken, kun je dit in kleine tussenstappen indelen en deze stapjes steeds een beetje verder uitbreiden tot je het doel behaalt. Zo blijf je gemotiveerd.

Een andere belangrijke regel waar ik zelf ervaring mee heb, is de 75-25% regel; 75% actief zijn en 25% rust. Of net andersom; 75% rust en 25% actief. Zo voorkom je dat je te veel of te weinig doet en krijg je meer balans in je dagelijkse bezigheden. Via een dagschema kun je dit inzichtelijk maken voor jezelf. Zeker wanneer je leven bepaald wordt door chronische pijn kan dit een waardevol boek zijn om mee aan de slag te gaan. Ik heb het met belangstelling gelezen. Het is een goed uitgewerkt boek dat een grote steun kan zijn.

De auteur heeft ook een website over deze methode: [www.reducept.com](http://www.reducept.com) Deze methode om pijn te bestrijden kun je niet alleen via dit boek leren, maar ook via een e-learning programma. Daarbij wordt ook gebruik gemaakt van virtual reality.



In elke editie van *Prikkels* wordt een smaakmaker besproken die maag-darmklachten kan verlichten. Deze keer: **maanzaad**.

## De kracht van natuurlijke smaakmakers: **Maanzaad**

**Fiona de Jong**, voedingsdeskundige

In dit artikel hebben we het over het gebruik van maanzaad. In de Nederlandse supermarkten wordt dit veelal verkocht als blauwmaan zaad. Maanzaden zijn kleine zwarte bolletjes die afkomstig zijn uit de bolpapaver. Dit is een vrolijke bloem, in onder andere de kleur rood, die in Nederland ook in het wild groeit. De papaver heeft door de jaren heen meerdere keren voor discussies gezorgd. Er zijn nog steeds landen waar de bloem niet gekweekt mag worden, omdat hij een piepkleine verdovende werking heeft. In een aantal landen worden juist sterkere papavers gekweekt, waar onder andere medicijnen van gemaakt worden. Het maanzaad waar we het in dit artikel over hebben, is gewoon te koop in de winkel en kan in de juiste dosering zonder problemen worden gebruikt. Maanzaad wordt in Nederland verbouwd, in onder andere Zeeland, de Flevopolder, Groningen en Friesland. Turkije en Tsjechië zijn echter de grootste producenten van maanzaad.

### **Smaak en toepassing**

Maanzaad kan worden gebruikt op brood en in cake. Je kunt het ook in combinatie met andere zaden gebruiken in je salade of in je zelfgemaakte muesli. Maanzaad heeft een nootachtige, maar ook zoete smaak, waardoor het vaak gebruikt wordt als smaakmaker in gerechten. Let er wel op dat je er niet te grote hoeveelheden van eet, het overheerst snel: een theelepel per maaltijd is vaak voldoende voor de smaak.

Om het verdovende effect van maanzaad te kunnen voelen, zou je kilo's maanzaad moeten eten, dus gebruik ervan in kleine hoeveelheden is veilig.

### **Werking en werkzame stoffen**

Maanzaad is een klein zaadje maar het bevat veel voedingsstoffen zoals verschillende mineralen en enkelvoudig onverzadigde vetten, wat positief kan werken voor het hart en het brein. Maanzaad bevat B-vitamines en vitamine E. Vitamine E

de kwaliteit en de textuur ten goede komt. Maanzaad kan worden gebruikt tegen misselijkheid. Door het relatief hoge percentage aan vezels kan maanzaad, in combinatie met andere vezelrijke producten, ook helpen bij obstipatie. Het is dan wel van belang dat daarbij goed wordt gedronken, minimaal twee liter. Ook kan maanzaad darmkrampen verminderen. Bovendien kan het een rustgevend gevoel geven en in geringe mate pijnstillend werken.

**" Door het relatief hoge percentage aan vezels kan maanzaad, in combinatie met andere vezelrijke producten, helpen bij obstipatie. "**

heeft een antioxidante werking wat vaak een positief effect heeft op het lichaam. Maar het bevat ook onder andere koper, calcium, magnesium en ijzer.

Maanzaad bevat relatief veel eiwit, waardoor het kan bijdragen aan een verzadigd gevoel.

De voedingsstoffen komen het best vrij wanneer de zaden worden gemalen. Hiervoor zijn speciale molentjes op de markt. Door het maanzaad te vermalen kun je een pasta maken die je in verschillende recepten kunt verwerken, bijvoorbeeld als vulling voor een baksel. Er wordt aangeraden om de maanzaden vers te gebruiken omdat dit

In kleine hoeveelheden kan maanzaad veilig worden gebruikt, bijvoorbeeld in een recept of op je broodje. Gebruik geen grote hoeveelheden om risico's te vermijden.





Ankie van der Kruk

**Ingrediënten voor een tulband voor 8-10 personen**

- 300 gram boter of lactosevrije margarine
- 200 gram kokosbloesemsuiker
- 1 theelepel vanille-extract of 1 vanillestokje
- 1 snufje zout
- 2 biologische sinaasappels (schil en 125 milliliter sap)
- 6 eieren
- 350 gram (glutenvrij) meel
- 1 eetlepel gezeefd (glutenvrij) bakpoeder
- 40 gram maanzaad
- (poedersuiker)

## Recept: Tulband met sinaasappel en maanzaad



Als laatste spatel je het sinaasappelsap en het maanzaad er beetje bij beetje doorheen.

Schep het beslag in de bakvorm en zet hem in de oven. Draai de oven terug naar 160°C en zet de timer op 60 minuten. Prik met een satéstokje in de tulband om te controleren of hij gaar is. Komt het stokje er droog uit, dan is de tulband gaar. Laat hem nog tien minuten in de uitgeschakelde en open oven staan voor je hem uit de vorm haalt.

**Bereidingswijze**

Rooster het maanzaad in een droge koekenpan en laat het vervolgens afkoelen. Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onderwarmte). Dit is een hogere temperatuur dan de temperatuur waarop je de tulband gaat bakken, maar de oven koelt altijd een beetje af als je hem opent. Vet de tulbandvorm of cakevorm goed in en bestrooi met meel. Houd de vorm ondersteboven en klop het overtollige meel eruit. Gebruik je een cakevorm die niet zo groot is? Neem dan van alle ingrediënten iets minder. Klop de boter of margarine, de kokosbloesemsuiker, het vanille-extract of de vanille uit het vanillestokje en een snufje zout tot en mooi licht en romig geheel.

Dat gaat het makkelijkst met een mixer. Pers 125 milliliter sap uit de sinaasappels en zet dit apart. Rasp de schil van de sinaasappels en voeg de rasp toe aan het botermengsel. Let op, gebruik alleen het oranje deel van de schil, want het witte deel is bitter.

Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Zorg dat het ei volledig is opgenomen in het mengsel voordat je het volgende toevoegt. Hierna klop je het mengsel nog een minuut goed door.

Spatel nu voorzichtig het meel en de bakpoeder erdoor. Gebruik je glutenvrij meel? Dan kan het zijn dat er wat meer vocht nodig is. Eventueel kun je ook een extra ei toevoegen.

**Serveertips**

Strooi een beetje poedersuiker over de tulband om hem er extra feestelijk uit te laten zien!

**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](http://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.



## Doe mee met 'Spice up je spijsvertering'!

Marianne Rook, MLDS

In vier weken meer balans van binnenuit. Dat is de challenge 'Spice up je spijsvertering' van de Maag Lever Darm Stichting.

Je spijsvertering voedt je weerstand. En dat is nu belangrijker dan ooit. Is je spijsvertering in balans, dan kan ze je energie geven. Kracht. Vitaliteit. Zodat je lekker in je vel zit en de dingen kunt doen die je graag doet.

### Voeding, beweging en ontspanning

In deze challenge ga je stap voor stap aan de slag met drie hoofdingrediënten voor een gezonde spijsvertering: voeding, beweging en ontspanning. Je gaat zelf ontdekken wat goed voor je spijsvertering zorgen met je kan doen. Learning by doing, noemen we dat. Zie het als een persoonlijke ontdekkingsreis waarin je kunt ervaren wat voor jou werkt, zodat je met kleine aanpassingen een groot verschil kunt maken. We dagen je uit! Je ontvangt gratis een digitaal werkboek met meer dan 140 pagina's vol tips en inspiratie. Wil je het werkboek liever op papier? Voor €15 kun je de gedrukte versie van het boek krijgen. Hiermee steun je ook de MLDS.

### Let op als je een medisch dieet volgt

De voedingsadviezen die worden gegeven zijn gebaseerd op de richtlijnen voor goede voeding. Er wordt geen rekening gehouden met speciale medische diëten. Wil je meedoen maar volg je een dieet, of weet je dat je bepaalde voedingsmiddelen niet verdraagt? Het is mogelijk om mee te doen met persoonlijke aanpassingen, maar raadpleeg in dat geval voor de zekerheid je (huis)arts of diëtist of het mogelijk is om deel te nemen.

maag lever darm stichting

doe mee met de 'spice up' challenge: in vier weken meer balans van binnenuit



De challenge is doorlopend. Je kunt je op ieder moment inschrijven. Scan de QR-code en kom automatisch terecht op de inschrijfpagina op de website van de MLDS.



## MICROBIOL

De probiotica-lijn van Vitals met zeer overtuigende onderbouwing.

- uitzonderlijk sterke wetenschappelijke onderbouwing
- bacteriën arriveren levend op de plaats van bestemming
- van probioticaspecialist Chr. Hansen



ELKE DAG BETER

WWW.VITALS.NL

Gebaseerd op een artikel van Monash University, vertaald door **Inge Hoefnagel**



# Zes misverstanden over het FODMAP-dieet



Er is tegenwoordig veel informatie te vinden over het FODMAP-dieet, maar het kan lastig zijn om te beoordelen welke informatie juist is en welke onjuist.

Het FODMAP-dieet is een van de bewezen behandelingen bij PDS. Met behulp van dit tijdelijke dieet kun je uitzoeken welke voedingsmiddelen voor jou triggers zijn voor je PDS-klachten en hoeveel je daarvan kunt eten. Het FODMAP-dieet volg je onder begeleiding van een goede diëtist en met behulp van de Monash FODMAP-app.

Naast de informatie die je van je diëtist krijgt en de informatie die je uit de Monash FODMAP-app haalt, is er ook op internet veel informatie te vinden over dit dieet. Helaas is niet alle informatie juist en het kan best lastig zijn om te beoordelen welke informatie juist is en welke niet. Om je een handje te helpen, worden in dit artikel zes veel gehoorde misverstanden over het FODMAP-dieet uit de weg geruimd.

**Als ik klachten krijg van een bepaalde FODMAP, betekent dit dat ik die FODMAP nooit meer kan eten.** Dit is niet waar. Als je erachter komt dat je gevoelig bent voor één of meerdere FODMAPs, test ze dan later nog eens. Een intolerantie kan namelijk veranderen. Vooral wanneer je werkt aan andere triggers voor PDS-klachten, zoals het verminderen van stress, kun je

merken dat je bepaalde FODMAPs weer (in grotere hoeveelheden) kunt verdagen.

**Door middel van het FODMAP-dieet kan ik genezen van PDS.**

Ook dit is niet waar. Een groot deel van de PDS-patiënten heeft baat bij het FODMAP-dieet, maar vaak verdwijnen de PDS-klachten niet helemaal. Er zijn veel andere factoren die invloed kunnen hebben op je PDS-klachten, zoals stress, intensief bewegen, medicatie, het eten van (te) grote maaltijden en (te) snel eten. Je dieet is slechts een klein stukje van de puzzel. FODMAP-arm eten kan symptomen zoals diarree, constipatie, een opgeblazen gevoel en pijn verminderen, maar het betekent niet dat de klachten helemaal verdwijnen.

**Het FODMAP-dieet is een zuivelvrij dieet.**

Dat is onjuist. Lactose is een van de FODMAPs, dus het FODMAP-dieet is een lactose-arm dieet, maar lactose-arm (of lactosevrij) is niet hetzelfde als zuivelvrij. Er bestaat namelijk ook zuivel die lactosevrij is.

**Als je last hebt van diarree, een opgeblazen gevoel of buikpijn, moet je meteen het FODMAP-dieet gaan volgen.**

Ook dit is onjuist. Het FODMAP-dieet is voor mensen die gediagnostiseerd zijn met PDS. Niet voor mensen die denken dat ze PDS hebben. Als je deze symptomen hebt, ga dan naar de huisarts en laat je onderzoeken.

**Alle suikers zijn FODMAPs.**

Alle FODMAPs zijn suikers, maar niet alle suikers zijn FODMAPs. Ook dit is dus niet waar. Kristalsuiker bijvoorbeeld is geen FODMAP en kan gewoon gegeten worden tijdens het FODMAP-dieet. Houd er wel rekening mee dat (te) veel suiker ook een trigger kan zijn voor PDS-klachten.



**Het FODMAP-dieet is bedoeld om af te vallen.**

Dit is zeker niet waar. Het FODMAP-dieet is niet bedoeld om weinig calorieën te gebruiken en dus af te vallen. Je kunt producten die je gewend was te eten makkelijk omruilen voor een alternatief. Kies bijvoorbeeld voor een schaalte aardbeien in plaats van een appel. Of vervang tarwebrood door zuurdesem speltbrood.

Reproduced with permission from Monash University ([www.monashfodmap.com](http://www.monashfodmap.com))  
Gereproduceerd met toestemming van Monash University [www.monashfodmap.com/blog/common-fodmap-myths/](http://www.monashfodmap.com/blog/common-fodmap-myths/)

# 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.

**Marloes Collins**  
van het AllergiePlatform



Hoe vaak wij deze vraag niet krijgen... Ik begrijp het ook wel, je zou willen dat je alles 100% van tevoren kunt inschatten. Maar helaas, er is géén gouden lijstje. De invloed van voeding op je darmen is zo enorm persoonlijk en heeft niet alleen te maken met wát je in je mond stopt, maar ook met de hoeveelheid.

## Wat mag ik nog wel eten?

Het verschil tussen een allergie en een intolerantie

Natuurlijk is het zo dat sommige voedingsmiddelen, wanneer je er te veel van eet, bij iedereen klachten kunnen geven. Denk aan zoetstoffen: iedereen gaat windjes laten na het eten van een zakje suikervrije dropjes. Alleen is het zo, dat wanneer je PDS hebt, je daarbij óók andere klachten kunt krijgen. Eén of twee dropjes gaat bij de meeste mensen prima, maar wanneer je er meer neemt kunnen je darmen daar heftig op gaan reageren.

### Mag ik dan nooit meer suikervrije dropjes?

Dat is zeker niet het geval. Je mag alles eten! Alleen... weet wat er met je darmen gebeurt als je voor iets kiest, daar draait het om. Het is gelukkig niet zoals bij mensen die een allergie of coeliakie hebben; die moeten zelfs 'sporen van' vermijden. Dat scheelt een hoop gepuzzel bij het lezen van etiketten in de winkels én maakt je leven een stuk makkelijker. Je hebt dus geen allergie voor bepaalde voedingsmiddelen, maar je kunt wel een intolerantie hebben.

### Wat is dan het verschil tussen een allergie en een intolerantie?

Bij een allergie is altijd een 'eiwit' – een allergeen – betrokken. Eiwit is een

voedingsstof, net als koolhydraten en vet. Er zitten geen eiwitten in suiker, je kunt dus ook geen suikerallergie hebben. Wel kun je gevoelig zijn voor het eten van (te veel) suiker: dan spreek je van een intolerantie. Bij een allergie kun je van de kleinste hoeveelheid heel erg ziek worden, er zelfs dood aan gaan. Je spreekt dan van anafylaxie, wat gelukkig maar zelden voorkomt, maar wel een enorme impact heeft op je dagelijks leven! Bij een intolerantie is dat niet het geval; je kunt met een puzzeldieet uitzoeken hoeveel je van iets kunt eten zonder dat je klachten te erg worden.

### Puzzeldieet

Een aantal voorbeelden van zulke puzzeldiëten zijn het histaminebeperkt dieet, het FODMAP-arm dieet en het dieet bij SIBO. Ook bij lactose-intolerantie kun je eenvoudig ontdekken hoeveel lactose je kunt verdragen zonder dat je klachten krijgt. Waarom dat puzzelen zo handig is? Het is bijvoorbeeld heel prettig als je uit eten gaat om te weten waar je grens ligt. De meeste mensen kunnen vier gram lactose prima verdragen. Dat is ongeveer een half bekertje melk. Ook een beetje tarwe, bijvoorbeeld één tarweboterham, gaat bij de meeste mensen wel goed. Over kruimels

of sporen hoeft je dan zeker geen zorgen te maken! Dit geeft meer vrijheid en variatiemogelijkheden binnen je eetpatroon én deze variatie is ook nog eens gezonder voor je darmen.

### Puzzelen onder begeleiding

Hoe pak je zo'n puzzeldieet aan? Dat doe je het best met de hulp van een diëtist. Die kan met je meekijken of je geen verborgen ingrediënten over het hoofd ziet. Wil je liever online met een diëtist aan de slag? Dat kan met de programma's van Happy Living Academie (AllergiePlatform). Je krijgt als donateur van de PDSB één programma per jaar vergoed. Kijk op de site van de PDSB hoe je je aan kunt melden.

**" Bij een allergie kun je van de kleinste hoeveelheid heel erg ziek worden. Bij een intolerantie is dat vaak niet het geval."**



Naar aanleiding van een artikel in de krant over de TikTok video's die Naomi maakt over PDS, nam ik contact met haar op. Hoe ontstond het idee om TikTok video's over PDS te gaan maken? Op welk moment kreeg ze een heleboel volgers? En wat zijn haar plannen voor de toekomst? Je leest het in dit artikel.



Inge Hoefnagel

## TikTok video's om het taboe rondom PDS te doorbreken



Naomi Reesing is 25 jaar oud. Ze durfde jarenlang niet te praten over hoe PDS haar leven beheerste, vanwege taboes en stigma's rondom PDS. Met haar TikTok account deed ze toen nog heel weinig. Af en toe plaatste ze een filmpje, maar meer ook niet. Ondertussen leed ze aan PDS en dat beheerste haar leven, maar dat wist lang niet iedereen.

### Open zijn over persoonlijke onderwerpen

Het viel Naomi op dat er op social media tegenwoordig steeds meer gesproken wordt over taboes en persoonlijke onderwerpen. Dat inspireerde haar en ze besloot meer te gaan delen over haar leven met PDS, in de hoop PDS bespreekbaar te kunnen maken en steun te bieden aan anderen. Ze heeft ervoor gekozen om dit te doen via TikTok. TikTok is een social media app waarmee je korte video's kunt maken, bewerken en delen, die enorm populair is onder jongeren.

### Maak PDS bespreekbaar

PDS wordt vaak niet serieus genomen. Opmerkingen als "Ik heb soms ook buikpijn", "Ik poep ook weleens niet" of "Stel je niet aan" krijgen PDS-patiënten vaak te horen. Deze negatieve reacties zijn de reden dat Naomi eerder nooit praatte over PDS. Ze wist niet goed hoe ze hier mee om moest

gaan. "Als we allemaal stil zijn en met de klachten blijven rondlopen, houden we het taboe in stand", dacht Naomi. Door haar ervaringen, die niet altijd even leuk zijn, op een toegankelijke en grappige manier te delen, hoopt ze PDS bespreekbaar te maken. Inmiddels heeft Naomi verschillende video's gedeeld op haar TikTok account, waarin ze laat zien hoe haar dagelijks leven met PDS eruitziet.

### Steun bieden aan anderen

Naast het bespreekbaar maken van PDS, vindt ze het ook belangrijk om andere PDS-patiënten te steunen. Zelf had Naomi niemand die haar hielp of advies gaf, of iemand met wie ze over haar klachten kon praten. Nadat ze de diagnose had gekregen, kreeg ze zelfs van haar huisarts heel weinig hulp. Hierdoor heeft ze jaren met haar PDS-klachten rondgelopen, zonder enige behandeling. Zelf heeft ze van alles geprobeerd, maar ze vond niets waar ze iets aan had. Haar naasten wisten wel wat over haar klachten, maar niemand wist in detail hoe PDS Naomi's leven beheerste. Dit zorgde regelmatig voor onbegrip.

### Een groot succes

Het bespreekbaar maken van PDS en meer bekendheid geven aan PDS lukt haar goed! Naomi heeft inmiddels meer dan 45.000

"Als we allemaal stil zijn en met de klachten blijven rondlopen, houden we het taboe in stand."

volgers op TikTok en ze krijgt veel reacties op haar filmpjes. Ook het bieden van steun blijkt Naomi goed af te gaan. Ze krijgt vaak persoonlijke berichtjes van mensen die hun ervaringen met PDS gewoon even met iemand willen delen of van mensen die vragen om tips.

Haar meest bekeken TikTok video – die meer dan 47.000 likes heeft gekregen en ruim 3000 keer gedeeld is – is de video waarin ze haar opgeblazen buik toont. Hierin vertelt ze dat er op straat wordt gedacht dat ze zwanger is en dat ze vragen krijgt zoals “Hoe ver ben je al?” en “Wat wordt het?”. Deze vragen beantwoordt ze kort maar krachtig. “Dit is poep. Ik heb PDS, ik kan niet poepen”. Uit de reacties blijkt dat dit voor veel mensen herkenbaar is. “Het is dus echt een ding. Ik dacht dat ik de enige was.”, “Herkenbaar! Mijn baby heet Gas.”, “Ik heb dit dus ook!!!” en “Ik heb ook PDS, maar bij mij is het andersom.” zijn slechts enkele uit de meer dan 1300 reacties op deze video. Fijn om te zien dat PDS op deze manier bespreekbaar gemaakt wordt, maar aan de andere kant is het ook wel even schrikken als je ziet hoeveel mensen last hebben van PDS-klachten!

### Het aantal volgers nam toe

Naast de vraag wat haar meest bekeken video tot nu toe is, vroeg ik haar ook of ze zich nog kon herinneren op welk moment ze het aantal volgers snel zag toenemen. “Dat was nadat ik deelde dat ik ging uitzoeken wat plantaardig eten kon doen met mijn PDS-klachten”, vertelt Naomi. Zelf geeft ze

aan geen favoriete video te hebben, maar mijn favoriet is het filmpje waarin ze een buik wenst die wél meewerkt. Veel van de boodschappen die ze deelt zijn voor mij herkenbaar, maar in dat filmpje herken ik mezelf toch wel het meest.

**"Naomi heeft inmiddels meer dan 45.000 volgers op TikTok en ze krijgt veel reacties op haar filmpjes."**

### Tips

“Je voorstellen wat PDS inhoudt, dat kan alleen als je het hebt”, vindt Naomi. Wel merkt ze dat haar vrienden en familie het beter begrijpen sinds ze er zo open over is. Ook wordt ze nu serieuzer genomen en wordt er beter rekening gehouden met haar dieetwensen.

Inmiddels weet Naomi goed hoe ze moet omgaan met haar PDS, maar dat heeft veel tijd gekost. Ze gunt anderen een kortere weg naar verbetering van de klachten. Naomi geeft in haar video's daarom een heleboel tips die ze in het dagelijks leven toepast om met haar klachten te kunnen leven, maar een van haar belangrijkste adviezen is dat je PDS moet omarmen. Leren van jezelf te houden en je PDS een plekje leren geven is volgens haar heel belangrijk. Zelf werd ze altijd erg

onzeker van haar dikke, opgeblazen buik. Nu ze dat heeft leren accepteren, gaat het een stuk beter. Haar motto: “Wees de beste versie van jezelf, óók met PDS”.

### Plannen voor de toekomst

Hoewel Naomi al veel mensen heeft kunnen bereiken met haar TikTok video's, is ze niet van plan om stil te gaan zitten. Ze vertelt me dat ze in de toekomst graag een boek wil gaan schrijven en een podcast wil maken over PDS.



Je kunt Naomi vinden op TikTok onder de naam [naomireeingx](#) en op Instagram [@naomireeing](#).





Suzanne Vrielink, MLDS

## Actie voor meer toiletten in natuurgebieden

Druten meest toiletvriendelijke gemeente van Nederland

Uit de jaarlijkse analyse van de Toilettallantie en de HogeNood-app komt dit jaar Druten als meest toiletvriendelijke gemeente van Nederland naar voren. Vijf gemeenten behaalden nul punten. Deze gemeenten hebben de minste openbare en opgestelde toiletten per vierkante meter. Ieder jaar op Wereld Toilet Dag, 19 november, maakt de Toilettallantie de top drie gemeenten op het gebied van toiletbeleid bekend.

De beste gemeenten van 2021 zijn:

1. Druten (GL)
2. Losser (OV)
3. Utrecht (UT)

De minst toiletvriendelijke gemeenten van 2021 zijn:

Rozendaal (GL)  
Blaricum (NH)  
Laarbeek (NB)  
Voerendaal (LI)  
Waalre (NB)

## When Nature Calls

Nieuwe samenwerking voor meer toiletten in natuurgebieden

Suzanne Vrielink, MLDS

Veel gemeenten focussen bij de plaatsing van openbare toiletten op het centrum van hun dorp of stad. Natuurgebieden worden daarbij massaal vergeten. Uit recent onderzoek blijkt dat maar liefst dertig procent van de Nederlanders vindt dat zijn levenskwaliteit lijdt onder het gebrek aan openbare toiletten in stads- en dorpscentra en in de natuur. Bijna een kwart van de mensen blijft soms of zelfs regelmatig thuis om die reden. De Maag Lever Darm Stichting en Natuurmonumenten slaan daarom de handen ineen. Via het project 'When Nature Calls' zullen zij zelf 31 toiletten plaatsen in de Nationale Parken en de meest bezochte natuurgebieden.

### Toiletnorm, ook voor het buitengebied

De Toilettallantie pleit ervoor dat er in stadscentra en verblijfsgebieden zoals parken om de 500 meter een toilet moet zijn. Eerder dit jaar lanceerden zij ook een toiletnorm voor natuur- en recreatiegebieden: om de 25 km een toilet langs fietspaden en om de

5 km langs wandelpaden. "De sleutel ligt bij natuurbeheerorganisaties en overheden (gemeenten en provincies). Daar gebeurde de afgelopen jaren echter heel weinig. Daarom maken we nu zelf vast dit beginnetje van 31 toiletten. Om het goede voorbeeld te geven. Hopelijk volgen de eigenaren van natuurgebieden dan zelf ook."

### Over de Toilettallantie

De Toilettallantie bestaat uit ruim twintig maatschappelijke organisaties en heeft als missie om vóór 2023 voldoende openbare toiletten in Nederland te hebben. Samen met gemeenten, winkeliers en horeca-

ondernemers wil de Toilettallantie ervoor zorgen dat dit goed wordt geregeld in Nederland, in steden en dorpen en ook in de natuur, met de campagne 'Iedere WC telt'. Het initiatief tot de Toilettallantie is genomen door de Maag Lever Darm Stichting. Zie voor meer informatie: [www.iederewctelt.nl](http://www.iederewctelt.nl) of [www.mlds.nl](http://www.mlds.nl).

### Over When Nature Calls

Voor het project 'When Nature Calls' vormt de Maag Lever Darm Stichting een gelegenheidsalliantie met Natuurmonumenten. Met steun van de Nationale Postcode Loterij is het nu mogelijk om daadwerkelijk 31 natuurtoiletten te plaatsen in het komende jaar.





Petra van der Eerden, *orthomoleculair diëtist*

De 'r' is in de maand, traditiegetrouw de tijd van het jaar voor extra vitamine D. Vroeger een lepeltje levertraan, tegenwoordig een tabletje, capsule of druppeltje. In deze rubriek meer over vitamine D, wanneer neem je een supplement en is er een relatie met PDS?

## Voeding onder de loep: Vitamine D



Vitamine D is een vetoplosbare, hormoonachtige stof, een duizendpoot met talrijke functies waar volop onderzoek naar gedaan wordt. Onze huid maakt vitamine D<sub>3</sub> aan onder invloed van UV-straling uit zonlicht. Dagelijks heb je 10 microgram vitamine D nodig (boven de 70 jaar 20 microgram). Met elke dag een kwartiertje zonlicht op handen en gezicht produceert je huid 90% van deze behoefte. Verder zit vitamine D in kleine hoeveelheden in vette vis, ei, vlees en roomboter, in smeerboters en bak- en braadproducten.

### Opname van vitamine D

We slaan vitamine D op in vetweefsel en in de lever, zo ontstaat een wintervoorraadje vitamine D<sub>3</sub>. De nieren spelen een belangrijke rol in de vitamine D-stofwisseling, zij maken van het inactieve

" Uit recent onderzoek onder mensen met PDS én een vitamine D-tekort bleek de ernst van de PDS-symptomen af te nemen bij het nemen van een supplement. "

vitamine D<sub>3</sub> het actieve calcitriol, dat de opname van calcium in onze darmen bevordert en daarmee voor een gezonde botopbouw, spierwerking, zenuwprikkelgeleiding en een goed immuunsysteem zorgt. Een zeer lage vitaminespiegel veroorzaakt rachitis, een ernstige stoornis in de botvorming. Een minder uitgesproken tekort kan bijvoorbeeld op den duur leiden tot botontkalking.

### Vitamine D tekort

Een vitamine D-tekort komt regelmatig voor. De helft van de thuiswonende ouderen en bijna alle verpleeghuisbewoners hebben een lage vitaminespiegel. Bij weinig blootstelling aan zonlicht zoals bij een donkere huid, weinig buiten komen of bedekkende kleding loop je kans op tekorten. De Gezondheidsraad raadt een vitamine D-supplement aan voor jonge kinderen, vrouwen vanaf 50 jaar, mannen vanaf 70 jaar en voor mensen met een donkere huidskleur of gesluierte kleding.

### Vitamine D-supplement

Het blijkt niet veel uit te maken welk supplement je kiest, D<sub>2</sub> of D<sub>3</sub>, maar D<sub>3</sub> lijkt iets effectiever. Tegenwoordig zie je vaak een combinatie met vitamine K<sub>2</sub>. Vitamine K<sub>2</sub> zou kalkneerslag in het lichaam voorkomen. Vitamine K zit in voedsel zoals groene bladgroenten en gefermenteerde zuivel, bijvoorbeeld yoghurt en kwark. Een te hoge vitamine D-spiegel komt alleen voor bij langdurig gebruik van hoog gedoseerde supplementen (meer dan 100 microgram).

### Vitamine D en PDS

Hoewel vaak onderzocht, blijft de relatie tussen PDS en de vitamine D-spiegel voorlopig onduidelijk. Uit recent onderzoek (2019) onder 116 mensen met PDS én een vitamine D-tekort bleek de ernst van de PDS-symptomen af te nemen bij het nemen van een supplement. Het werkingsmechanisme is onduidelijk, omdat vitamine D zowel het darmmicrobioom als de darmwand en de immunofunctie beïnvloedt. Meer onderzoek is nodig.

" Een goede vitamine D-spiegel is belangrijk voor allerlei lichaamsfuncties. "

### Aanbevelingen

Een goede vitamine D-spiegel is belangrijk voor allerlei lichaamsfuncties. Ga dagelijks met handen en gezicht in de zon (bedenk dat zonnebrandcrèmes de vitamineaanmaak belemmeren), eet vette vis en eieren, smeer boter op je brood. Neem extra vitamine D<sub>3</sub> als je tot de doelgroep behoort. Overdrijf niet met de dosering, een te hoge vitamine D-spiegel kan leiden tot meer kans op kalkneerslag in bloedvaten en nieren. Als je een vitamine D-tekort hebt en PDS, verbeteren je PDS-symptomen mogelijk bij aanvulling van vitamine D. Overleg met je huisarts of je vitaminespiegel gecontroleerd kan worden.





# Shit happens!

## De schaamte rondom poepen

Ruim de helft van de mensen heeft soms of regelmatig ontlastingsproblemen. Toch wordt hier weinig over gepraat. Vreemd, poepen is toch iets wat iedereen doet en wat belangrijk is om ons goed te voelen.

Hoe komt het dat praten over poep nog altijd een taboe is? Het wordt gezien als vies. Het klopt, poep kan stinken en bestaat uit afvalstoffen. Maar het komt uit je lichaam en iedereen heeft het. "Ook de koning moet poepen."

### Jong geleerd...

Je ziet regelmatig dat kleine kinderen al problemen hebben met hun ontlasting. Bij de zindelijkheidsstraining is het voor kinderen moeilijker om op de wc te poepen dan te plassen. Poep wordt 'bah' genoemd. Op scholen durven kinderen regelmatig niet naar de wc om te poepen. Je hoort niet snel iemand zeggen: 'Ik moet poepen'. Van kleins af aan word je geleerd dat dit heel privé is en dat je daar niet te veel over moet praten.

### De schaamte neemt toe

De schaamte blijft of groeit in de loop van de jaren. De wc-deur moet op slot, er staat een luchtverfrisser. Als je op een toilet komt waar net iemand heeft zitten poepen, vind je dat vaak vies. Je verontschuldigt je misschien zelfs tegen de volgende om te laten weten dat jij het niet was. Het blijkt dat veel mensen niet op hun werk naar het toilet gaan en alleen thuis willen poepen. Of moeite hebben op de camping waar ze je ook nog eens kunnen horen. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen zich meer schamen om over poep te praten dan mannen. Hoe komt dat? Is poepen niet vrouwelijk?

### Cultuur

Hoe wij omgaan met poepen is ook cultuur-bepaald. Ik kan me herinneren dat in India tijdens een busreis alle mannen op een rij aan de rivier zaten te poepen en de vrouwen de bosjes opzochten. In Japan zijn toiletten erop gericht dat je je goed schoon kunt maken en dat het er lekker ruikt.

### Last van ontlasting

Praten over poep is belangrijk. Vooral omdat het iets kan zeggen over je gezondheid. Als er problemen zijn rondom je ontlasting, kun je hier last van hebben (het heet niet voor niets ont-last-ing). Sterker nog, het kan erop wijzen dat er iets mis is in je lichaam. Daarnaast kun je er ook psychisch last van hebben, bijvoorbeeld door er veel mee bezig te zijn; 'Als er maar een wc is', 'Vandaag weer niet naar de wc geweest', 'Ik eet niet zoveel, dan heb ik minder diarree'.

"De enige manier om de schaamte te doorbreken, is door erover te praten."

### Praat erover

De enige manier om de schaamte te doorbreken, is door erover te praten. Je zult verbaasd staan hoeveel herkenning je vindt. Je hoeft niet met de buurvrouw te

praten over je toiletbezoek van vanmorgen, maar er minder geheimzinnig over doen zou goed zijn. Een goede balans in wanneer je over dit onderwerp praat, met wie en wat je bespreekt, is belangrijk. Er is niets mis met 'gezonde schaamte' en een gevoel voor privacy.

Je poep kan je een heleboel vertellen. Wil je hier meer over weten? Op de site van de MLDS staat een duidelijke 'poepwijzer' waarin je onder andere kunt lezen wat de kleur en de structuur van je poep je kunnen vertellen.



# Wit de Facebookgroep:

## Alles over poepen



### Inge Hoefnagel

Hoewel veel mensen het lastig vinden om over het onderwerp 'poepen' te praten, worden hier in de Facebookgroep regelmatig vragen over gesteld. In de besloten Facebookgroep van de PDSB kunnen alleen groepsleden de berichten lezen. Je bent met lotgenoten onder elkaar, waardoor het makkelijker wordt om het over dit soort onderwerpen te hebben.

Hieronder lees je een aantal vragen die over dit onderwerp aan bod zijn gekomen in de Facebookgroep. Heb je zelf een nieuwe vraag, aarzel dan niet om hem te stellen in de Facebookgroep!

**"Mag ik een gekke vraag stellen? Mijn ontlasting is wisselend. Dat hoort bij mij. De laatste tijd heb ik vaak de toiletborstel nodig. Is dat normaal?"**

- Wisselende ontlasting is inderdaad een symptoom van PDS. Erg plakkende ontlasting kan komen door te veel vet eten of door het niet goed opnemen van vet.
- Ik heb het ook als het zachter is van te veel magnesiumhydroxide.
- Een praktische tip. Leg een paar toilet-papiertjes in de toiletpot voor je gaat.

**"Misschien een rare vraag. Ik heb last van constipatie, maar als ik dan eenmaal kan, dan ruikt mijn poep naar babypoep. Iemand die dit herkent?"**

- De kunst is te zorgen dat je wel regelmatig gaat. Voldoende vezels (veel groente en

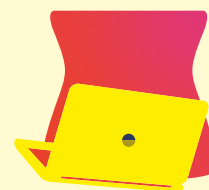
fruit) en goed drinken helpen daarbij.

Als dat niet werkt dan kun je magnesiumhydroxide proberen.

- Ik had ook stinkende plakpoep. Ik bleek een fructose intolerantie te hebben. Iedere PDS-patiënt is anders, dus ik kan niet zeggen of dit ook bij jou de oorzaak is.

**"Sinds gisteren heb ik diarree. Zo erg heb ik het nog nooit gehad! Ik hoop dat een paar beschuitjes zullen helpen. Hebben jullie nog tips voor mij?"**

- Beschuitjes helpen niet tegen diarree. Op de website van de PDSB staan diverse tips die (bij een deel van de PDS-patiënten) kunnen helpen tegen diarree.
- Zorg dat je voldoende drinkt als je diarree hebt.
- Ga na wat je de afgelopen dagen hebt gegeten. Misschien heb je iets gegeten wat je niet verdraagt.
- Het kan ook een buikgriep zijn. Buikgriep heerst momenteel.
- Ik zweer bij imodium op zo'n moment, of een andere diarreeremmer. Maar dit kun je beter niet dagenlang gebruiken.



### WIJ ZOEKEN JOU!

Weet jij veel van social media én van PDS? We zoeken iemand die goed overweg kan met Instagram en bekend is met de doelgroep jonge PDS-patiënten, die in overleg met de coördinator social media namens de PDSB een paar keer per week berichten op Instagram kan plaatsen.

Daarnaast zoeken we iemand die in overleg met de coördinator social media een paar keer per week berichten op Facebook en Twitter kan plaatsen.

Heb je interesse of wil je meer informatie? Mail dan naar [manager@pdsb.nl](mailto:manager@pdsb.nl).

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)

# Buikpijn of een opgeblazen gevoel?

Klinisch bewezen ter behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) symptomen\*.



**Alflorex®** voor PDS vermindert symptomen als opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree, buikpijn en constipatie.

- ✓ Slechts één capsule per dag
- ✓ Kleine, gemakkelijk slikbare capsules
- ✓ Op elk gewenst moment van de dag
- ✓ Gebaseerd op meer dan 20 jaar onderzoek