

# **PDSB** *Prikkels*

Jaargang 22 · nr. 1 · Maart 2022



**Voeding onder de loep  
Fermentatie**

**PrikkelKidz: Poepen**

**Gevarieerd eten?  
3 redenen waarom**

**Corona, vaccinaties  
en PDS**

**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 Goij,  
Dyani van Hulten, Nienke van Leeuwe, MEO en  
Alexandra Slager.

#### Aan dit nummer werkten verder mee

Yvonne Bosch, Petra van der Eerden, Damini Goercharan,  
Karen van den Houte, Tamara Hoveling, Fiona de Jong,  
Tabitha Koenen, Ankie van der Kruk, Dyana Loehr,  
An Lommerse, Sofie, Irene Spaan, dokter Tamara de Weijer.

#### E-mail redactie

prikkels@pdsb.nl

#### PDS-Infolijn

Telefoon: 088 - PDSINFO / 088 - 7374636

Maandag/donderdagdag 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 159 – 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.

## Inhoud



- 2 Colofon  
Kortingen  
Info donaties
- 3 Van de manager  
Wij zijn MEO
- 4 FunX Beseft: Leven met PDS  
Rel in Doesburg om openbare  
toiletten  
Gemeenten in actie om  
openbare toiletten  
Rolstoeltoegankelijke  
toiletten in Sprinters
- 5 Geslaagde fecestransplantatie  
na een jaar nog effectief  
Belgische arts op de bres  
voor mensen met PDS  
Tien fouten bij een PDS-dieet
- 7 De vrijwilligerscoördinator  
bij de PDSB is er voor jou!
- 7 Nieuwe hoofdredacteur
- 8 Column Sofie
- 10 De PDSB in 2022:  
Ons jaarplan
- 12 Wordt jouw donatie aan de  
PDSB vergoed?
- 13 Waarom stoppen mensen met  
hun donaties aan PDSB?
- 14 Domino. Nieuwe dieet-app  
voor de behandeling van PDS
- 16 Volop voordeel voor  
vrienden van de PDSB
- 17 Mijn ervaring met hypnose-  
therapie
- 18 **Voeding onder de loep:  
Fermentatie**
- 20 **PrikkelKidz: Poepen**
- 22 Column Tamara
- 23 PDS kan zéker beter  
worden
- 24 **Gevarieerd eten?  
3 redenen waarom**
- 26 Vrijwilliger worden bij de  
PDSB is leuk, juist nu!
- 27 Boekrecensie 'Je bent je  
eigen medicijn'
- 28 Smaakmakers: basilicum
- 29 Recept: gekleurde  
pannenkoekrollade
- 30 **Corona, vaccinaties en PDS**
- 31 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 een 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

De eerste *Prikkels* van 2022 ligt voor je en er is veel veranderd. Zo hebben we een nieuwe hoofdredacteur, Dyani van Hulten. Daarnaast neemt het leerwerkbedrijf MEO

de eindredactie over. In deze *Prikkels* stellen beiden zich aan je voor. Eigenlijk geven we de eindredactie liever niet uit handen, dus als jij in jezelf een goede eindredacteur ziet, neem dan contact met ons op en kom het team van *Prikkels* versterken.

Wat vond je van de Wachtkamereditie van *Prikkels*? Als je meer exemplaren wilt hebben om neer te leggen bij je huisarts of therapeut, stuur dan een mailtje naar [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl) met je naam, adres en het aantal dat je wilt ontvangen. Wij sturen ze dan naar je toe. Zo kunnen we allemaal de PDSB breed onder de aandacht brengen.

Deze *Prikkels* staat vol met nieuwe artikelen. Er lopen op dit moment vier onderzoeken van studenten. Het eerste onderzoek is afgerond; studente Damini schrijft over haar bevindingen. In de *Prikkels* van juni zal een

tweede studente over haar onderzoek vertellen.

Verder een recensie van het boek 'Je bent je eigen medicijn', dat ik ook al een tijdje ongelezen in de kast heb liggen – misschien toch snel eens openslaan en gaan lezen. In *PrikkelKidz* gaat het deze keer over poepen: iets dat heel normaal is en dat iedereen doet, maar waar nog steeds niet of nauwelijks over gesproken wordt. Wat zou het mooi zijn als het taboe daarover eens doorbroken wordt.

Helaas hebben we bericht gekregen dat de Gezondheidsbeurs ook in 2022 niet doorgaat. Ook in ziekenhuizen voorlichting geven is (nog) niet mogelijk. Erg jammer, maar niets aan te doen. Hopelijk kunnen we in 2023 weer volop voorlichting geven op beurzen en in ziekenhuizen!

Even voorstellen:

## Wij zijn MEO



Omdat wij vanaf dit nummer betrokken zijn bij *Prikkels*, stellen we ons graag even aan je voor. Wij zijn MEO. Aangenaam! We verzorgen on- en offline media, zoals webdesign, grafische vormgeving en tekstschrijven. Daarnaast bieden we ondersteuning op het gebied van backoffice en klantenservice.

Voor de PDSB ondersteunen we de kersverse hoofdredacteur bij het samenstellen van *Prikkels* en verzorgen we de eindredactie. Hiermee hebben we ruim ervaring, omdat we ook voor veel andere cliënten- en patiëntenorganisaties werken. Dat past goed bij ons, want we zijn een onderneming met een maatschappelijke missie.

## PDSB-nieuws

We willen namelijk zoveel mogelijk betaalde banen creëren voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Bijna de helft van ons betaalde personeel heeft zo'n achtergrond. Die kan om verschillende redenen zijn ontstaan: autisme, ADHD, lange werkloosheid of iets anders.

Veel collega's herkennen dan ook waar jullie als leden van de PDSB tegenaan lopen. Ook zij weten hoe het is als je in je doen en laten wordt belemmerd: omdat de wereld geen rekening met je houdt, omdat je met vooroordelen te maken krijgt of omdat het taboe is om over je problemen te praten.

Door banen te creëren, willen we daar wat aan veranderen. Tegelijk ondersteunen we zo onze klanten om hun boodschap uit te dragen. Op die manier werken we gezamenlijk aan een fijnere samenleving voor iedereen. Ook samen met de PDSB dragen we daar graag ons steentje aan bij!

Wil je meer over ons weten? Kijk dan op [wijzijnmeo.nl](http://wijzijnmeo.nl).



## FunX Beseft: Leven met PDS

Jongerenradiozender FunX heeft onlangs uitgebreid aandacht besteed aan PDS. In een groot verhaal op de website komen vier jonge mensen met PDS aan het woord. TikTokker Naomi (25) kennen we al uit het artikel over haar in de vorige *Prikkels*. Ook Nina (26), Laina (30) en Faisel (22) beschrijven

hun ervaringen. Zo vertelt Faisel: 'Ik ben artiest en belangrijke momenten zoals clipshoots, studiosessies en interviews maken me zenuwachtig. Dan krijg ik al snel diarree of moet ik overgeven en dan moet ik mijn afspraak verzetten. Bij het artikel op de website hoort ook een podcast. Hierin komt

redacteur Eda aan het woord: niet alleen heeft zij het stuk geschreven, ze heeft ook zelf last van PDS en roept op het taboe te doorbreken. Op [funx.nl](http://funx.nl) kun je het verhaal en de podcast vinden. Die laatste kun je ook terugluisteren via je favoriete podcast-app, zoals van Apple of Spotify.

## Rel in Doesburg om openbare toiletten



In Doesburg is de discussie over openbare toiletten hoog opgeblaasd. Begin januari weigerde een horecamedewerker een vrouw toegang tot het toilet van de zaak. Hij verwees haar door naar het enige(!) openbare toilet in het stadje. Maar de vrouw had al vastgesteld dat dit toilet niet werkte. Uit woede besloot ze haar behoefte tegen de gevel van de horecazaak te doen. Zonder de actie goed te keuren, is er wel begrip te horen. 'Slechts één openbaar toilet in een stad: dat is toch waardeloos?', zegt Dorien Riswick, raadslid in Zevenaar, tegen *de Gelderlander*. In dezelfde krant ontkent de gemeente dat het openbare toilet niet beschikbaar was: 'Alles werkte dit weekend naar behoren. Je moet er wel voor betalen, alleen met PIN, misschien was mevrouw daar niet van op de hoogte.'

## Gemeenten in actie voor openbare toiletten

Anders dan in Doesburg, wordt in andere gemeenten wel actie ondernomen voor meer openbare toiletten. Zo is in Almere het college gevraagd om met een plan te komen: in drukke voetgangersgebieden moet om de 500 meter een openbaar toilet zijn. En Amsterdam besteedt vanaf dit jaar ieder voorjaar en zomer een half miljoen extra aan meer tijdelijke toiletten in parken en groene recreatieplekken; dit komt bovenop de 4 miljoen die eerder al beschikbaar is gesteld voor meer openbare toiletten. In Goes is de gemeenteraad unaniem akkoord gegaan met een motie dat iedereen bij een bezoek aan de binnenstad gratis naar de wc kan. Een sticker moet dat duidelijk gaan maken: deze plaatst de gemeente op eigen gebouwen en ook ondernemers wordt gevraagd de sticker op de deur te plakken. De locaties van de toiletten moeten daarnaast via de HogeNood-app te vinden zijn.

## Rolstoeltoegankelijke toiletten in Sprinters

Sinds half december zit in alle Sprinters van de NS een rolstoeltoegankelijk toilet. Het zijn dezelfde Sprinters waarin aanvankelijk helemaal geen toilet aanwezig was en waarvoor bij de introductie het beruchte 'plaszak-voorstel' werd gedaan. Sinds een paar jaar zijn ze allemaal voorzien van een toilet en die zijn inmiddels dus allemaal rolstoeltoegankelijk. Toch rijden op sommige regionale spoorlijnen nog treinen die helemaal geen toilet hebben. De Toiletalliantie heeft dit samen met partners aangekaart bij de Tweede Kamer.



## Geslaagde fecestransplantatie na een jaar nog effectief



Een fecestransplantatie die drie maanden later nog effectief is, is dat meestal na een jaar nog steeds. Dat blijkt uit een onderzoek dat in januari is gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Neurogastroenterology & Motility*. Met een eerdere studie hadden

de onderzoekers al vastgesteld dat een fecale microbiota-transplantatie veilig en effectief was. 77 van de 91 mensen met PDS die aan dat onderzoek hadden meegedaan, deden dat een jaar na de behandeling opnieuw. De behandeling bleek bij de meesten nog

steeds effectief te zijn: er is bij hen zelfs een sterkere verbetering van de symptomen en de kwaliteit van leven waar te nemen. Ook in de samenstelling van de bacteriën in de ontlasting zijn sterke veranderingen te zien.



## Belgische arts op de bres voor mensen met PDS

Van de Belgische maagdarmspecialist Heiko De Schepper is in januari het boek *Prikkelbare darmen – Alles wat je moet weten over het prikkelbaredarmsyndroom* verschenen. De Schepper werkt onder meer op de afdeling Maagdarmsziekten van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. In de publiciteit rond het boek, dat onder andere is bedoeld om 'wanhopige patiënten een hart onder de riem te steken', toont de arts zich strijd-lustig. Zo zegt hij in een interview met Eos Wetenschap: 'Wat we nogal te vaak horen is dat de ziekte tussen de oren zit en dat je er niet veel meer aan kan doen dan gezond-

der leven en minder stress hebben. Ook collega-artsen maken er zich schuldig aan en sturen patiënten soms met een kluitje in het riet. Het is mijn missie om aan te tonen dat er steeds meer mogelijk is om patiënten met invaliderende klachten effectief te helpen.'

De Schepper wil met zijn boek zowel artsen als patiënten helpen om teleurstellingen in de behandeling te voorkomen. Daarbij ziet hij een belangrijke rol weggelegd voor kennis, zodat mensen met PDS zich niet af laten schepen met al te makkelijke verklaringen. De arts wil mensen met PDS

ook wapenen tegen wat hij medisch *fake news* noemt, vertelt hij Eos Wetenschap: 'De pseudomedische maffia haalt fenomenen die zich voordoen bij de ziekte volledig uit hun context. Ze creëert aandoeeningen die niet bestaan en smeert radeloze patiënten nutteloze en dure diagnostische tests aan, samen met supplementen en dieet- en kookboeken.' Duidelijke taal, dus.

Het boek van De Schepper is ook in Nederland via alle grote boekhandels verkrijgbaar. Het interview met de arts is terug te lezen op [eoswetenschap.eu](http://eoswetenschap.eu).

## 10 fouten bij een PDS-dieet

Twee gastro-enterologen, een diëtist en een huisarts, alle vier verbonden aan Maastricht University, hebben voor artsen een overzicht opgesteld van tien fouten die gemaakt worden bij het voorschrijven van een PDS-dieet. Vergissingen die zij opmerken zijn: vergeten om rekening te houden met de verwachtingen van de patiënt en onrealistische behandeldoelen stellen, een dieet baseren op allergietesten of zich er niet van bewust zijn dat een beperkt dieet bij kan dragen aan het ontwikkelen van een eetstoornis. Het overzicht is – in het Engels – te downloaden via [ueg.eu/p/67](http://ueg.eu/p/67) onder de titel *Mistakes in dietary management of IBS and how to avoid them*.



# 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.

## 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>

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

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

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



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

Lees vóór gebruik de bijsluiter.

Yvonne Bosch, vrijwilligerscoördinator, [vrijwilligers@pdsb.nl](mailto:vrijwilligers@pdsb.nl)

## De vrijwilligerscoördinator bij de PDSB is er voor jou!

De activiteiten van de PDSB steunen op heel veel enthousiaste vrijwilligers. Al dat enthousiasme en die inzet moeten ook in goede banen geleid worden. Yvonne Bosch gunt ons een blik achter de schermen en vertelt over haar taak als vrijwilligerscoördinator.

De PDSB behartigt de belangen van iedereen die met PDS te maken heeft, patiënt of niet-patiënt: jongeren, ouders, familie, vrienden. We zijn op allerlei plaatsen zichtbaar en hoorbaar aanwezig, zoals op beurzen, via voorlichting op scholen en in ziekenhuizen, op sociale media als Facebook, Twitter, Instagram en meer. Deze activiteiten willen we steeds verder ontwikkelen, met jouw hulp en advies.

Als vrijwilligerscoördinator bij de PDSB vervul ik een spilfunctie in de verschillende

activiteiten die de vrijwilligers van de PDSB in het land organiseren. Ik coördineer het vrijwilligerswerk ter ondersteuning van de manager, andere coördinatoren en de

**"Ik bied een luisterend oor aan alle vrijwilligers."**

vrijwilligers. Daarbij leid ik de werkprocessen in goede banen, om zo te zorgen voor een fijne samenwerking. Verder organiseer ik de werving en selectie van nieuwe vrijwilligers, voer evaluatiegesprekken en zorg voor

scholing naar behoefte. Ook organiseer ik onder andere vrijwilligersactiviteiten.

Daarnaast bevorder en handhaaf ik de kwaliteit van de inzet van vrijwilligers. Ik begeleid en ondersteun hen en bied een luisterend oor aan alle vrijwilligers, zodat zij zich verder kunnen ontwikkelen, maar vooral ook een fijne tijd hebben bij de PDSB.

Wil je ook vrijwilliger worden? Kijk dan vandaag nog voor de actuele vacatures op [www.pdsb.nl/vrijwilligers](http://www.pdsb.nl/vrijwilligers). Tot snel!



Dyani van Hulst

## Nieuwe hoofdredacteur

Hé hoi,

Ik mag met trots zeggen dat ik de nieuwe hoofdredacteur ben van dit leuke magazine! Laat ik mij eerst even voorstellen: mijn naam is Dyani van Hulst. Buiten werk om heb ik ook nog leuke hobby's. Zo schrijf en lees ik graag, ga ik om met vrienden, maar thuis op de bank zitten vind ik ook fijn. Verder vind ik het heerlijk om te varen en te zwemmen.

Ik heb nu bijna drie jaar de diagnoses prikkelbare darm en luie darm. Deze diagnoses zijn gesteld nadat ik twee maag- en darmvirussen heb opgelopen waarvan de klachten maar niet overgingen. Na veel onderzoek, medicatie en voedingsveranderingen weet ik intussen al een beetje wat er wel en niet werkt voor mij, maar ik ben zeker nog niet klaar met uitzoeken en experimenteren. Ook heb ik veel gekeken naar mijn bijwerkingen, want PDS is niet alleen buikpijn. Ik heb hypnotherapie en hypnosetherapie gehad – wat mijn ervaring met die laatste behandeling is, lezen jullie verderop in dit magazine.

Ik heb de grote ambitie om het taboe rond darmen en darmproblemen te doorbreken.

Ik merk vaak bij mezelf, maar ook bij anderen, dat het toch een onderwerp is waar niet zo vaak over gesproken wordt. Ik begrijp dus goed dat het voor velen lastig is om hiermee om te gaan, terwijl veel mensen om ons heen met dezelfde problemen kampen. Maar ik ben hier natuurlijk ook voor de lezers die iemand kennen met een prikkelbare darm, want ook voor naasten kan het soms lastig zijn hiermee om te gaan. En ik ben er voor de lezers die er gewoon meer over willen weten.

Ik kijk er erg naar uit om mijn steentje aan *Prikkels* bij te dragen. Ben jij ook zo benieuwd wat er deze keer in staat? Lees dan snel verder!



# 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

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.

## Voornemens

Het is januari en de reclameblokken zijn weer gevuld met goede voornemens: gezond eten, bewegen, afvallen. Waarom keert dit nou ieder jaar terug? We weten onderhand toch wel dat je altijd gezond moet eten en veel moet bewegen?

Het nieuwe jaar gaan we dus vol goede moed in: weg met die extra kilo's, we halen de teugels weer flink aan. Maar naarmate de maanden verstrijken en de verleidingen lijken toe te nemen, vallen we toch terug in onze oude gewoonten. Nu heb ik zelf een ijzeren discipline, maar ook ik zwicht; genieten en even loslaten hoort immers ook bij het leven.

De feestdagen vind ik vaak een kwelling. Dit jaar ging ik er sterk in, maar toch at ik weer net te veel of anders dan normaal en dronk ik een wijntje extra. Dan rommelt en protesteert mijn buik weer hevig en kost het herstel minstens een week. Ik baal dan van mijn buik, maar tegelijkertijd realiseer ik mij dat die ook mijn personal coach is die roept: 'Hé Soof ga eens gauw weer normaal eten en bewegen, anders blijf ik echt pruttelen en rommelen hoor!' Mijn darmen roepen mij dus direct een halt toe en zorgen ervoor dat ik het hele jaar oplet.

Nu heb ik de pech dat ik altijd mensen om mij heen heb die alles kunnen eten en verdragen. Zij hebben geen terechtwijzende personal coach zoals ik en merken pas iets als de broek wat strakker gaat zitten. Is die spastische darm dan eigenlijk wel zo slecht? Mijn vervelende buikje houdt mij verder wel gezond en *in shape!*

Vorige week was ik bij mijn vriendin op visite. Ze was vergeten dat ik geen caseïne kan verdragen en had een heerlijke bavaroistaart gehaald bij de bakker. 'Ik dacht dat je alleen kaas niet mocht?' Waarop ik dacht: tja, geen kaas, het lekkerste beleg wat er bestaat. 'Neem een klein stukje dan?' vroeg ze. 'Nee, sorry, dan heb ik morgen een opgeblazen rommelbuik', antwoordde ik. 'Ach een klein stukje kan toch wel?' vroeg ze nog eens. 'Nee,' was mijn antwoord, hoe sneu ik het ook vond: 'Dat geeft mij morgen buikpijn.'

Maar eigenlijk was er al een zwakte in mijn lijf aangeboord en deden mijn smaakpapillen direct hun werk. Het water liep mij in de mond: een soort Pavlovreactie, want oh wat zag die taart er lekker uit.

Vervolgens serveerde ze als lunch witte tijgerbollen. Harstikke fout natuurlijk, maar die taart had het voorwerk al gedaan om mijn weerstand te verzwakken. Ik zwichtte, nam de witte bol in mijn handen, besmeerde deze met truffelpeperpaté en at hem op. Waar was ik nu mee bezig? Ik ging helemaal voor de bijl. Je raadt het al: een garantie voor een rommelbuik de volgende dag.

Mijn veilige voornemens? Een heerlijke cappuccino met havermelkschuim bij mijn favoriete koffietentje. Dat is pas echt genieten. Vooral omdat je daar zeker weten geen rommelbuik van krijgt.



Sofie



# De PDSB in 2022: ons jaarplan

## Irene Spaan

De PDSB heeft voor 2022 een nieuw jaarplan opgesteld. Een aantal onderwerpen daaruit vind je hieronder. We hopen deze in 2022 allemaal te kunnen realiseren.

## Groei

### Inkomsten en bereik

In 2022 stellen we ons als doel om de inkomsten te verhogen met:

- meer donateurs: 5% groei, door minder opzeggingen en meer aanmeldingen;
- meer inkomsten uit bestaande donateurs: 10% groei;
- meer sponsorbijdragen: 10% groei uit advertenties en ondersteuning van evenementen.

In 2022 stellen we ons als doel om het bereik te vergroten met:

- meer volgers op sociale media: 20% groei;
- meer bezoekers op de website: 20% groei.

Verder hebben we de volgende plannen:

- We starten een wervingsactie voor jongeren (16-20 jaar) rondom een (jaar)thema of specifiek project. We beginnen met een interview.

- We organiseren een donatieactie onder bestaande donateurs rondom een thema of evenement.
- We starten een wervingsactie onder Vlaamse patiënten met PDS.

### Vrijwilligers

We gaan vrijwilligers werven. Dat doen we op de volgende manieren:

- Op de socialemediakanalen van de PDSB en de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) zetten we maandelijks de vacatures uit.
- Daarnaast plaatsen we posts en filmpjes op de website en de socialemediakanalen over de voldoening die vrijwilligerswerk geeft.
- We maken een WhatsApp-groep van vrijwilligers.
- We vragen iedere vrijwilliger om een nieuwe vrijwilliger aan te dragen. Daar zetten we voor beiden een cadeau tegenover.
- We maken een overzicht van wat we vragen en wat we bieden, zoals een vergoeding voor communicatiewerk, de jaarlijkse vrijwilligersdag, een kerstcadeau en gratis cursussen via PGOsupport.

### Marketing en communicatie

Er vinden in 2022 drie onderzoeken plaats, uitgevoerd door studenten Farmakunde. De

eerste twee onderzoeken zijn in 2021 gestart en omvatten een in- en uitstroomanalyse van de donateurs. In 2022 vindt de evaluatie plaats van de uitkomsten van de onderzoeken en wordt een plan van aanpak geschreven.

Daarnaast start in februari een onderzoek in de groep volgers op sociale media. Het doel is om het aantal donateurs via de socialemediakanalen te vergroten. Het aantal volgers op sociale media is op dit moment ongeveer 17.000. Hopelijk kan dit een groei van 5% tot 7% aan donateurs opleveren. Ook nemen we ter ondersteuning een sociale-mediadeskundige in de arm, in samenwerking met de MLDS.

### Jaarthema 'Hoe volwaardig is jouw voeding?'

Voor het organiseren van wervingsacties en het bepalen van onderwerpen voor evenementen en communicatie, kiezen we voor een jaarthema gebaseerd op een enquête die is uitgezet.

In oktober 2021 hebben meer dan vijfhonderd PDS-patiënten een enquête ingevuld over hun behoeftes. Onderwerpen als 'juiste behandeling' of 'PDS doe je nooit alleen' komen hieruit naar voren. Daarnaast is uit recent onderzoek gebleken dat

"De MLDS en PDSB werken aan het opzetten van een landelijk netwerk van PDS-kenniscentra."





"Dit jaar sturen we aan op vier nummers van *Prikkels* en een verhoging van de oplage."



PDS-patiënten kunnen lijden aan (enige mate van) ondervoeding. Dit komt doordat patiënten zelf gaan 'dokteren' en voedingsmiddelen gaan mijden. De Medische Adviesraad van de PDSB onderkent dit probleem.

Een jaarthema 'Hoe volwaardig is jouw voeding?' levert een belangrijke nieuwe dialoog op met patiënten, waarbij bewustwording een eerste stap is. We onderzoeken hoe we kunnen aansluiten bij de thema's binnen route drie van de MLDS. Daarbij is het een thema dat samenwerking kan bewerkstelligen tussen verschillende patiëntengroepen voor wie het onderwerp ondervoeding ook relevant is.

## Informatievoorziening en voorlichting

### Keuzehulp

In 2022 werken we samen met MLDS verder aan de PDS Keuzehulp.

### Kenniscentra

Het PDS-project versterkt de samenwerking tussen de PDSB en de MLDS. Twee onderdelen hiervan die in 2022 verder uitgewerkt worden, zijn de PDS-kenniscentra en de uitkomsten van de enquête en de acties die hieruit volgen.

De MLDS en PDSB werken aan het opzetten van een landelijk netwerk van PDS-kenniscentra. Een PDS-kenniscentrum is een onderdeel van de polikliniek MDL van bestaande ziekenhuizen. Hier wordt met een standaardmethode, volgens de laatste inzichten van PDS-specialisten, de diagnose PDS gesteld en een behandeling gekozen. In een Kenniscentrum PDS bestaan ook mogelijkheden om andere zorgverleners bij

de behandeling te betrekken. Daarnaast worden er gegevens van patiënten verzameld voor verder onderzoek naar PDS.

Zodra er een netwerk van PDS-kenniscentra is opgericht, gaat de PDSB in deze ziekenhuizen voorlichtingsavonden verzorgen voor PDS-patiënten, om meer mensen informatie te kunnen geven over het werk van de PDSB en meer donateurs en vrijwilligers te werven.

### Telefonische helpdesk voeding bij PDS en diëtistennetwerk PDSB

De PDSB richt een digitale helpdesk en een telefonisch spreekuur in voor vragen over voeding bij PDS. Deze is gratis voor alle donateurs. De helpdesk wordt bemand door diëtisten die zijn aangesloten bij het (nieuw op te richten) PDSB-netwerk. Hierbij willen we samenwerken met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD). De vragen die kunnen worden beantwoord zijn algemeen en voorlichtend. De doelstelling is om onnodige zorg te voorkomen en om degelijke informatie te verschaffen. Het moet een tegenwicht bieden tegen de talloze tips en trucs die op sociale media rondgaan. Eventueel kan doorverwezen worden naar een diëtist voor een dieetbehandeling op maat. Het PDSB-diëtistennetwerk moet erkend worden door de NVD.

### PDS-brochures

De PDSB heeft op haar website een breed aanbod aan brochures. Datzelfde geldt voor de MLDS. Zowel de brochures van de MLDS als die van de PDSB moeten geüpdatet en herschreven worden. We gaan verkennen hoe we op dit gebied kunnen samenwerken en mogelijk gezamenlijk brochures kunnen aanbieden. Hiermee willen we ook tijd en kosten besparen.

### Nieuwsbrief PDS

De MLDS maakt een online nieuwsbrief voor mensen die geïnteresseerd zijn in PDS. Deze verschijnt drie keer per jaar en gaat naar ongeveer 27.000 inschrijvers. De onderwerpen spelen in op de actualiteit, de activiteiten van de PDSB en de vraag om donaties. De PDSB heeft zelf geen nieuwsbrief. In 2022 sturen we gezamenlijk driemaal een digitale nieuwsbrief naar donateurs en inschrijvers op de nieuwsbrief. Hierin is aandacht voor belangrijke onderwerpen over voorlichting, ontmoeten, projecten, wervingsacties (PDSB) en tools en onderzoek (MLDS).

### Prikkels

Dit jaar sturen we aan op vier nummers van *Prikkels* en een verhoging van de oplage. Ook hebben we de ambitie om 3.000 wachtkamers te bereiken met de Wachtkamereditie van *Prikkels*. De onderwerpen sluiten aan bij het jaarplan en het jaarthema.

## Ontmoeten

### Bijeenkomsten donateurs

De PDSB organiseert twee bijeenkomsten voor donateurs met sprekers over medische zaken, kwaliteit van leven en voeding. Het streven is een online en een 'live' bijeenkomst. De online bijeenkomst kent break-outsessies waarbij donateurs elkaar leren kennen en rondom een thema in gesprek kunnen gaan.

### Bijeenkomst vrijwilligers

De PDSB organiseert een vrijwilligersbijeenkomst waarbij ze vooral de vrijwilligers bedankt voor hun inzet. Centraal daarin staat het ontmoeten van de vrijwilligers en ze in het zonnetje zetten. Een verslag van deze dag verschijnt in alle communicatie-uitingen.

# Wordt jouw donatie aan de PDSB vergoed?

Dyana Loehr

Je donatie aan de PDSB is van groot belang om onze activiteiten mogelijk te maken. Maar wist je dat je in sommige gevallen je geld weer terug kunt krijgen?

Sommige zorgverzekeraars vergoeden je donatie aan de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie en andere patiëntenorganisaties. Of je je jaardonatie vergoed krijgt, is afhankelijk van welke aanvullende verzekering je hebt.

## Welke zorgverzekeringen?

Patiëntenfederatie Nederland heeft een

overzicht gemaakt van zorgverzekeringen die contributies en jaardonaties aan patiëntenorganisaties vergoeden. Dit overzicht vind je op [bit.ly/vergoeding2022](https://bit.ly/vergoeding2022).

## Vergoedingenoverzicht

In dit overzicht staan echter vooral de aanvullende zorgverzekeringen genoemd die je voor 2022 kon afsluiten. Het kan zijn dat je een oudere aanvullende zorgverzekering hebt, die ook bijdragen aan patiëntenorganisaties vergoedt. Kijk daarom ook even in het vergoedingen-overzicht op de website van je eigen zorgverzekering – zoek op 'patiëntenorganisatie' of 'patiëntenvereniging' – of vraag het even na bij je eigen verzekeraar.

## Aangesloten bij koepels

Sommige zorgverzekeringen vergoeden de contributie of jaarbijdrage alleen als de patiëntenorganisatie is aangesloten bij een koepel van patiëntenorganisaties, namelijk Ieder(in) of Patiëntenfederatie Nederland. De PDSB is aangesloten bij beide.

## Betaalbewijs

Bij het declareren kun je meestal gewoon een pdf van je bankafschrijving uploaden. Is dit voor jouw verzekering niet voldoende, dan kun je via [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl) een betaalbewijs op jouw naam aanvragen. Dit kun je dan uploaden bij je declaratie.



Volg jij het FODMAP-arm dieet en wil je toch gewoon genieten van vers gebakken brood?

Bestel dan bij Bakker Leo!

[glutenvrij.bakkerleo.nl](https://glutenvrij.bakkerleo.nl)



- Glutenvrije én lactosevrije broden en bolletjes;
- FODMAP-arm, getest door het allergieplatform;
- Altijd versgebakken op bestelling;
- Gratis thuisbezorgd vanaf 25 euro;
- Ruim assortiment!

Bestel éénmalig met 10% korting en proef het zelf!

Kortingscode: PDSB10

Geldig tot met 9 april 2022



Damini Goercharan

Donaties zijn heel belangrijk om de activiteiten van de PDSB te financieren. Het is dus jammer als donateurs besluiten om te stoppen. Studente Damini Goercharan onderzocht waarom mensen hun donaties beëindigen en wat we daar als stichting aan kunnen doen.



Onderzoek:

## Waarom **stoppen mensen hun donaties** aan de PDSB?

Wat zijn de redenen dat donateurs tussen januari 2020 en november 2021 gestopt zijn met doneren aan de PDSB? Had de PDSB de beëindiging van hun donatie kunnen voorkomen? Mijn naam is Damini Goercharan, vierdejaarsstudent Farmakunde aan de Hogeschool Utrecht. Voor mijn afstudeeronderzoek ben ik in september, onder begeleiding van de manager Irene Spaan, begonnen bij de PDSB. In dit artikel zal ik meer vertellen over het verloop van mijn onderzoek.

### Minder nieuwe donateurs

Elk jaar krijgt de vereniging er donateurs bij, terwijl anderen besluiten om hun donaties te beëindigen. In 2020 zijn er 270 donateurs bijgekomen en besloten 392 mensen te stoppen. De cijfers van 2021 waren bekend tot en met november. Deze zijn meegenomen in het onderzoek. In 2021 kwamen er 108 donateurs bij en stopten 223 donateurs met hun donatie. Het was voor de PDSB onbekend wat de reden was dat donateurs in 2020 en 2021 gestopt waren met hun donateurschap. Er werd vermoed dat de beëindigingen in januari 2020 samenhangen met de overgang van een vereniging naar een stichting. De donateurs hadden namelijk, in verband met de verandering van rechtsvorm in januari 2020, een maand de tijd om hun donateurschap zonder de gebruikelijke opzegtermijn te beëindigen.

Middels dit onderzoek heb ik inzicht gecreëerd in de redenen van het stoppen

met het donateurschap en hoe dit voorkomen had kunnen worden. Het was van belang om dit onderzoek uit te voeren, omdat de PDSB voor een belangrijk deel afhankelijk is van de donatieopbrengsten (PDSB, 2020). Als de trend zich blijft voortzetten, zal er vanuit de stichting minder dienstverlening mogelijk zijn.

**"De enquête werd tot mijn verbazing door 121 deelnemers ingevuld."**

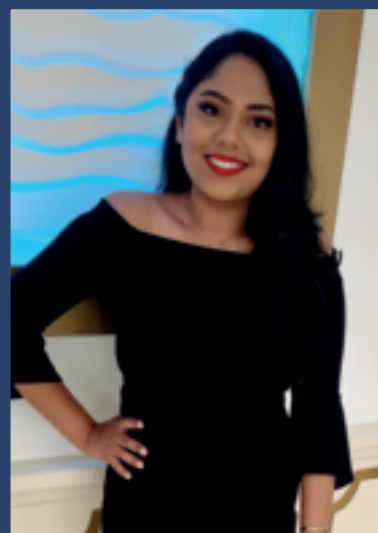
### Financieel niet meer mogelijk

Ik begon met het maken van een onderzoeksopzet, waarin ik de reden van het onderzoek heb beschreven en hoe dit op basis van literatuur uitgevoerd zou worden. Vervolgens heb ik, in samenwerking met Irene, de enquête gemaild naar 592 ex-donateurs van 2020 en 2021. Verder wilde ik telefonisch diepte-interviews houden, zodat ik een compleet beeld van de redenen zou krijgen. Mijn doel was 100 deelnemers die de enquête invulden en vijf telefonische interviews. De enquête werd tot mijn verbazing door 121 deelnemers ingevuld. Er vonden helaas geen interviews plaats, omdat daar geen aanmeldingen voor waren.

Op de vraag waarom de donateurs gestopt waren, antwoordde de meerderheid dat het

voor hen financieel niet meer mogelijk was. De PDSB had het beëindigen van het donateurschap hierdoor voor een groot deel niet kunnen voorkomen.

Ex-donateurs gaven in de enquête aan dat een verbetering van de informatie, betere communicatie omtrent het betalen en beëindigen van het donateurschap, het vermelden van PDSB bij afschrijvingen en het aanbieden van betere voordelen, het aantal gestopte donateurs wel hadden kunnen verminderen.



Ik blik terug op een zeer leerzame periode en vond het een leuke ervaring om dit onderzoek te verrichten bij de PDSB!





Karen van den Houte,  
Florencia Carbone  
en Jan Tack

Prikkels besteedde er eerder al aandacht aan: DOMINO, een app voor de smartphone om je PDS-klachten onder controle te houden. Het onderzoeksteam van UZ Leuven vertelt er meer over.

# DOMINO

## Nieuwe **dieet-app** voor de behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom

Patiënten die naar de huisarts stappen met symptomen van het Prikkelbare Darm Syndroom, kunnen uitstekend geholpen worden met een dieet via de smartphone-applicatie DOMINO. Tijdens een studie van de Universitaire Ziekenhuizen Leuven (UZ Leuven) in België, is deze applicatie getest en vergeleken met standaard-medicatie voor het Prikkelbare Darm Syndroom. In dit onderzoek scoorde het dieet beter dan de medicatie om de klachten onder controle te houden. De resultaten hebben tot een nieuwe aanbeveling geleid wat betreft de behandelmogelijkheden voor het Prikkelbare Darm Syndroom.

De DOMINO-studie is reeds besproken in *Prikkels* nummer 3, juni 2021. Meer informatie over dit onderzoek kan ook online gelezen worden via [tinyurl.com/studyDOMINO](https://tinyurl.com/studyDOMINO). De opzet van de studie is daarnaast terug te vinden op de website van het Belgische Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg. Ga daarvoor naar [kce.fgov.be](https://kce.fgov.be) en zoek met de zoekfunctie op 'KCE-16001'.

### Vereenvoudigd laag-FODMAP-dieet

Wetenschappelijke literatuur heeft al aangetoond dat een laag-FODMAP-

dieet met minder vocht-aantrekkende of fermenteerbare voedingsbestanddelen klachten bij het Prikkelbare Darm Syndroom kan verminderen. Dit dieet, dat oorspronkelijk in Australië ontwikkeld is, is zeer complex en verloopt in twee fasen.

"Er wordt duidelijk uitgelegd hoe het dieet gevolgd dient te worden en welke voedings-elementen men het beste vermijdt."



# Dieet ter behandeling van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

**OPROEP**  
studie in  
Nederland



## Wat is het doel van deze studie?

De doeltreffendheid van de DOMINO dieet-applicatie onderzoeken bij PDS patiënten in Nederland.

## Wat wordt er verwacht?

De DOMINO dieet-app wordt gratis ter beschikking gesteld aan patiënten die deelnemen aan deze studie. Aan hen wordt gevraagd om gedurende de studie op een vijftal specifieke momenten een online vragenlijst (±tien minuten) in te vullen om de ernst van hun PDS-klachten na te gaan.

## Heb je interesse om deel te nemen?

De studie is nog in een opstartfase en kan enkel doorgaan indien er tenminste 500 personen met PDS klachten interesse tonen om deel te nemen.

Zou je interesse hebben in deze studie, dan vragen wij je te registreren op de volgende website: <https://tinyurl.com/DOMINOSTudieNL>.

Als het aantal mensen bereikt wordt, zal er een officiële publieke oproep volgen in verband met de opstart van deze studie.

Wie het dieet volgt, haalt in een eerste fase van zes weken zes grote voedingstypes uit het eetpatroon, waaronder fructanen, polyolen, fructose en lactose. Nadien, bij de start van de tweede fase, gaat de diëtist na of de symptomen beter zijn, waarna er telkens een voedingsgroep weer aan de voeding toegevoegd mag worden. Hierbij wordt de ontwikkeling van de klachten gevolgd. Dit moet leiden tot herkenning van de voedingsbestanddelen die de symptomen uitlokken. Het klassieke laag-FODMAP-dieet is dus een intens en tijdrovend proces, waarvoor nabije opvolging door een ervaren dieetdeskundige noodzakelijk is.

UZ Leuven heeft de DOMINO-app ontwikkeld op basis van een vereenvoudigd FODMAP-verlagend dieet. Er wordt duidelijk uitgelegd hoe het dieet gevolgd dient te worden en welke voedings-elementen men het beste vermijdt. De app bevat ook menulijsten met vervangproducten en een honderdtal recepten – ontbijt, lunch, avondmaal, dessert

en tussendoortjes – als inspiratie om te helpen met de start van het dieet. Bovendien kunnen gebruikers zelf op basis van de recepten een weekmenu maken, net als een boodschappenlijst die het winkelen vergemakkelijkt. Na een eerste diagnose Prikkelbare Darm Syndroom door de huisarts, kunnen patiënten de smartphone-applicatie zelfstandig gebruiken. Bij onvoldoende verbetering of opmerkelijk gewichtsverlies, dient opnieuw contact met de huisarts opgenomen te worden.

## Beschikbaarheid

De applicatie is zowel Nederlands- als Franstalig beschikbaar in België, op doorverwijzing van een arts en tegen een kleine vergoeding die is bedoeld voor het onderhoud van de applicatie en voor verder onderzoek naar het Prikkelbare Darm Syndroom. Momenteel wordt de mogelijkheid onderzocht om de DOMINO-applicatie ook in Nederland beschikbaar te maken (zie kader).

## Wat heeft de app te bieden?

- Dieetinstructies over wanneer en hoe je het beste kan eten.
- Een lijst met te vermijden producten, die met een zoekfunctie gemakkelijk doorzoekbaar is.
- Mogelijke alternatieven voor de te vermijden producten.
- Meer dan honderd recepten, waarvan de hoeveelheden zijn aan te passen op basis van het aantal personen voor wie je kookt.
- De mogelijkheid om een weekmenu op te stellen met jouw favoriete gerechten uit de app.
- Het opstellen van een eigen boodschappenlijst die het winkelen erg vergemakkelijkt.
- Tips voor als je graag buitenshuis gaat eten.
- Algemeen leefstijladvies.

Irene Spaan

# Volop voordeel voor Vrienden van de PDSB!



Vrienden van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie krijgen veel voordeel. Bestel supplementen, zelfzorgmiddelen, dieetvoeding, toiletartikelen, boeken, testen en andere producten met korting. De kortingscodes voor 2022 staan hieronder. Je krijgt ze ook elk jaar via e-mail toegestuurd of je kunt ze opvragen via [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl). Let op: de codes veranderen jaarlijks.

## Zelfzorgprogramma's Allergieplatform

Als donateur van de PDSB kun je jaarlijks een cursus van het Allergieplatform vergoed krijgen. Bestel een cursus via [www.allergieplatform.nl/product-categorie/zelfzorg](http://www.allergieplatform.nl/product-categorie/zelfzorg). Zet in het veld 'Bestelnotities' op het bestelformulier de kortingscode **PDSB2022**. Betaal de factuur en dien deze in bij je zorgverzekering. Mocht je het bedrag niet terugkrijgen van de verzekering, mail dan het afwijzingsbericht binnen dertig dagen na de aanschaf van het programma naar [mcollins@allergieplatform.nl](mailto:mcollins@allergieplatform.nl). Je krijgt dan van het Allergieplatform het volledige aankoopbedrag retour. Dit geldt voor één cursus per donateur per jaar.

## € 5 korting bij Saraja Slaapcursus

Als je bij het aanmelden op [www.saraja-slaapcursus.nl/slaapconsult](http://www.saraja-slaapcursus.nl/slaapconsult) de code **Prikkels 2022** invoert, krijg je € 5,- korting op een online slaapconsult van Saraja. Daarnaast zijn er op de website [www.slaaplijn.nl](http://www.slaaplijn.nl) kortingscodes aan te vragen voor korting op diverse hulpmiddelen om de slaap te verbeteren.

## VodiService

Je kunt gratis een korte vraag stellen over voeding en PDS aan de PDS-gespecialiseerde diëtisten van VodiService. Mail je vraag naar [info@vodiservice.nl](mailto:info@vodiservice.nl) en vermeld in het onderwerp van je e-mail de code **PLV22**.

## Korting bij De Roode Roos

Op [derooderoos.nl](http://derooderoos.nl) kun je in de webwinkel voedingssupplementen bestellen, zoals magnesium, vitaminecomplex en probiotica. De prijzen zijn vaak 15% tot 25% lager dan de adviesprijzen. De Roode Roos vraagt je jaarlijks om een kopie of scan van je donatiebetaling aan de PDSB of een factuur.

## 12,5% korting bij De Online Drogist

Vrienden van de PDSB krijgen 12,5% korting op producten die ze bestellen via [www.deonlinedrogist.nl](http://www.deonlinedrogist.nl). Bij het afrekenen moet je hiervoor de code **PDSBvriendenkorting2022** invullen.

## 12,5% korting bij WinkelGlutenvrij

Je krijgt 12,5% korting op glutenvrije producten die je bestelt via [www.winkelglutenvrij.nl](http://www.winkelglutenvrij.nl). Bij het afrekenen moet je hiervoor de code **PDSBvriendenkorting2022WGV** invullen.

## 20% korting bij Nova Vitae

Vrienden van de PDSB krijgen 20% korting op producten (supplementen, verzorgingsproducten, voeding et cetera) die ze bestellen via [www.nova-vitae.nl](http://www.nova-vitae.nl). Aan het eind van je bestelling, bij het afrekenen, moet je hiervoor de 'tegoedbon' met code **PDS2022** invullen.

## 15% korting bij darmklachten.nl

Via de website [darmklachten.nl/testen](http://darmklachten.nl/testen) kun je alle ontlastingstesten (zoals darmflora, parasieten of antilichamen) en boeken met korting bestellen met de code **PDSB2022donateurs**.

## 25% korting op FODMAP-boodschappenboek

Via [www.fodmapfoodies.nl/shop](http://www.fodmapfoodies.nl/shop) kun je het FODMAP-boodschappenboek (gedrukt of als pdf) met 25% korting bestellen. Gebruik hiervoor de code **NKWD9P9D**.

## Info- en adviesdienst Arbeidsongeschiktheid

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

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





## Mijn ervaring met **hypnosetherapie**



### Dyani van Hulten

Hypnosetherapie leert je om meer naar je bewustzijn te luisteren en dat kan helpen bij PDS-klachten. Je hoofd en je buik werken namelijk nauw met elkaar samen. Soms zijn er diepliggende problemen in je bewustzijn die dingen kunnen triggeren in je buik. Met deze therapie leer je daarmee om te gaan en ook je gedachtes te beïnvloeden. Dit zijn mijn ervaringen met hypnosetherapie.

Geïsoleerd leefde ik. Alles voelde krap en beangstigend. Ik bleef veel thuis, ook van werk en school. Ik zocht hulp, want ik wilde dat ik wat meer zou durven en mezelf minder zou laten beperken door mijn PDS.

De eerste sessie hypnosetherapie was vreemd. Ik had het nooit eerder gedaan en was best sceptisch. Maar het voelde ook goed en heel anders dan ik bij de psycholoog gewend was. Na de eerste keer had ik al energie om dingen te gaan doen. Ik had er weer zin in om even naar buiten te gaan en de kleine dingen weer op te pakken.

Het verloop van de sessies was fijn. En nu ik erop terugkijk, kan ik steeds een patroon zien. Ik ben bang geweest voor wat er eigenlijk niet was. 'Ik moet er toch een keer vanaf komen.' Nu denk ik er echt anders over en kan ik dapper zijn.

In de laatste sessie liet mijn behandelaar me de ruimte in reizen en naar de aarde kijken. De ruimte is mysterieus en ik kon er mijn eigen draai aan geven. Ik dacht ook: waar ben ik mee bezig? Want als je het grote geheel ziet, is alles ineens helemaal anders. Als ik iets wilde doen, kon ik in paniek raken. Nu kan ik er beter mee omgaan en sta ik ervoor open om dingen te ondernemen en de moed erin te houden. En als ik dan iets bereikt heb, ben ik blij dat ik het heb gedaan.

"Nu kan ik er beter mee omgaan en sta ik ervoor open om dingen te ondernemen."

**Wetenschappelijk bewezen effectief  
Hypnotherapie bij PDS  
voor volwassenen en kinderen**

**[www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl)**



Petra van der Eerden, *orthomoleculair diëtist*

## Voeding onder de loep: Fermentatie

Van zuurkool tot tempeh tot zuurdesembrood: nogal wat voedingsmiddelen zijn ‘gefermenteerd’. Maar wat houdt dat eigenlijk in? En wat is de invloed van gefermenteerde voedingsmiddelen op PDS-klachten?

Gefermenteerde voedingsmiddelen: je vindt ze steeds vaker in de supermarkt en op menukaarten, chef-koks experimenteren ermee en thuis maken we kombucha (gefermenteerde thee) of kefirdrink. Vroeger was houdbaarheid de belangrijkste reden om te fermenteren, maar tegenwoordig zijn de producten vooral populair vanwege de vermeende gezondheidseffecten. Ze zouden goed zijn voor je darmen en een positief effect hebben op je immuunsysteem. Deze keer gaat *Voeding onder de loep* over fermentatie. Wat is er bekend over het effect op je lichaam?

### Wat is fermentatie?

Fermentatie is een biochemisch proces. Micro-organismen zoals bacteriën, gisten en schimmels zetten suikers en eiwitten uit biologische materialen om in stoffen die ze gebruiken voor hun eigen energievoorziening, zoals melkzuur, azijnzuur, alcohol en gassen zoals kooldioxide en methaan. Een voorbeeld van zo’n natuurlijk fermentatieproces is de vorming van compost uit bladafval. Ook in de darmen vindt een dergelijk fermentatieproces plaats. De micro-organismen in de dikke darm helpen bij

de vertering van fermenteerbare voedingsvezels en onverteerde suikers. Ze ‘eten’ van deze voedselresten en produceren daarbij korteketenvezuren, zoals boterzuur. De bacteriën benutten deze vetzuren als brandstof en ook de darmwandcellen profiteren ervan. Bij fermentatie ontstaan ook gassen. Voor PDS’ers is de prikkeling van deze fermentatie soms een bron van darmklachten. Het FODMAP-eliminatie dieet kan dan een oplossing bieden, omdat je daarbij minder fermenteerbare koolhydraten eet.

### Gefermenteerde voedingsmiddelen

Fermentatie wordt van oudsher gebruikt om voedingsmiddelen te produceren en te conserveren. Op deze manier kunnen groenten, zuivel en vlees bewaard blijven zonder koelkast of diepvries. Fermentatie verhoogt bijvoorbeeld de zuurgraad van een product, waardoor ziekteverwekkende en bederf veroorzakende bacteriën geen kans krijgen.

Overall ter wereld heeft ieder volk zijn eigen fermentatiespecialiteiten. Allerlei producten worden gefermenteerd, zoals vlees, vis, zuivel, groenten, granen, fruit en peulvruchten zoals sojabonen. Bekende gefermenteerde producten zijn zuurkool, salami en zure melkproducten, maar ook koffie, wijn, chocola, sojasaus en miso zijn gefermenteerd.

Er zijn verschillende typen fermentatie. Bijvoorbeeld de ‘wilde’ fermentatie, waarbij de van nature in het product of de omgeving aanwezige micro-organismen het product fermenteren. Dit zie je bij zuurkool en bij thee. Bij een andere vorm van fermentatie voeg je micro-organismen toe, de zogenaamde ‘startercultuur’, zoals melkzuurculturen in yoghurt, de scoby

(*symbiotic culture of bacteria and yeast*) bij kombucha of een starter bij zuurdesembrood.

Ook worden verschillende soorten micro-organismen gebruikt: zowel bacteriën, schimmels, gisten als enzymen. Bij bacteriële fermentatie gaat het vaak om melkzuurbacteriën, zoals bij zuurkool, kimchi en zure melkproducten. Schimmelkaas en tempeh ontstaan door schimmelfermentatie. Bij gistfermentatie moet je denken aan dranken zoals bier en wijn of aan zuurdesembrood. Haring is een voorbeeld van enzymfermentatie. Het kefirplantje en de scoby voor kombucha bestaan uit een combinatie van micro-organismen.

### Heeft fermentatie effect op je gezondheid?

Zoveel verschillende vormen als er zijn van fermentatie, zoveel verschillende effecten zijn er. Een voedingsmiddel verandert door fermentatie op diverse manieren. Denk alleen al aan de smaak: het product gaat bijvoorbeeld zuurder smaken of krijgt de smaak umami.



"Tempeh, natto en miso zijn populaire gefermenteerde sojaproducten waaraan allerlei gezondheidseffecten worden toegeschreven."



Door fermentatie kunnen producten lichter verteerbaar worden. Mensen met lactose-intolerantie verdragen daarom soms zure melkproducten beter. Mensen die darmklachten krijgen van fructanen, hebben soms minder last van zuurdesembrood dan van normaal brood, omdat de micro-organismen de fructanen afbreken.

Door fermentatie verminderen soms ook de 'antinutriënten' in een product. Dit zijn stoffen die mineralen zoals ijzer of calcium binden, waardoor deze slechter opgenomen worden door ons lichaam. Voorbeelden hiervan zijn oxaalzuur en fytinezuur. Sojabonen en granen bevatten veel fytinezuur, maar in gefermenteerde tempeh en zuurdesembrood is het gehalte beduidend lager. Ook kan door fermentatie het vitaminegehalte juist toenemen, bijvoorbeeld van vitamine K2. Natto (gefermenteerde soja) is zo'n product dat veel vitamine K2 bevat.

*Last but not least* bevatten gefermenteerde producten veel probiotische bacteriën, zoals melkzuurbacteriën. Daardoor verwacht men dat deze producten invloed kunnen hebben op ons darmmicrobioom, op de darmgezondheid en het immuunsysteem. In het wetenschappelijk tijdschrift *Nutrients* verscheen onlangs een overzichtsartikel van diverse onderzoeken naar de gezondheidseffecten van een aantal gefermenteerde producten. De conclusie was dat er helaas nog weinig onderzoek bij mensen is gedaan. Men vindt wel overtuigende gezondheidseffecten bij laboratorium- en dierproeven.

#### Welke resultaten zijn gevonden?

Kefir is een van de best onderzochte producten. Onderzoek wijst uit dat dit zou

kunnen helpen bij lactose-intolerantie en dat het effect zou hebben op de *Helicobacter pylori*, een vervelende maagbacterie die maagzweren kan veroorzaken. Maar de bacteriesamenstelling van verschillende kefirs is steeds anders, waardoor de effecten verschillen.

Tempeh, natto en miso zijn populaire gefermenteerde sojaproducten waaraan ook allerlei gezondheidseffecten worden toegeschreven. Wetenschappelijk onderzoek naar deze producten is tot op heden echter beperkt gebleven tot dier- en laboratoriumproeven. Van natto is beperkt bewijs dat het invloed heeft op de frequentie van de stoelgang en het darmmicrobioom.

Het zelf maken van kombucha is heel populair. Bij laboratoriumproeven is gebleken dat kombucha bepaalde schadelijke bacteriën kan doden, zoals *E. coli* en salmonella. Bij dierproeven zijn verschillende effecten op de bloedglucose-spiegel en de nierfunctie gevonden. Helaas zijn er geen onderzoeken bij mensen bekend.

Zuurkool is een van de weinige gefermenteerde producten waarnaar onderzoek is gedaan bij mensen met darmproblemen. PDS-symptomen namen af bij dagelijks gebruik van 75 gram zuurkool, ongeacht of die rauw of gepasteuriseerd was. Hierbij was het opvallend dat het darmmicrobioom

van de onderzochte mensen voor en na de proefperiode onveranderd was. De conclusie was dat het effect op PDS waarschijnlijk door de kool zelf komt, niet door de bacteriën.

#### Is gefermenteerde voeding altijd gezond?

Bekijk bij de 'gezonde' gefermenteerde producten in de supermarkt altijd het etiket. Kombucha is bijvoorbeeld zuur; daarom voegen fabrikanten soms suiker en smaakstoffen toe. Natureel tempeh is prima, maar gemarineerde tempeh bevat zout en is calorischer. Bepaalde gefermenteerde producten, zoals zuurkool en kimchi, zijn sowieso erg zout. Het hoge histaminegehalte in sommige gefermenteerde producten, zoals miso, kan problemen opleveren bij histaminegevoeligheid.

#### Conclusie

Wetenschappelijk gezien is er (nog) weinig bewijs voor de gezondheidseffecten van gefermenteerde producten. Dat zou nader bij mensen onderzocht moeten worden. Gefermenteerde producten zijn smaakvol, soms lichter verteerbaar en kunnen opvallend rijk zijn aan voedingsstoffen. Er kunnen nadelen zijn, zoals veel suiker, zout of histamine. Het is heel persoonlijk hoe je darmen op de producten reageren – dat blijft een kwestie van uitproberen.





# Poepen

In deze PrikkelKidz gaat het over poepen. Dat is heel gewoon, want iedereen doet het, maar toch praten we er meestal niet over. Het is natuurlijk ook geen smakelijk onderwerp. Vaak mag je er ook niet over praten, bijvoorbeeld tijdens het eten. Wat gebeurt er eigenlijk met je poep als je de wc doortrekt? Daarna is het tijd voor een smakelijke lunch met appeltaart-toast.

## An Lommerse

### Poepen

Vandaag gaan we het dus wél over poepen hebben. Als je last hebt van een prikkelbare darm, gaat dat namelijk niet altijd vanzelf. Het is heel gewoon, maar toch vinden we het vaak raar om erover te praten. Je doet het ook alleen, in een klein kamertje en meestal met de deur op slot. Poep is afval. In het voedsel dat je eet, zitten gezonde stoffen. Het lichaam heeft die stoffen nodig en neemt ze op. Wat er daarna overblijft, wordt niet gebruikt en moet je lichaam dus weer verlaten. Na een reis door je darmen, komt het in het laatste deel van je dikke darm terecht: de endeldarm. Als de endeldarm vol is, voel je aandrang om naar de wc te gaan. Dan weet je: ik moet poepen. Wat in de wc-pot valt, heeft een bruine kleur

en ruikt niet lekker. Gauw doortrekken maar! Toch is het goed om eerst even te kijken: ziet het er goed uit? Is het niet te dun of juist te vast? Dat het niet lekker ruikt, is logisch. Afval ruikt meestal niet lekker. Maar stinkt het niet té erg? Door een beetje op te letten, kun je in de gaten houden of er iets verandert in jouw poeppatroon. Bespreek dat dan met je vader of moeder.



## LEUK OM TE WETEN

Wist je dat er ook poep is die juist heel lekker ruikt? Dat is de poep van de potvis. Deze poep heet grijze amber en komt uit de darmen van de potvis. Het wordt gebruikt om parfum mee te maken in de parfumindustrie en is heel duur. Grijze amber heeft zelf geen geur, maar houdt andere geuren vast en laat deze stralen. Grappig hè?



## NOG EEN WEETJE

Niet iedereen vindt het fijn om over poep te praten. Sommige mensen vinden het een vies woord. Er zijn ook andere woorden die je kunt gebruiken, zoals 'ontlasting' of 'stoelgang'. Je kunt ook zeggen: 'Ik ga even naar de wc' in plaats van: 'Ik moet poepen.'





## Appeltaart-toast

**Dat klinkt lekker en zo smaakt het ook! Goed als je zin hebt in iets lekkers dat ook nog gezond is. Voor twee porties appeltaart-toast heb je nodig:**

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 appel
- 100 gram naturel kwark (dus zonder suiker of smaakje)
- 1 theelepel kaneel
- 1 handje rozijnen
- 1 handje walnoten
- 1 broodrooster of koekenpan

Rooster de boterhammen in een broodrooster of koekenpan. Snijd de appel in plakjes en verwarm deze kort in een pan tot ze zacht zijn. Hak de walnoten in kleine stukjes. Roer de kaneel, de rozijnen en de stukjes noot door de appelplakjes. Besmeer de geroosterde boterhammen met de kwark. Verdeel daarna het appelprutje over de twee boterhammen.

*Ruikt dat niet lekker? Eet smakelijk!*

### **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.

### Houding

Je denkt er misschien niet bij na en gaat gewoon op de wc-bril zitten. Als het poepen altijd goed gaat, is dat natuurlijk prima. Maar vooral als je regelmatig last hebt van verstopping, is het belangrijk om goed te zitten: in de hurkhouding. Dan kun je je darmen goed leegmaken. Natuurlijk hoef je niet op je hurken op de bril te gaan zitten. Het gaat erom dat je knieën hoger zijn dan je billen, net als bij het hurken. Als je een krukje onder je voeten zet, zit je ook in de hurkhouding. Probeer het maar eens.

### Gezonde voeding

Om goed te kunnen poepen, is het belangrijk om gezond te eten. Groenten, fruit, volkoren granen, noten en peulvruchten helpen om je stoelgang gezond te houden. Daar zitten vezels in en die hebben je darmbacteriën nodig om hun werk te

kunnen doen (dat kun je ook lezen in de vorige PrikkelKidz). Voedsel als wit brood, pizza, suiker, veel snoep en koek kunnen juist negatief werken. Zij hebben minder vezels en kunnen voor verstopping of diarree zorgen. Daarnaast is het belangrijk om genoeg te drinken. Hoe vaak iemand naar de wc gaat om te poepen, kan heel verschillend zijn. De een gaat iedere dag, de ander eens in de drie dagen. Dat is allebei goed, omdat ieder mens een eigen patroon heeft. Pas wanneer er in jouw patroon iets verandert, moet je opletten. Ga je opeens veel vaker naar de wc of juist minder? Dan kan er iets aan de hand zijn.

### Riolering

Als je doortrekt, wordt je poep samen met het wc-papier door de waterstroom afgevoerd naar een buis onder de grond. Dat is een rioleringsbuis. Je poep stroomt steeds

verder en komt terecht bij een rioolwaterzuivering. Dat gaat met een snelheid van vier meter per seconde. Bij de rioolwaterzuivering wordt het vieze afvalwater weer schoongemaakt of gezuiverd. In Nederland zijn ongeveer 350 rioolwaterzuiveringen die het afvalwater van alle Nederlanders weer schoonmaken. Het gezuiverde water mag daarna terug de natuur instromen, bijvoorbeeld via een rivier. Het is dus heel belangrijk dat het afvalwater goed gezuiverd wordt, anders kunnen planten en dieren ziek worden. Als jij 's morgens de wc doortrekt, stroomt jouw afvalwater 's middags alweer schoon de rivier in. Dat gebeurt niet alleen met het water uit de wc. Ook het water dat gebruikt wordt bij het douchen, afwassen en het wassen van kleding wordt zo gezuiverd.

# Tamara

Tamara Hoveling  
25 jaar  
stude



Tamara is 25 jaar oud. Ze woont samen met haar vriend, zwemt regelmatig en behaalde begin dit jaar haar masterdiploma Industrial Design. Helaas heeft PDS haar op de weg hiernaartoe flink dwarsgezeten. Ook vandaag de dag heeft ze nog vaak last van haar buik. De manier waarop is niet ieder seizoen hetzelfde. Want hoe zit het met winterse stampotten of voorjaarssalades? En hoe gaat ze om met de overstap van bergen oliebolletjes naar bakken vol sorbetijs? In deze *Prikkels* vertelt Tamara hoe zij de overgang van de winter naar de lente tegemoet gaat.

## Prikkelend het voorjaar in

Over het algemeen ben ik niet zo'n 'seizoenseter'. Natuurlijk, ik lust best een versgebakken oliebol rond de jaarwisseling en een frisse mojito bij de lentebarcue. Ook sport ik wat meer buiten als het warm is en eet ik daarna bakken vol watermeloen. Toch eet ik vrij stabiel door het jaar heen. Sterker nog: ik ben zo'n grappenmaker die ijs eet tijdens het schaatsen en stampot op de warmste dag van het jaar. Toch merk ook ik verschillen als het weer warmer wordt. In 2022 ga ik dan ook prikkelend het voorjaar in.

### Grote of kleine porties

Heel januari 'geniet' ik nog na van het kerstmenu. Al hebben we zo ons best gedaan, er staan toch altijd wat dingen op die leiden tot wekenlange krampen en een opgeblazen buik. En zelfs als het met kerst al goed is gegaan, gooit de champagne wel roet in het eten. Vandaar ook dat onze vriezer de rest van het jaar vol ligt met heerlijke oliebolletjes die we waarschijnlijk nooit opeten.

Toch lukt het me na kerst, ondanks de buikpijn, absoluut niet om minder te eten. Dat heb ik altijd in de winter: alsof ik nog reserves moet bijeten, om klaar te zijn voor de winterse kou. Dus ja, daar zit ik dan, met een dikke, opgeblazen buik te

wachten tot de zon zich eindelijk laat zien. Want als het warmer wordt, worden de porties vanzelf een beetje kleiner – en mijn buik dus ook.

### Met een naveltruitje langs de boulevard

Soms heb ik het gevoel alsof verder niemand last heeft van zo'n dikke, opgezette buik. Alsof iedereen gewoon zijn jas uitgooit en van het warme weer geniet. Maar dan besef ik: zo denken anderen waarschijnlijk ook over mij. Ik ben vrij slank en groot fan van korte en strakke shirtjes. Toch draag ik ze bijna niet. Na slechts één hapje of drankje op het terras kan mijn buik zomaar opeens weer veranderen in een skippybal. Niet helemaal de bedoeling – en zo'n dikke buik zomaar opeens voel ik me totaal niet comfortabel bij. Ik weet dan ook héél goed hoe ik die op zo'n mooie lentedag verberg. Wijdere shirtjes en laagjes! Want 'het is toch wel een beetje frisjes hoor'.

### Zó overleef ik de lente

Toch blijft het voorjaar mijn favoriete seizoen. Maar om het nóg prettiger te maken, drink ik deze maanden dus wat meer water, eet ik wat lichter en neem ik altijd mijn favoriete lentejasje mee. Fijne lente!

Tamara



**Dr. Tamara de Weijer**

Als je te horen krijgt dat je maar met PDS moet leren leven, hoef je daar zeker niet bij neer te leggen. Je kunt namelijk veel doen om je klachten te verminderen. Dr. Tamara de Weijer geeft tips.



## PDS kan **zéker beter** worden

Toen bij mij vijftig jaar geleden een prikkelbare darm werd vastgesteld, kreeg ik te horen: 'Leer er maar mee leven.' Hiermee zei de arts eigenlijk: 'Het is nu niet meer mijn probleem, maar het jouwe. Het wordt niet beter dan dit, succes ermee!' Maar PDS kan wél beter worden. Door een gezonde leefstijl kun je namelijk een flinke verbetering van je klachten krijgen.

In de eerste plaats zie je dat voeding een grote invloed heeft op je darmen. Bij mensen die last hebben van PDS, blijken specifieke voedingsmiddelen meer klachten te geven, zoals een opgeblazen buik, darmkrampen, winden en obstipatie. Voedingsmiddelen die hierom bekendstaan, zijn vaak de zogeheten prebiotica: ze bevatten stoffen die de groei van bepaalde bacteriesoorten bevorderen. Denk bij prebiotica bijvoorbeeld aan ui, prei en peulvruchten, maar ook aan lactose en fructanen in tarweproducten.



### Leefstijltips

Maar niet alleen voeding is belangrijk. Ook andere onderdelen van je leven zorgen voor meer rust in je darmen. Hieronder vind je een aantal tips voor een gezondere leefstijl.

*Eet zoveel mogelijk vers, onbewerkt en gevarieerd*  
Het kan slim zijn om prebiotica, lactose en tarwe tijdelijk uit je dieet te halen en ze stap voor stap te herintroduceren. Zo kun je erachter komen wat jouw darmen prikkelt, dat is namelijk bij iedereen anders.

#### *Beweeg meer en zit minder*

Voor je darmwerking, maar ook voor je hele gezondheid, is beweging erg belangrijk. Daarom kun je gaan sporten, maar dit is niet altijd nodig. Het gaat erom dat je meer beweegt en minder zit. Vooral wandelen is een uitstekende manier van beweging, maar tuinieren, stofzuigen en opruimen zijn dat ook.

#### *Maak tijd voor ontspanning*

Vaak jakkeren we door de dag heen. We staan de hele dag 'aan', maar kunnen onze 'uitknop' niet zo goed vinden. Trap eens wat vaker op dat rempedaal. Neem regelmatig kleine pauzes, verdeeld over de dag. En besteed die pauze dan aan iets dat jou ontspant: een boek lezen, muziek luisteren, yoga of meditatie, een hobby of gewoon even naar buiten kijken.

#### *Slaap beter*

Slaap is een belangrijk onderdeel van onze gezondheid. Ga op dezelfde tijd naar bed en

sta op dezelfde tijd op. Drink geen koffie of cola meer na de lunch. Beweeg overdag voldoende, maar laat in de avond niet te intensief. Doe twee uur voordat je gaat slapen alle beeldschermen uit en doe iets dat jou ontspant. Zo komen je hersenen in een 'stand-by'-modus en slaap je meestal lekkerder en beter.

### "Trap eens wat vaker op dat rempedaal."

#### *Zoek verbinding met jezelf en anderen*

Jij bent de belangrijkste persoon in jouw leven. Wat heb jij nodig om je fijn te voelen? Nee zeggen is soms lastiger dan ja zeggen, maar levert je vaak meer op. En blijf investeren in de mensen die je dierbaar zijn. Bel ze wat vaker, stuur een kaartje of plan een wandeling; om gezond te blijven, hebben we om ons heen mensen nodig.

#### *Vind jouw ikigai*

In Japan noemen ze het 'ikigai': wat geeft jouw leven zin en wat geeft jou zin in het leven? Besteed hier eens bewust aandacht aan. Ben je tevreden over hoe het nu gaat? Of zou je het liever anders willen? Hou eens een paar dagen bij wat je energie geeft en energie kost. Als de lijst van energieslurpers groter is dan die van energiegelvers, is het tijd voor actie. Kijk wat jij nodig hebt om met meer voldoening je leven te leiden: je persoonlijke ikigai.

## Zoveel mogelijk verschillende voedingsmiddelen eten?

# 3 redenen waarom

Met PDS ben je misschien geneigd om je dieet beperkt te houden, zodat je niets eet waar je klachten van krijgt. Maar volgens Marloes Collins moet je juist lekker gevarieerd eten. Ze legt uit waarom.



**Marloes Collins**  
van het AllergiePlatform  
en Happy Living Academy

Uit recent onderzoek weten we dat buikklachten bij de meeste mensen verergeren door voedsel waar galactooligosacharide, afgekort GOS (zoals in peulvruchten), mannitol (zoals in bloemkool) en fructanen (zoals in granen) in zitten. Je zou denken: goed om te weten, dan stop ik daarmee. Maar dat vindt je darmmicrobioom, de diverse micro-organismen – zoals bacteriën, gisten en virussen – in je darm, niet fijn!

Waarom je zo veelzijdig mogelijk zou moeten eten, som ik hier graag op:

- Je loopt minder risico op voedingstekorten. Zoveel mogelijk van verschillende peulvruchten, groenten, fruit en kruiden eten, al is het maar een eetlepel, zorgt ervoor dat je alle vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Dus alleen maar broccoli en aardbeien eten omdat je daar geen klachten van krijgt? Niet doen!
- Door te variëren zal je meer plezier beleven aan eten. Het brengt niet alleen een heleboel verschillende voedingsstoffen op je bord, het ziet er vaak gezelliger uit en ook je smaakpapillen worden er blij van.
- Verschillende voedingsstoffen kunnen

elkaar versterken of ondersteunen. Hoe diverser je eet, hoe beter de voedingsstoffen samenwerken om zo een gezonder lijf te krijgen of te behouden. Bovendien voed je met deze verschillende voedingsstoffen de goede bacteriën in je darm en ondersteun je zo jouw spijsvertering en weerstand.

### Rustig opbouwen

Natuurlijk is het niet slim om net voor een belangrijke afspraak een nieuwe groente of fruitsoort te proberen. Kies een geschikt moment – dit is bijvoorbeeld een dag dat je thuis bent, zonder afspraken – en begin met één hapje. Net als met smaakontwikkeling bij kleine kinderen moeten je darmen ook wennen. Rustig opbouwen dus! Wat een slimme zet is: maak kleine porties en leg die in de vriezer. Pak elke dag een portie en wissel af.



" Alleen maar broccoli en aardbeien eten, omdat je daar geen klachten van krijgt? Niet doen! "



" Kies een geschikt moment en begin met één hapje."

Heb je nog geen idee welke voedingsstoffen bij jou de grootste boosdoeners zijn en wil je daar achter komen? Dan is het FODMAP-dieet wellicht iets voor je.

### FODMAP in drie fasen

Van sommige voedingsstoffen weten we dat ze gasvorming en/of andere buikklachten kunnen veroorzaken. Welke precies bij jou de boosdoener zijn, kun je uitzoeken met het FODMAP-dieet. Dit is een tijdelijk dieet om erachter te komen wat en hoeveel je kunt verdragen. FODMAPs zijn groepen specifieke korteketenkoolhydraten, oftewel suikers die snel door je lichaam worden opgenomen. Elke letter staat voor een type koolhydraat, voluit: fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols. Tijdens het FODMAP-dieet kun je gewoon lekker blijven eten; het is niet zo dat je ineens op worteltjes en allerlei vage kruidenmengsels moet gaan leven!

#### FASE 1 – FODMAP-arm

In het begin laat je producten weg waarvan we weten dat ze bij sommige mensen de klachten kunnen verergeren. Dit is de strengste fase van het dieet. Als je buik rustig is, meestal binnen twee tot zes weken, ga je verder naar fase twee.

## GEVARIEERD ETEN MAAKT JE SMAAKPAPILLEN BLIJ...



#### FASE 2 – FODMAP-herintroductie

In deze periode, die een week of vijf duurt, ga je elke FODMAP-groep testen. Je neemt eerst een klein beetje van een bepaald product, de dag erna iets meer en weer een dag later nog iets meer. Je ervaart dan bij welke hoeveelheid je een reactie krijgt. Deze fase hoeft je niet aan één stuk te doen, je kunt even pauze nemen. Voordat je een nieuwe groep gaat testen, zorg je dat je buik rustig is, anders merk je niet goed wanneer je reageert op de nieuwe groep.

#### FASE 3 – Lekker Leven mét FODMAPs

Je bent klaar met testen! Fijn, je mag weer alles eten. Je weet nu precies welke groepjes voedingsmiddelen ervoor zorgen dat je

buikklachten verergeren. Is dat een probleem? Nee! Het is een keuze wat je wel of niet eet. Ben je erachter gekomen dat één of meer groepen klachten geven? Laat ze vooral niet altijd en volledig weg, maar probeer er af en toe een klein beetje van te eten. Dit zorgt ervoor dat je darmmicrobiom gestimuleerd wordt. Ook kan het zijn dat je er na verloop van tijd veel beter tegen kunt.

#### Geld-terug-garantie

Wil je het FODMAP-programma of een van de andere programma's van het Allergieplatform volgen? Dit kan met de geld-terug-garantie die je hebt als vriend van de PDSB. Kijk op: [www.allergieplatform.nl/product-categorie/zelfzorg](http://www.allergieplatform.nl/product-categorie/zelfzorg) Zie ook pagina 16.

**12,5% KORTING\***

Voor Prikkels-lezers!

GEbruik DE KORTINGSCODE:

**PDSB22KORTING**



\*Korting is niet geldig op geneesmiddelen, zuigelingenvoeding en sommige aanbiedingen. Geldig t/m 31 december 2022.

Yvonne Bosch, vrijwilligerscoördinator, [vrijwilligers@pdsb.nl](mailto:vrijwilligers@pdsb.nl)



De PDSB is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Sluit jij je bij ons aan? Vrijwilligerscoördinator Yvonne Bosch vertelt waarom vrijwilliger worden zo leuk is.

## Vrijwilliger worden bij de PDSB is leuk, juist nu!

"Lijkt het jou leuk om anderen te helpen en wil jij jezelf ontwikkelen?"

Vrijwilligers gezocht! Vrijwilligerswerk bij de PDSB is uitdagend, betekenisvol, leerzaam en uitnodigend. Je krijgt een vrijwilligersovereenkomst, een vrijwilligersverzekering, je wordt bijgestaan met inwerken en je mag gebruikmaken van ons scholingsaanbod (via PGOsupport).

Alle activiteiten op het gebied van de PDS-test, voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging kunnen we natuurlijk niet in ons eentje organiseren. Een enthousiast team van vrijwilligers voert veel verschillende taken uit en daar kunnen altijd meer mensen bij.

Lijkt het jou leuk om anderen te helpen en wil jij jezelf ontwikkelen? Dan is nu je kans!

De PDSB is er voor iedereen die in brede zin geïnteresseerd is in PDS. De vereniging is deskundig, nieuwsgierig en leergierig. We organiseren veel activiteiten voor donateurs

en belangstellenden. Hierbij kennen we geen leeftijdsgrenzen: jongeren, jongvolwassenen en ouders, iedereen heeft een schat aan kennis en ervaring en is welkom om mee te doen en helpen.

Daarnaast ook nog eens iets nieuws leren? Veel vrijwilligerstaken kosten weinig tijd en kunnen vanuit huis of als maatschappelijke stage worden gedaan. We nodigen je graag uit. Waar liggen jouw uitdagingen en kansen?

Tot snel!



### WIJ ZOEKEN JOU!

### PDSB

Kijk vandaag nog voor de actuele vacatures op [www.pdsb.nl/vrijwilligers](http://www.pdsb.nl/vrijwilligers).

## Nova Vitae



Probiotica



Multi



Psyllium



Probiotica



Magnesium



Spijvertering

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

kijk op [www.nova-vitae.nl](http://www.nova-vitae.nl) en gebruik bij het afrekenen de code 'PDS22'

[info@nova-vitae.nl](mailto:info@nova-vitae.nl) | [www.nova-vitae.nl](http://www.nova-vitae.nl) 0318-610 526



## Boekrecensie:

Veerle Dietvorst

# Je bent je eigen medicijn

## een nieuw recept van de dokter

Auteur: **Dr. Judith M. Cocken**Uitgeverij: **Hajefa**

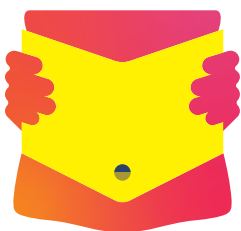
Kinderarts dr. Judith M. Cocken is auteur van diverse boeken waarin ze laat zien hoe ze in haar praktijk medische problemen bij kinderen aanpakt op een holistische manier. In het boek 'Je bent je eigen medicijn' gaat ze hier een stap verder in. De auteur laat zien dat wij alles in ons hebben om onszelf te helen.

### Een holistische benadering

De auteur laat je in dit boek stap voor stap zien hoe dat in zijn werk gaat vanuit een holistische benadering. Ze laat zien hoe alles met elkaar verbonden is en invloed heeft op elkaar. Zo wordt ziekte en gezondheid niet per onderdeel bekeken, maar in zijn geheel. Het boek is gericht op kinderen die in haar praktijk komen met diverse klachten, maar haar aanpak is geschikt voor iedereen die aan de slag wil gaan met een holistische benadering van lichamelijke, emotionele, geestelijke, sociale en spirituele gezondheid. In haar boek worden diverse praktijkvoorbeelden uitgewerkt. Vervolgens laat ze zien hoe ze aan de slag gaat met zowel het kind als de ouder.

### Van generatie op generatie

Van jongs af aan krijgen we allerlei indrukken mee, zelfs trauma's vanuit het verleden in vorige generaties kunnen een rol spelen



in hoe we hebben geleerd om te gaan met emoties. Bepaalde patronen zorgden ervoor dat wij een situatie konden overleven. Maar nu kunnen deze overlevingsmechanismen onze fysieke en mentale gezondheid in de weg zitten. Met diverse praktijkvoorbeelden laat dr. Cocken zien hoe dit invloed kan hebben op kinderen en hoe het trauma zowel bij het kind als bij de ouder geheeld kan worden.

**"Haar aanpak is geschikt voor iedereen die aan de slag wil gaan met een holistische benadering van lichamelijke, emotionele, geestelijke, sociale en spirituele gezondheid."**

### Luisteren naar je lichaam

Het is van belang om de overlevingsmechanismen bij stressvolle situaties te ontdekken. Dit kan door je bewust te worden van signalen die je lichaam geeft. Wanneer je het boek doorbladert, kom je regelmatig vragen tegen die je helpen

inzicht te krijgen in je eigen manier van denken en handelen. Ook laat dr. Cocken je zien hoe het anders kan. Het is dan ook een hoopvol boek om te lezen.

### Transformeren

Ons lichaam is heel wijs en krachtig. Doordat je jouw eigen innerlijke kracht kunt aanspreken, is een transformatieproces mogelijk waarbij je jezelf kunt helen. De inhoud van het boek laat zien dat een transformatieproces in kleine stapjes gaat. In het boek worden vier pijlers genoemd die essentieel zijn om te kunnen helen: zelfvertrouwen, zelfliefde, zelfreflectie en leiderschap over jezelf. Dit vraagt niet alleen veel aandacht voor jezelf, maar ook geduld. Het boek laat zien dat er geen weg terug is wanneer je dit proces begonnen bent. Het vraagt om doorzetten in jouw tempo en vooral vertrouwen dat er een einde aan komt.

Ik heb 'Je bent je eigen medicijn' met veel interesse gelezen. Het is goed leesbaar en de liefdevolle toon sprak me erg aan. Zowel de praktijkvoorbeelden als de uitleg daarbij gaven me inzicht in hoe alles een geheel vormt. De oefeningen die in het boek staan zijn goed te begrijpen en ook prettig om te doen.



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

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

**Fiona de Jong**, voedingsdeskundige

Basilicum (*Ocimum basilicum*) kennen we allemaal vanuit de Italiaanse keuken, maar in het hele mediterrane gebied is het in veel gerechten te vinden. In de Nederlandse keuken wordt basilicum ook steeds vaker gebruikt en zit het in verschillende kruidenmixen verwerkt. De naam van de plant is afgeleid van het Griekse 'basileus', dat 'koning' betekent – hier heeft basilicum de bijnaam 'koningskruid' aan te danken.

Basilicum groeide oorspronkelijk in onder andere Centraal-Afrika en Zuid-Europa, maar is tegenwoordig ook steeds vaker in de Nederlandse kruidentuinen te vinden. Van origine is basilicum een plant die meerdere jaren achter elkaar tot bloei komt, maar in het Nederlandse klimaat overleeft het de winters vaak niet.

### **Smaak en toepassing**

Als je de bladeren aanraakt of kneust, geeft basilicum een sterke geur af. De bladeren worden in de keuken dan ook gebruikt voor

zowel zoete als hartige gerechten. Zeker uit de Italiaanse keuken is basilicum niet weg te denken. Een van de redenen daarvoor is dat de smaak goed combineert met onder andere tomaten, maar er zijn nog veel meer lekkere combinaties: denk bijvoorbeeld aan pesto of aubergine.

Basilicum kan zowel vers als gedroogd worden gebruikt. Houd er wel rekening mee dat de smaak van verse basilicum altijd sterker is dan die van gedroogde. Als je verse basilicum gebruikt, voeg je dit op het laatst toe om de smaak te behouden. Het is niet altijd nodig om het mee te laten koken of te stomen: basilicum kan ook rauw worden gegeten. Door het langere tijd te koelen, kan het zijn positieve functies en smaak verliezen.

### **Werking en werkzame stoffen**

Basilicum is een plant die veel verschillende oliën bevat, zodat de bladeren goed gebruikt kunnen worden om er etherische oliën uit te winnen: oliën die heel snel

verdampen. Afhankelijk van de variant, kun je die op verschillende manieren gebruiken. Zo worden etherische oliën gebruikt voor huidverzorging en kan een diffuser de ontspannende geur van een olie door een ruimte verspreiden. Ook kan het ontspannend werken als je een olie op een gespannen lichaamsdeel smeert; door het bijvoorbeeld op de buik te gebruiken, zou het kunnen helpen bij buikkrampen.

Behalve de olie van de plant kan je ook de plant zelf gebruiken. Basilicum is een kruid dat rijk is aan vitamine A en C en dat verschillende antioxidanten bevat. Bij gebruik van blaadjes basilicum in thee of in gerechten, zou het mogelijk kunnen zijn om stress te verminderen.

Het zou ook effect kunnen hebben op je spijsvertering. Basilicum zou de darmwerking bevorderen, waardoor krampen verminderen, en kan ontstoppend werken. Het zou misselijkheid weg kunnen nemen en kan gasvorming verminderen, wat ook weer een positief effect heeft op krampen. Ook kan het werken bij griep en verkoudheid, omdat het mogelijk een geringe antivirale werking heeft. Houd er wel rekening mee dat je gewoonlijk heel kleine hoeveelheden van dit kruid gebruikt, waardoor de effecten niet zo groot zullen zijn als hier beschreven.

" Basilicum is een kruid dat rijk is aan vitamine A en C en dat verschillende antioxidanten bevat. "



Ankie van der Kruk

## Ingrediënten:

## Pesto:

- 1 bosje basilicum, alleen het blad
- 50 gr. geraspte Parmezaanse kaas
- 3-4 el olijfolie (extra vierge)
- zout/peper

## Gele pannenkoeken (4)

- 100 gr. quinoameel
- 200 ml. melk (lactosevrij)
- 8 gr. kurkuma
- 1 ei
- zout

## Groene pannenkoeken (4)

- 80 gr. quinoameel
- 4 eieren
- 100 gr. bladspinazie
- melk (lactosevrij)
- zout

## Extra:

- 150 gr. geraspte Parmezaanse kaas
- 200 gr. verse roomkaas (lactosevrij)
- 3 rode paprika's
- olijfolie
- 3 el balsamicoazijn
- zout

## Bereidingswijze

Begin met het beslag voor de **pannenkoeken**. Voor de **gele pannenkoeken**: klop alle ingrediënten goed door elkaar en zet apart. Voor de **groene pannenkoeken**: kluts de eieren goed los. Pureer de bladspinazie. Klop de eieren, spinazie, quinoameel en een klein beetje zout goed door elkaar. Laat het beslag een uur staan. Doe er, als het na een uur nog te dik is, nog wat melk bij.

Voor de **pesto** maal je eerst de basilicum en kaas grof. Doe er dan wat olijfolie bij en maal verder. Als het nog te dik is, doe er wat extra olie bij. Breng op smaak met peper en zout.

## Recept:

gekleurde  
pannenkoekenrollade

Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne reepjes. Verhit wat olijfolie in een pannetje en smoor de reepjes paprika gedurende 5 minuten. Doe de balsamicoazijn erbij en laat het nog een minuutje sudderen. Laat het daarna afkoelen.

Begin nu met de pannenkoeken te bakken. Als het beslag te dik is, voeg dan nog wat melk toe. Bak dunne pannenkoeken, van elke kleur vier.

Leg vershoudfolie op het aanrecht en begin met een groene pannenkoek. Bestrijk deze dun met de pesto. Leg je er een gele pannenkoek bij en laat die 5 centimeter overlappen met de groene. Smeer de verse roomkaas dun over de gele pannenkoek. Strooi er wat Parmezaanse kaas op. Ga zo door tot je alle pannenkoeken hebt gebruikt.

Verdeel de paprikareepjes over de pannenkoeken en rol daarna het geheel voorzichtig, maar wel stevig op. Wikkel de rol in vershoudfolie en laat die 15 minuten liggen. Haal het folie eraf en snijd de rol in plakken om te serveren.

**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.

# Corona, vaccinaties en Prikkelbare Darm Syndroom

Dyana Loehr

Zowel corona als corona-vaccinaties kunnen bij een deel van de mensen tijdelijk darmklachten geven. We krijgen daar als PDSB veel vragen over. Ook in onze Facebookgroep komt het onderwerp vaak voorbij. Zorgt PDS voor een hoger risico? Nee, dat gelukkig niet: als PDS-patiënt heb je in principe net zoveel kans op symptomen en bijwerkingen als mensen zonder PDS.

## Darmklachten door corona

Het coronavirus dat COVID-19 veroorzaakt, kan allerlei symptomen geven. Niet alleen koorts en klachten aan de luchtwegen, zoals keelpijn, verkoudheid en longklachten, maar ook darmklachten. Het virus kan zich namelijk in de darmen nestelen en zich daar vermenigvuldigen. Het zit vaak ook in de ontlasting. Uit Nederlands wetenschappelijk onderzoek in 2020 bleek dat een derde van de coronapatiënten darmklachten kreeg. Het is per persoon verschillend hoe lang deze klachten aanhouden en hoe erg ze zijn. Het is niet bekend of PDS-patiënten hier gevoeliger voor zijn.

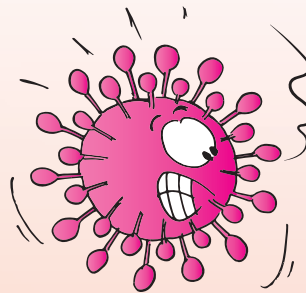
## Bijwerkingen door coronavaccinatie

In een vaccin zit een stofje dat ervoor zorgt dat je lichaam een zogenaamd 'spike-eiwit' aanmaakt. Dit zijn eiwitten die ervoor zorgen dat je lichaam het coronavirus kan herkennen en dat je antistoffen aanmaakt. Je lichaam is zo dus voorbereid om het virus onschadelijk te gaan maken zodra dat nodig is.

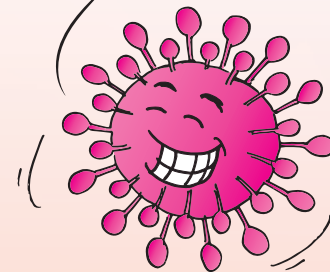
Omdat je afweersysteem na je vaccinatie eventjes hard aan het werk wordt gezet, kun je tijdelijk bijwerkingen krijgen. De meest voorkomende bijwerkingen van de coronavaccins zijn een pijnlijke prikplek, spierpijn, vermoeidheid, koorts, hoofdpijn, een griep-achtig gevoel en maag-darmklachten.

ZOWEL DE VACCINATIE ALS DE STRESS OM GEPRIKT TE WORDEN KAN INVLOED HEBBEN OP DARMKLACHTEN...

IK ZOU OOK BEHOORLIJK GESTRESST ZIJN ALS IK GEPRIKT MOEST WORDEN!!!



GELUKKIG HEBBEN WIJ VIRUSSEN GEEN DARMBEN...



© Lolo CARTOONS

De bijwerkingen treden kort na vaccinatie op; meestal na enkele uren tot dagen. Na enkele weken is het vaccin weer uit het lichaam verdwenen, maar de werking tegen het virus houdt wel maanden aan.

## Geen invloed van PDS?

Zouden PDS-patiënten vaker dan andere mensen darmklachten krijgen als bijwerking van het vaccin? Er zijn geen onderzoeken bekend waaruit zou blijken dat PDS-patiënten anders reageren op de vaccinaties dan mensen zonder PDS. Ik heb dit ook nagevraagd bij Bijwerkingencentrum Lareb. Zij meldden mij: 'Bij Lareb is geen informatie bekend over gemelde bijwerkingen bij mensen met Prikkelbare Darm Syndroom.'

"Een vaccin krijgen, kan bij sommige mensen een stressreactie geven."

Het is ons nog niet opgevallen of maag-darmklachten na vaccinatie bij PDS-patiënten vaker optreden. Een medisch literatuuronderzoek leverde ook geen resultaten op bij 'Irritable Bowel Syndrome' (de Engelse naam voor Prikkelbare Darm Syndroom) en 'COVID-19 vaccins'. Er is wel onderzoek gedaan naar IBD (inflammatoire darm-

ziekten, zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa) en COVID-vaccinaties. Daaruit bleek dat IBD-patiënten ongeveer even vaak als gezonde personen maag-darmklachten kregen door de vaccinatie.'

Wel of geen PDS hebben, maakt dus in principe niets uit voor de kans op bijwerkingen door de coronavaccins.

## Toch wel invloed van PDS?

Het is natuurlijk wel zo dat stress bij een deel van de PDS-patiënten kan zorgen voor extra PDS-klachten. Een vaccin krijgen, kan bij sommige mensen een stressreactie geven. Dat kan een psychische, maar ook een lichamelijke stressreactie zijn. Mogelijk voel je je helemaal niet gestrest, maar geeft je lichaam wel die reactie. Het kan ook zijn dat je wel zelf stress of angst voelt, omdat je bang bent of je zorgen maakt over het vaccin of over de gevolgen voor je darmen. Dat kan bij PDS allemaal invloed hebben op je darmklachten.

## Lareb

Heb je bijwerkingen? Geef ze dan door aan bijwerkingencentrum Lareb via [www.lareb.nl](http://www.lareb.nl). Hoe meer mensen bijwerkingen melden, hoe meer erover bekend wordt.

Bronnen: onder andere Erasmus MC, Rijksoverheid, College ter Beoordeling van Geneesmiddelen, RIVM, Lareb.



## Uit de Facebookgroep:

# Corona en vaccinaties bij PDSB

Coronavaccinaties komen ook aan bod in de besloten Facebookgroep van de PDSB. Hier kunnen alleen groepsleden de berichten lezen. Je bent met lotgenoten onder elkaar, waardoor het makkelijker wordt om het over dit soort onderwerpen te hebben.



### Dyana Loehr

In onze besloten Facebookgroep hebben veel groepsleden hun ervaringen met de vaccinaties gedeeld. Daaruit blijkt dat de meeste mensen geen of weinig bijwerkingen hebben ervaren. De bijwerkingen die wel voorkomen, waaronder ook darmklachten, waren bijna altijd na een paar dagen weer over.

#### Enkele ervaringen uit de groep

- 'Ik had nergens last van.'
- 'Ik had geen last van de twee Pfizervaccinaties, maar van de Moderna-booster wel. Koorts, misselijk en darmklachten. Na een paar dagen was het over.'
- 'Ik had spierpijn, maar dat is normaal.'
- 'Ik had alleen een dag hoofdpijn en m'n dochter had een andere menstruatie dan normaal.'
- 'M'n darmen waren na de vaccinatie een paar weken van slag.'
- 'Van het vaccin had ik geen last, maar van corona wel. Ik had langere tijd veel darmklachten.'

- 'Ik had twee dagen buikpijn, maar daarna ging het weer prima.'
- 'Ik had alleen een zere arm en was een beetje moe.'
- 'Ik kreeg diarree door de stress van het in de rij staan. Na de vaccinatie was het over.'

#### De groep geeft vaak een 'vertekend' beeld

Belangrijk om te weten: de meeste mensen die actief zijn in onze Facebookgroep, hebben meer PDS-klachten dan de 'gemiddelde' PDS-patiënt. Dat is logisch, want:

- mensen die weinig klachten hebben, hebben vaak minder behoefte aan een Facebookgroep over hun aandoening;
- mensen met meer en ergere klachten, gaan vaker via de groep op zoek naar herkenning, ervaringen en adviezen. Zij plaatsen dus vaker berichten en reacties over hun klachten.

Dat betekent dus dat je in de groep een vertekend beeld kunt krijgen. Er komen namelijk altijd meer reacties van mensen met ergere klachten dan van mensen met minder klachten. Als een groepslid bijvoorbeeld vraagt wie ook darmklachten heeft gekregen na de vaccinatie, reageren vooral de mensen die inderdaad ook darmklachten hebben gekregen. Daar wordt immers om gevraagd. De vele duizenden andere groepsleden die geen klachten hebben gekregen, reageren niet.

Je kunt de groep dus niet gebruiken om conclusies te trekken over wat 'normaal' is bij PDS, of om een soort onderzoek uit te voeren onder PDS-patiënten. Wel kan het natuurlijk heel fijn en nuttig zijn om via de groep ervaringen te lezen en herkenning, erkenning en tips en adviezen te krijgen!

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 17.000 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)



# 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.