

De rol van eten en drinken bij het Prikkelbare Darm Syndroom



PDS, Prikkelbare Darm Syndroom, betekent dat de darmen niet goed hun werk doen. De bekendste klachten zijn een pijnlijke of opgezet buik, winderigheid, diarree of verstopping. De meeste mensen hebben vaak meerdere klachten.



Eten en drinken kan je darmklachten geven. Uitzoeken welke voeding dit veroorzaakt is niet makkelijk. Zelfstandig een dieet (zoals het FODMAP-dieet) volgen kan de klachten erger maken. Vraag hierbij hulp aan een diëtist.



Er is op internet veel informatie te lezen over PDS. **LET OP:** Niet alle tips en adviezen zorgen ervoor dat je klachten verminderen. Sommige tips zullen je juist meer klachten geven. Stel je vragen hierover aan je arts of diëtist.



Een diëtist kan je begeleiden om jouw PDS-klachten te verminderen. Dit betekent niet dat je niks meer mag eten of drinken of dat je een heel streng dieet moet volgen. De diëtist stelt samen met jou haalbare doelen. Kleine aanpassingen hebben vaak al veel effect. Meestal heb je een paar gesprekken met een diëtist.



Iedereen heeft recht op 3 uur vergoeding van de diëtist per jaar. Deze kosten worden verrekend met je eigen risico.

Video over voeding & PDS



https://youtu.be/KXW5W_uh8s0

Vind een diëtist



<https://nvdietist.nl/vind-een-dietist/>

PDS Belangenorganisatie



<https://www.pdsb.nl>