



Mogelijk heb je Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). In deze informatiefolder lees je in het kort hoe je PDS kunt herkennen, wat je eraan kunt doen en welke behandelingen er zijn. Deze informatie helpt je om het gesprek met de huisarts goed voor te bereiden. Alleen een arts kan de diagnose PDS stellen.

Prikkelbare Darm Syndroom

Hoe herken je PDS?

De klachten bij PDS verschillen van persoon tot persoon en van moment tot moment.

De meest voorkomende klachten zijn:

- Buikpijn
- Afwijkende ontlasting, zoals diarree en/of verstopping.

De buikpijn verandert soms nadat je naar de wc bent geweest of na het laten van een wind.

De andere klachten bij PDS zijn:

- Moeheid
- Gasvorming
- Winderigheid
- Opgezette buik.



Wat kan je aan PDS doen?

PDS heb je meestal voor de rest van je leven.

Gelukkig zijn er stappen die je kunt zetten om de klachten te verminderen.

Als je veel last hebt van klachten, neem dan contact op met je huisarts. De huisarts stelt vast of je PDS hebt. Vervolgens kun je samen met je huisarts kijken welke behandeling het best bij jou past. Iedere PDS-patiënt is anders en reageert anders op de behandelingen. Daarom is er niet één behandeling die bij iedereen werkt.

Behandelingen

Een aantal behandelingen zijn onderzocht. Uit onderzoek is gebleken dat deze behandelingen kunnen helpen. Ook zijn er een aantal behandelingen niet bewezen. Wel is bekend dat ze bij sommige PDS-patiënten zouden kunnen helpen.

Op de volgende pagina's lees je de bewezen en niet bewezen behandelingen. Ons advies is om één behandeling per keer te proberen. Laat je goed begeleiden en informeren door een arts of diëtist.



Bewezen behandelingen

Voorlichting

Bij voorlichting krijg je informatie over PDS. Een arts vertelt je wat PDS precies is en welke dingen van invloed kunnen zijn. Goede informatie kan helpen de klachten te verminderen. Ook kun je vragen of zorgen bespreken met de arts of diëtist.

Aanpassing van de voeding

Het aanpassen van de voeding kan helpen klachten te verminderen. Bijvoorbeeld:

- Gezond en afwisselend eten
- Meer groente en fruit eten
- Weglaten van 1 voedingsmiddel. Uitproberen of dat de klachten vermindert.

Een diëtist kan je altijd goed adviseren en je helpen met je eetkeuzes om je klachten te verminderen.

FODMAP-dieet

Dit tijdelijke dieet is een methode om uit te zoeken welke voedingsmiddelen bij jou klachten geven. Tijdens dit dieet eet je zo weinig mogelijk FODMAP's. Dit zijn stoffen die de dunne darm slecht opneemt en daardoor in de dikke darm extra gasvorming kunnen geven.

Na 4 tot 6 weken ga je de FODMAP's één voor één testen. Zo weet je welke FODMAP's klachten geven en hoeveel je ervan kan eten.

Het dieet voer je uit onder begeleiding van een diëtist.

Medicijnen

Voor elke vorm van PDS zijn er medicijnen beschikbaar.

- PDS met vooral diarree: psylliumvezels, loperamide.
- PDS met vooral verstopping: macrogol, magnesiumhydroxide, psylliumvezels.
- PDS met vooral buikpijn: maagsapresistente perpermuntoliecapsules, antidepressiva.

Bespreek met de arts welke medicijnen jou kunnen helpen.

Probiotica

Probiotica zijn goede bacteriën voor je darmen. Er zijn verschillende soorten probiotica. Welke probiotica het best is, is voor iedereen anders. De ene probiotica werkt misschien beter dan de ander.

Cognitieve gedragstherapie

Tijdens deze therapie bespreek je met de therapeut hoe je denkt over PDS en wat de gevolgen zijn van PDS in je dagelijks leven. Als je gedachten je belemmeren, leer je om er helpende gedachten van te maken. Wat je denkt kan namelijk ook bepalen hoe je je voelt en gedraagt. Thuis oefen je met wat de therapeut je heeft geleerd.

Hypnotherapie

Bij hypnotherapie leer je om je te concentreren en je aandacht naar binnen te richten. Tijdens een diepe ontspanning kun je je darmwerking beïnvloeden. Je krijgt oefeningen die kunnen helpen om je klachten te verminderen.

Ontspanningstherapie

Stress kan zorgen voor meer klachten. Ontspanning en rust in je hoofd vermindert de klachten. De ontspanningstherapie kan je hierbij helpen.

Mindfulness

Mindfulness helpt je te ontspannen. Ook leert het je de PDS-klachten te accepteren en ermee om te gaan. Als je mindful bent, leef je bewust.

Meer informatie over de bewezen behandelingen:
www.pdsb.nl/behandeling-bewezen
www.pdsb.nl/keuzehulp

Niet-bewezen behandelingen

Aanpassen van de voeding

Uit ervaringen blijkt dat PDS-patiënten voordeel kunnen hebben bij aanpassingen in de voeding. Er is geen voedingsmiddel dat bij iedereen met PDS de klachten vermindert of erger maakt. Je moet het zelf uitproberen, liefst onder begeleiding van een diëtist.

Je kunt een voedseldagboek gebruiken om te zien van welk voedsel je klachten krijgt. Meestal hoeft je voeding waar je klachten van krijgt niet helemaal weg te laten. Vaak kun je kleine porties ervan eten zonder klachten te krijgen. Bij veel mensen helpt het meer vezels te eten, zoals groenten en fruit. Vermijd prikkelende voeding, zoals alcohol en pittig eten.

Medicijnen

De meeste medicijnen tegen PDS-klachten vallen onder de bewezen behandelingen. Daarnaast zijn er ook andere medicijnen waar sommige mensen baat bij kunnen hebben. Overleg met de arts welk medicijn het best bij jou past.

Therapieën

Er zijn veel therapieën die kunnen helpen bij PDS-klachten. Onder andere:

- **Ontspanningsoefeningen:** je leert beter met stress om te gaan.
- **Osteopathie:** probeert vastzittende weefsels in je lichaam los te maken, te versoepelen en te bewegen.
- **Bekkenbodempfysotherapie:** helpt om de bekkenbodemspieren weer goed te gaan gebruiken.

Supplementen

Er zijn veel supplementen waarvan verschillende PDS-patiënten aangeven hier baat bij hebben. Voorbeelden van supplementen zijn: vitamine D, magnesium, gembercapsules etc. Het is belangrijk met de arts te bespreken welk supplement het best bij jou past. De term 'Prikkelbare Darm Syndroom' op de voorkant van een supplement zegt niets over de werking en over de inhoud. Kijk altijd goed naar de ingrediënten.



Meer informatie over de niet bewezen behandelingen:
www.pdsb.nl/behandeling-niet-bewezen
www.pdsb.nl/keuzehulp

PDSB en MLDS

voor iedereen met PDS



PDS Belangenorganisatie

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB) is de patiëntenorganisatie voor iedereen met Prikkelbare Darm Syndroom.

Het doel van de PDSB is om PDS-patiënten te steunen door:

- Voorlichting aan patiënten, artsen en anderen
- Lotgenotencontact met andere patiënten
- Opkomen voor de belangen van patiënten en zorg verbeteren.

Dat doen we via onder andere:

- Website www.PDSB.nl
- Social media
- Facebookgroep
- Magazine Prikkel
- PDS-ijflijn 088-7374636
- Bijeenkomsten voor patiënten
- Lezingen en workshops
- Stands op beurzen
- Brochures
- Deelname in projecten
- Overleg met artsen



PDS-patiënten zijn vaak erg blij als ze de PDSB gevonden hebben, vanwege de goede informatie en het lotgenotencontact (herkenning, tips, van elkaar leren).

Voordelen voor donateurs:

- Kortingen op supplementen, zelfzorgmiddelen, voeding, boeken, testen
- Toiletpasje
- Magazine Prikkel
- Uitnodigingen voor bijeenkomsten
- Je leert veel over PDS
- Je ontmoet andere PDS-patiënten
- Je steunt de organisatie die opkomt voor jouw belangen

Maag Lever Darmstichting

De Maag Lever Darm Stichting (MLDS) geeft goede voorlichting en steunt wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak en behandeling van verschillende ziektes in de buik, zoals PDS. Meer informatie: www.mlids.nl.

Keuzehulp PDS

De PDSB en de MLDS werken samen om PDS-patiënten te ondersteunen. Samen met de artsen hebben zij de Keuzehulp PDS ontwikkeld. De keuzehulp geeft uitgebreide informatie over mogelijke behandelingen en de voor- en nadelen hiervan. De keuzehulp helpt jou bij het kiezen van een behandeling tegen je PDS-klachten. Meer informatie: www.pdsb.nl/keuzehulp



" Er zijn ruim 2 miljoen anderen met PDS, je staat er dus niet alleen voor. "

Website: pdsb.nl

Facebookpagina:

facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie

Facebookgroep: facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging

X: twitter.com/PDSB

Instagram: instagram.com/pds_belangenorganisatie

LinkedIn: linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie

YouTube: youtube.com/@pdsb