

PDSB *Prikkels*

Jaargang 22 · nr. 2 · Juni 2022

**Kan Intermittent Fasting
helpen bij een prikkelbare darm?**

**BellyBalance
tussendoortje zonder klachten**

**PrikkelKidz: Natuurlijke
en toegevoegde suiker**

Gastroparese 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

Annelies de Goeij, Stefanie Audenaert en Dyani van Hulsten,
 Nienke van Leeuwe, MEO en Alexandra Slager.

Aan dit nummer werkten verder mee

Irene Spaan, Yvonne Bosch, Sofie, José Hekker,
 Tamara Hoveling, Karen Kramer, Marieke Lebbink,
 An Lommerse, Fiona de Jong, Ankie van der Kruk,
 Marloes Collins, Veerle Dietvorst, Dyana Loeher,
 Evelien Kidess, Katja Meurs, Manon te Linde,
 Daniel Keszthelyi, Loveneet Singh, Zichtbaarheidscommissie
 VJA, Loes Kraaijo, Hilde Beukenkamp en Trix Driessen.

E-mail redactie

prikkels@pdsb.nl

PDS-Infolijn

Telefoon: 088 - PDSINFO / 088 - 7374636
 Maandag/donderdag 14.00 - 16.00 uur

Administratie

Telefoon: 088 - 7374611
 E-mail: info@pdsb.nl

Rekening

IBAN: NL03 RABO 0168769816
 t.n.v. PDS Belangenorganisatie

Productie

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag
 Drukker: NPN Drukkers

ISSN 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:
 De Online Drogist, Bakker Leo, Green Seeds, Winclove,
 Alflorex en Willpharma.

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. Vermeld
 hierbij je relatienummer.

Inhoud

- 2 Colofon
- Kortingen
- Donaties
- 3 Van de manager
- Vrijwilligersvacature
- 4 De Nationale kaktest
- Ludiek toilet voor een
serieuze boodschap
- Zijn probiotica echt goed
voor je darmen?
- 5 De geur van adem en
stoelgang bij PDS
- Ondernemers staan niet te
popelen om hun toiletten
open te stellen
- Darmmicrobiotica en het
immuunsysteem, twee
handen op één buik
- 7 Onderzoek naar de impact van
PDS op het sociale leven
- 8 Column Sofie
- 10 Bezoekje aan de apotheek
- 12 Van maag-darm-leverarts
naar hoogleraar
- 13 Hoofdpijn van buikpijn
- 14 **Kan Intermittent Fasting
helpen bij een prikkelbare
darm?**
- 15 Hypnotherapie in
combinatie?
- 16 Boekrecensie 'Prikkelbare
darmen'
- 19 Column Tamara
- 20 **PrikkelKidz: natuurlijke
en toegevoegde suikers**
- 22 Smaakmakers: citroenmelisse
- 23 Recept: pesto van citroen-
melisse
- 24 Happy Living Academy
- 25 Boekrecensie: De darm-
breinconnectie
- 26 Uit de Facebookgroep
- 27 Buikpijn bij PDS
- 28 Middeltjes tegen PDS-
klachten: trap er niet
zomaar in
- 29 Onderzoek nieuwe
donateurs PDSB
- 30 Een stem voor de
Nederlandse Buikpatiënt
- 31 **Belly Balance**
- 32 **Gastroparese en PDS**
- 33 Jaarverslag PDSB
- 34 Avontuurlijk gezond
- 35 PDS-infodag

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. 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

Van de manager



Irene Spaan

Wat vliegt de tijd, de eerste *Prikkels* met Dyani als hoofdredacteur, heeft heel wat voeten in de aarde gehad, maar wat is deze mooi geworden. En nu kan ik al meteen mijn 'van de manager' schrijven voor de *Prikkels* van juni, want zodra de *Prikkels* op de mat valt, gaan we alweer aan de slag voor de volgende *Prikkels*. Ik merk dat ik meer betrokken word bij de *Prikkels* en de onderwerpen en dat vind ik erg leuk en interessant. Heb je zelf een onderwerp waar je iets over zou willen weten en wat interessant kan zijn voor *Prikkels*? Mail ons dan via prikkels@pdsb.nl.

In deze *Prikkels* zijn veel artikelen gericht op de zomer. Eind maart/ begin april liepen we in het weekend in een t-shirt en op donderdag stonden we sneeuwballen te gooien. Hopelijk wordt de zomer iets

minder wisselend, al kan ik wel heel erg genieten van het weer in Nederland. Er staat op pagina 8 een artikel over de winter, of eigenlijk de winter die we niet hebben gehad. Daarnaast een artikel over Intermittent Fasting. Kijk goed of dit voor jou past en verdiep je erin voordat je eraan begint.

Genieten jullie ook (af en toe) zo van snoep, koek, taart en chocolade? Het zijn allemaal producten met veel suiker, maar wat is suiker nou precies? Daarover gaat het deze *Prikkels* in Prikkelkidz.

Het boek van Heiko de Schepper komt voorbij, hierover schreven we ook in *Prikkels* van maart en de berichten uit de Facebook-groep gaan dit keer over buikpijn. Ik wens je veel leesplezier en een mooie zomer!



WIJ ZOEKEN JOU!

PDSB

JONGERENCOÖRDINATOR

Ben je een netwerker, goed in organiseren en jongeren enthousiasmeren? Dan is dit een leuke uitdaging waarin je creatief kunt zijn met o.a. het organiseren van PDSB-jongeren-dagen en het beheer van de jongerengroep op Facebook.

MEDEWERKER INSTAGRAM

We zoeken iemand die veel weet van Instagram en van de doelgroep jonge PDS-patiënten (bij voorkeur maar niet noodzakelijk), en die in overleg met de coördinator Social Media namens de PDSB een paar keer per week berichten voor jongeren op Instagram kan plaatsen.

MEDEWERKER FACEBOOK EN TWITTER

Ben je iemand die voldoende weet van PDS en die in overleg met de coördinator Social Media en paar keer per week namens de PDSB berichten op de Facebookpagina en Twitter kan plaatsen? Reageer dan snel!

AUTEUR VOOR MAGAZINE PRIKKELS

Voor deze functie schrijf je artikelen op je eigen computer thuis. Werkbelasting: in februari, mei, augustus en november een paar uur.

REGIOCOÖRDINATOREN

In deze functie organiseer je voorlichtingsbijeenkomsten in jouw regio. We zoeken met name mensen voor de regio's noordwest Nederland (Noord-Holland en Flevoland), zuidwest Nederland (Zuid-Holland en Zeeland) en midden Nederland (Utrecht en deel Noord-Brabant).

COÖRDINATOR BEURZEN

Per jaar staat de PDSB op zes tot acht beurzen door het hele land. Als coördinator regel je een stand op de beurzen, bouw je die op en breek je die af. Er is een enthousiast team vrijwilligers die steeds een dagdeel op de beurzen staan, dus je hoeft zelf niet de hele dag aanwezig te zijn.

MEDEWERKERS PDS-INFOLIJN

Vragen beantwoorden over PDS is de belangrijkste taak als Medewerker PDS-infolijn. Het nummer wordt doorgeschakeld naar je vaste telefoon thuis. Je werkt meestal een of twee dagdelen per maand. Vooral voor de donderdagmiddag zoeken we vrijwilligers.

Word ook
vrijwilliger
bij de PDSB

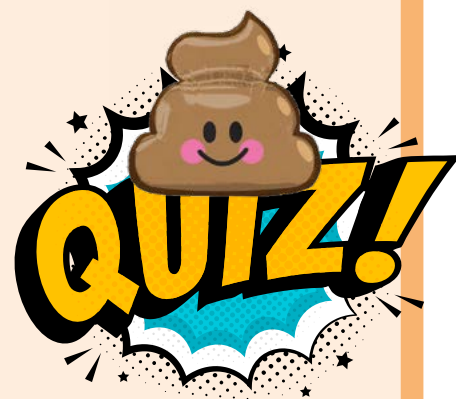
Voor meer informatie sta ik gereed om je vragen te beantwoorden, bel, chat of mail mij gerust!

Yvonne Bosch, Coördinator Vrijwilligers - Tel: 06-53802760 - Email: Vrijwilligers@pdsb.nl

De Nationale kaktest

Wie heeft de meeste kakkennis? Op 22 maart was dit te zien op BNNVARA op NPO 3. Om alle taboes te doorbreken rondom onze wc-gewoontes, testten Amber Kortzorg en Jurre Geluk door middel van 'De Nationale Kaktest' bekende Nederlanders, het publiek en de kijkers thuis op hun kennis over 'kak'.

De winnaar ging ervandoor met de Gouden Toiletrolhouder. Alle gasten hadden iets te maken met darmproblematiek of haalden de krant met een speciaal wc-bezoek. Het programma kreeg hulp van een maag-darm-leverarts en een microbioloog. Zij deelden alle feitjes over het darmstelsel en ons poepgedrag.



Ludiek toilet voor een serieuze boodschap



De SGP Vlissingen zet zich in om meer openbare toiletten te krijgen in Vlissingen. Vooral voor toeristen, na een lange autorit, kan de nood hoog zijn, maar het toiletaanbod laag. Deze partij bedacht daarom een ludieke verkiezingsstunt. Zij zette een knaloranje dixie op de parkeerplaats bij het Nollenbos. Op de deur van de dixie stond geplakt, 'Bij gebrek aan een openbare wc, mag u deze gebruiken van de SGP'. De partij heeft vaker om aandacht gevraagd voor het gebrek aan chemische toiletten in de stad. Zo vinden zij dat meer toiletten noodzakelijk zijn om Vlissingen een gastvrije gemeente te laten zijn.

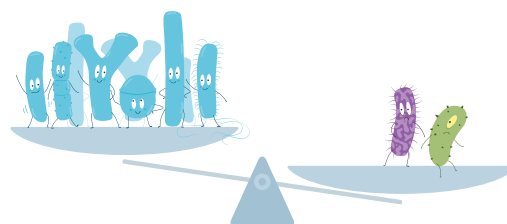
Aan de binnenkant van de dixie hangt een samenvatting van het partijprogramma. "Het is fijn om iets te lezen te hebben", zegt Janse, SGP-lid.

Zijn probiotica echt goed voor je darmen?

Vaak wordt beweerd dat het innemen van probiotica goed is voor onze darmen. Maar klopt dat wel? Maakt het dan ook uit in welke vorm je dit tot je neemt?

Meestal worden de bacteriën in de maag gedood door ons maagzuur of overleven ze de gal in de dunne darm niet. Om werkzaam te kunnen zijn, moet probiotica in voldoende mate in de maag overleven. Uit wetenschappelijke evaluaties van de Europese Voedselveiligheidsautoriteit (EFSA) blijkt dat er slechts één gezondheidsclaim over probiotica kan worden goedgekeurd. Bij mensen die lactose moeilijk kunnen verteren, verbeteren de levende bacteriën in yoghurt of gefermenteerde melk de vertering van lactose (melksuiker). Daarbij moet yoghurt minstens 100 miljoen levende micro-organismen bevatten. Hierdoor zijn al veel gezondheidsclaims die op probiotische producten te vinden waren, weggehaald. De claims die nog wel worden gemaakt, gaan meestal over de hoeveelheid bacteriën die in het product zitten en dan daadwerkelijk levend de darmen bereiken. Het is nog niet bewezen of dat uiteindelijk gezondheidsvoordelen oplevert.

Als je last hebt van een specifieke aandoening kun je het beste met een arts overleggen of probiotica voor jou kan helpen of dat een andere behandeling effectiever is.



De geur van adem en stoelgang bij PDS

Begin februari 2022 presenteerde IBS Belgium op het Belgische congres voor maag-, darm- en leverziekten de eerste resultaten van de studie naar volatiele organische componenten (VOC) bij Prikkelbare Darm Syndroom. VOC zijn stoffen die voorkomen in onze adem, urine en stoelgang. Deze stoffen zijn het resultaat van ons metabolisme en het metabolisme van de bacteriën in onze darmen. In deze studie is onderzocht of de samenstelling van VOC

anders is bij mensen met PDS en of we de verschillende subtypes van elkaar kunnen onderscheiden.

In totaal ging het om 72 PDS-patiënten en 24 deelnemers zonder PDS. 27 patiënten hadden diarreeklachten, 21 constipatie en 24 beide. Drievierde van de patiënten was vrouw.

Zowel in de ademstalen als in stoelgangstalen was er verschil te zien tussen mensen met PDS en mensen zonder PDS. De computer gaf op

basis van de gevonden VOC in 70% het juiste antwoord. Er was te zien dat de verschillende subtypes van elkaar te onderscheiden waren. Deze verschillen waren minder opvallend in vergelijking met iemand zonder PDS.

Volatiele organische componenten toonden duidelijk veel potentie voor de diagnose en opvolging van patiënten met PDS. Er zijn echter meer studies nodig bij grotere groepen om dit verder te onderzoeken.



Ondernemers staan niet te popelen om hun toilet open te stellen

Ondanks pogingen van de gemeente heeft Zuidplas nog steeds te weinig openbare en toegankelijke toiletten.

Wegens toename van het aantal mensen met darmziekten en -klachten of blaasproblemen, wil Zuidplas graag meer toegankelijke toiletten. Door schaarste van toiletaanbod heeft dit gevolgen voor de inwoners. Corona speelt hier een grote rol in.

Na een lange sluiting wegens de lockdown, staan niet alle ondernemers te popelen om extra dienstverlening te geven waar geen financiële vergoeding tegenover staat. Ook zorginstellingen en huisartsenpraktijken zijn terughoudend. De gemeente denkt erover ruimtes te huren in winkelcentrum Reigerhof in Nieuwerkerk. De kosten zijn zo'n 15.000 euro per jaar.

Darmmicrobiotica en het immuunsysteem, twee handen op een buik

Er zijn al heel wat studies die het verband tussen microbiotica en het immuunsysteem hebben aangetoond. Darmmicrobiotica zijn alle micro-organismen die in onze dunne en dikke darm leven. Een essentieel evenwicht van darmmicrobiotica bestaat uit zowel nuttige als schadelijke bacteriën. Heel wat studies hebben aangetoond dat een onevenwichtige darmmicrobiotica kan leiden tot het Prikkelbare Darm Syndroom. Bepaalde bacteriën in de microbiotica verhinderen dat ziekteverwekkers ons spijsverteringsstelsel aantasten. Het is daarom goed voor je gezondheid om je darmmicrobiotica te verzorgen.



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.

Trix Driessen

Onderzoek **IMPACT PDS** op het sociale leven



WIE BEN IK?

Mijn naam is Trix Driessen en ik ben vierdejaars studente aan de opleiding 'International Lifestyle Studies' in Tilburg, waar we creatieve concepten ontwikkelen die de kwaliteit van leven van groepen mensen verhogen. Momenteel ben ik bezig met mijn scriptie en hiervoor doe ik onderzoek naar de impact van PDS op de vrijetijdsbesteding en het sociale leven van PDS-patiënten, met als opdrachtgever de PDSB. Hiervoor ben ik aan het achterhalen waar PDS-patiënten in het dagelijks leven tegenaan lopen. Ik heb voor dit onderwerp gekozen aangezien ik zelf PDS heb en dus als geen ander weet hoe vervelend en pijnlijk het kan zijn.

De uitkomsten tot nu toe

Momenteel zit ik in de onderzoeksfase, waar ik me verdiep in maatschappelijke trends en ontwikkelingen die van invloed kunnen zijn op of inspiratie kunnen bieden bij het verlagen van de impact van PDS op het sociale leven en de vrijetijdsbesteding. Daarnaast ben ik bezig met een doelgroepenanalyse, waarvoor ik een enquête heb verspreid en diepte-interviews heb gehouden met een aantal PDS-patiënten. Hier zijn al veel interessante pijnpunten en behoeften van PDS-patiënten uitgekomen. Zo blijkt uit de enquêtes dat PDS-patiënten spontaniteit en zorgeloosheid in hun leven missen, omdat ze altijd rekening moeten houden met hun aandoening en nooit een dagje vrij hebben. Daarnaast blijkt uit de interviews dat PDS-patiënten veel te maken krijgen met onbegrip, stigma's en weinig steun vanuit hun omgeving. Mede doordat zij onzichtbaar ziek zijn, wordt PDS door hun omgeving onderschat en is volgens hen niet duidelijk wat de precieze impact en ernst van PDS is. Naast het stukje onbegrip geven veel PDS-patiënten aan dat ze het lastig vinden open te zijn over hun PDS, mede door het taboe dat nog op ontlasting ligt. Ze zijn bang dat niemand op dit gesprek zit te wachten waardoor ze vaker hun mond dichthouden, terwijl het gesprek hierover juist zo belang-

rijk is. Ook geven veel respondenten aan een angstig gevoel te ervaren door PDS, een gevoel van onzekerheid doordat PDS zo onvoorspelbaar kan zijn. Ze zijn bang om in een ongemakkelijke situatie te komen door PDS, waardoor zij er vaker voor kiezen om afspraken af te zeggen en thuis te blijven. Dit zorgt indirect voor het gevoel van minder vrijheid en spontaniteit in het leven. Uit al deze uitkomsten blijkt dus dat PDS een grote impact heeft op zowel de vrije tijd als het sociale leven van PDS-patiënten, iets waar wat mij betreft verandering in moet komen.

De volgende stap

Uit al deze uitkomsten uit de verschillende analyses zullen kansen ontstaan, waar met een concept op ingespeeld kan worden. Dit concept zal de pijnpunten waar ik tijdens de onderzoeksfase naar op zoek ben, verzachten en hierdoor de kwaliteit van leven van PDS-patiënten verhogen. Zo kan het bijvoorbeeld een spel zijn waardoor onbegrip voor PDS verlaagd wordt, of een expositie waarbij het onzichtbaar ziek zijn inzichtelijk wordt gemaakt. Eigenlijk kan het eindproduct dus van alles worden, maar ik hoop hiermee in ieder geval het leven van PDS-patiënten een stukje makkelijker te maken.

"Mede doordat zij onzichtbaar ziek zijn, wordt PDS door hun omgeving onderschat."



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.

Zomer!

Een echte winter hebben we niet gehad, het was eerder een lange herfst met nog wat verlate sneeuwvlokken begin april. En dan een paar stralende lenteweken al in maart notabene, wat een cadeautje was dat. Maar wat verlangen we toch naar de zomer, het warme weer, heerlijk.

Is het nu zo dat je je als PDS- patiënt beter voelt in de zomer? Ik voel mij namelijk in de zomer tien keer lekkerder dan in de winter. Ook dan blijft natuurlijk wel de ellende van stress en fout eten, maar daar weer van herstellen, lijkt toch wat sneller te gaan. Of is dit wishful thinking omdat ik zo van de zomer houd? Niet helemaal! Neem nu alleen die warme zonnestralen op je buik, je darmen vinden die extra warmte toch wel zeer aangenaam.

Hele winters loop ik in huis te zeulen met een warme kruik. Languit lig ik op de bank met op mijn buik die kruik, waar vervolgens mijn kleine hondje bovenop gaat liggen. Zij vindt die warmte ook heel lekker op haar buikje, maar volgens mij heeft die boef geen prikkelbare darm, gelukkig maar. Maar de kruik? Die kan nu voorlopig weer de kast in.

Ook de dikke sokken om warme voeten te behouden, worden weer diep in de kast weggestopt. Koude voeten is toch immers vaak een garantie voor buikpijn. Dan nog niet eens over de kleding te spreken. Wat is nu lekkerder dan een luchtige jurk waarin je buik kan groeien, zonder dat een ander het ziet. Blote benen en geen strakke panty of legging, want als je buik daarin opblaast? Dan voel je je net als in de middeleeuwen: om je lijf een strak korset.

Ook een voordeel van de naderende zomer; het horen van de vogeltjes. Het laat je steeds heerlijk opstaan 's morgens met een prachtig merelconcert. Dat laat je dag toch een stuk vrolijker beginnen dan die sombere en deprimerende winterstilte.

Deze zomer ga ik lekker veel buiten picknicken, op een kleedje in het gras onder de bomen, op het strand of in de duinen. Mijn eigen veilig gemaakte gerechtjes meenemen zoals broodjes en salades. Het geeft me zoveel vrijheid en tegelijk een heel gerust gevoel. Je krijg immers geen vervelende verrassing op je bord. Het bespaart je voor een etentje ook om van tevoren de hele menukaart te bestuderen op gerechten met ingrediënten die je nu eenmaal niet kunt hebben. En je bent ook een stuk goedkoper uit.

Genieten zolang het kan dus. Want ook aan de zomer komt een eind. Dan moet de knellende panty weer uit de kast..... Verschrikkelijk, daar zie ik dan weer als een berg tegenop. Ach, dat went ook wel weer na een tijdje.

Voor nu hoeven wij daar helemaal niet aan te denken, de zomer moet gelukkig nog beginnen!

Sofie



Probiotica kan helpen bij PDS



De afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van probiotica bij PDS. Veel van deze onderzoeken laten zien dat probiotica kunnen helpen de symptomen van PDS te verminderen. Ook kunnen ze ervoor zorgen dat je lekkerder in je vel komt te zitten. Wel maken deze onderzoeken duidelijk dat de effectiviteit afhankelijk is van welke bacteriën er precies in een probioticum zitten.

Indicatiespecifieke probiotica

Indicatie specifieke probiotica zijn probiotische bacterien die speciaal zijn uitgekozen op eigenschappen die een positief effect kunen hebben bij een gezondheidsprobleem. Om een zo goed mogelijk effect te verkrijgen worden daarbij verschillende bacteriën met elk verschillende eigenschappen gecombineerd. Dit worden multispecies probiotica genoemd.

Effect probiotica op PDS-klachten

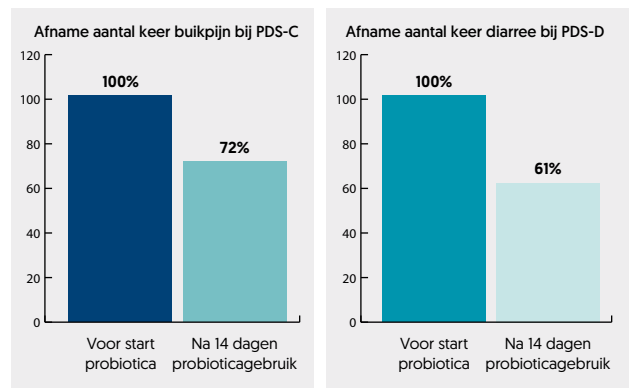
In een recent wetenschappelijk onderzoek onder mensen die indicatiespecifieke probiotica gebruikten, werd onder meer gekeken naar het effect van twee verschillende probiotica op zowel klachten als kwaliteit van leven bij PDS. Hierbij werd onderscheid gemaakt in PDS-C, waarbij vooral sprake is van obstipatie, en PDS-D, met voornamelijk diarree. De gebruikte probiotica bevatten beide verschillende bacterien. De deelnemers testten de probiotica 14 dagen lang om te ervaren wat het voor hen deed.

Gebruikerservaring en PDS-C

In de groep mensen die het probioticum product gebruikten in verband met PDS-C bleek het gebruik van probiotica te zorgen voor een significante (wetenschappelijk belangrijke) afname van verschillende symptomen. Zo had men aanzienlijk minder vaak last van obstipatie. Daarnaast verminderde het aantal keer dat ze last hadden van buikkrampen, winderigheid en een opgeblazen gevoel aanzienlijk. Bovendien had men veel minder vaak last van misselijkheid en nam ook de heftigheid ervan af met ruim de helft. Verder was er sprake van een flinke verbetering van de kwaliteit van leven, met name het energieniveau en de kwaliteit van slaap. Dat betekent dat de gebruikers zich energiever voelden en beter sliepen.

Wilt u meer weten?

Kijk op www.winclowewetenschap voor meer informatie.



Gebruikerservaring en PDS-D

Bij de mensen die het probioticum product gebruikten voor PDS-D was er ook sprake van een significante afname van diverse symptomen. Zo verminderde zowel het aantal keer diarree als de heftigheid ervan aanzienlijk. Daarnaast had men veel minder vaak last van een opgeblazen gevoel, buikrommelingen en oprispingen. De heftigheid van buikpijn, winderigheid, een opgeblazen gevoel, buikrommelingen en oprispingen werd eveneens een stuk minder. Het probioticum zorgde er bovendien voor dat de energie van de gebruikers toenam, wat leidde tot een verbetering van kwaliteit van leven.

Probiotica kan helpen

Het gebruikersonderzoek laat zien dat specifieke probiotica kunnen bijdragen aan het verminderen van klachten bij prikkelbaredarmsyndroom en het verbeteren van de kwaliteit van leven van de patiënten. Dat is dan ook de reden dat probiotica zijn opgenomen in diverse internationale richtlijnen voor de behandeling van PDS en ook geadviseerd worden op de website keuzehulp.info, die is opgezet door de PDSb, NVMDL en PATIENT+.



Bezoekje aan de apotheek, zoveel prikkelender dan alleen je doosjes ophalen

Onlangs sprak ik mevrouw X in de apotheek. Ze had een afspraak met mij gemaakt, omdat ze wat vragen over haar medicijnen had. Mevrouw is bekend met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) en vertelde mij dat ze de laatste tijd regelmatig last heeft van diarreeklachten. De arts heeft een recept voor loperamide voorgeschreven, maar mevrouw twijfelt of het juist is om hiermee te starten. Ze heeft de afgelopen periode al veel medicijnen geprobeerd, waardoor ze geen vertrouwen heeft in een positief effect van dit nieuwe medicijn. Samen hebben we naar haar medicijnlijst gekeken. Mevrouw bleek een aantal verschillende middelen naast elkaar te gebruiken voor de ontlasting. Ook gebruikte ze een aantal andere medicijnen die darmklachten als bijwerking kunnen geven. De combinatie van deze middelen zou best eens de oorzaak kunnen zijn van de aanhoudende diarreeklachten. In overleg met de arts kon een van de medicijnen gestopt worden en hebben we besloten de loperamide niet te starten. Na enkele dagen vertelde mevrouw dat de diarreeklachten enorm waren afgenomen en dat het nu beter in balans was.

Zichtbaarheidscommissie VJA

Er zijn ontzettend veel medicijnen die effect hebben op het maag-darmstelsel. Zeker bij mensen met een prikkelbare darm kunnen sommige medicijnen de darmklachten verergeren. Het kan lastig zijn om klachten te onderscheiden van bijwerking. In vrijwel elke bijsluiter zul je maag-darmklachten als bijwerking terugvinden, waardoor het lastig is om vast te stellen welk medicijn de klachten veroorzaakt. Toch zijn er een aantal medicijnen waarbij darmklachten berucht zijn en die mensen met PDS liever zouden vermijden. In dit artikel geef ik een overzicht van deze medicijnen.

Antibiotica

Het meest bekende voorbeeld van medicijnen met effecten op de stoelgang zijn de antibiotica. Deze medicijnen doden op allerlei verschillende manieren bacteriën.

Helaas doden ze ook de goede bacteriën in ons maag-darmstelsel. Hierdoor raakt de balans van de bacteriën in de war, wat ervoor kan zorgen dat je darmklachten, zoals diarree, krijgt. Vaak is het innemen van antibiotica toch belangrijk om beter te worden en hebben we hier geen andere behandeling voor. Sommige antibiotica kunnen beter tijdens de maaltijd worden ingenomen om maag-darmklachten te verminderen. Soms helpt het om probiotica in te nemen tijdens een antibioticakuur. Dit werkt helaas niet voor iedereen,

maar het kan voor jou mogelijk wel een oplossing zijn.

Metformine

Een ander medicijn dat diarreeklachten kan geven is metformine, een medicijn dat gebruikt wordt bij suikerziekte. Deze klacht komt voor bij ongeveer 10-30% van de mensen die metformine innemen, met name aan het begin van de behandeling. De diarreeklachten zijn meestal na een aantal weken verdwenen. Later in de behandeling komt winderigheid vaak voor. Om deze

"De combinatie van de geneesmiddelen zou best eens de oorzaak kunnen zijn van de aanhoudende diarreeklachten."

klachten te verminderen kan het helpen om de metformine tijdens de maaltijd in te nemen. Ervaart u ondanks dit advies toch nog klachten? Bespreek dit dan met uw apotheker. Hij of zij kan u een persoonlijk advies geven over het goed gebruiken van uw medicijnen.

Semaglutide/liraglutide

Twee andere medicijnen die gebruikt worden bij suikerziekte zijn semaglutide en liraglutide. Deze kunnen vooral in het begin van de behandeling veel maagdarmklachten geven. Deze medicijnen zorgen ervoor dat de maag minder snel wordt gelegeerd. Door de vertraagde maaglediging kunnen er (voornamelijk) in het begin klachten optreden, zoals opgeblazen gevoel, misselijkheid en diarree. Er zijn veel andere medicijnen die bij suikerziekte gegeven kunnen worden die mogelijk beter bij u passen.

Opioiden

Opioiden zijn sterke pijnstillers, die gebruikt worden bij hevige pijn na bijvoorbeeld een operatie. De sterke pijnstillers hebben ook hun effect op het maagdarmstelsel. Ze zorgen ervoor dat de darmen stil worden gelegd, waardoor er verstopping kan ontstaan. Ongeveer 90% van de patiënten die deze medicijnen gebruiken, krijgen hier last

van. Het is daarom belangrijk om tijdens het gebruik van deze pijnstillers, een medicijn te gebruiken dat verstopping tegen kan gaan, bijvoorbeeld macrogol of lactulose. Deze medicijnen zorgen ervoor dat er meer vocht naar de darmen gaat, waardoor de stoelgang makkelijker wordt. Je kunt hier dan ook het beste direct mee beginnen, zodra je met een opioïd start.

"De apotheek is de plek waar u met al uw vragen over uw medicijnen naartoe kunt gaan."

Maagzuurremmers

Voor de behandeling van maagzuurklachten worden regelmatig protonpompremmers voorgeschreven, zoals omeprazol en pantoprazol. Hoewel deze medicijnen over het algemeen weinig bijwerkingen geven kunnen ze wel een aantal vervelende effecten hebben op de darmen. Deze medicijnen beïnvloeden de samenstelling van de darmbacteriën. Ze verminderen het maagzuur, waardoor de zure muur, die normaal gesproken bacteriën tegenhoudt, minder

goed functioneert. Hierdoor kunnen er bacteriën in de darmen komen en daar gaan groeien. Dit kan voor diarree, winderigheid en vele andere darmproblemen zorgen. Het is niet altijd nodig om deze medicijnen chronisch te blijven gebruiken. Het komt regelmatig voor dat mensen dit type medicijn onnodig gebruiken. Neem contact op met uw apotheker als u dit medicijn gebruikt en twijfelt of u dit echt nodig hebt.

Veel patiënten zien de apotheek enkel als het 'winkeltje' waar je jouw medicijnen kunt ophalen. Echter, in de apotheek kunnen wij veel meer voor u betekenen dan alleen de medicijnen leveren. De apotheek is de plek waar u met al uw vragen over uw medicijnen naartoe kunt gaan. Samen kunnen we kijken naar een goede oplossing. Ervaart u problemen met uw medicijn en het Prikkelbare Darm Syndroom? Wellicht is een medicatiebeoordeling dan interessant. Tijdens deze beoordeling zult u samen met de apotheker de medicijnlijst doorlopen en zult u samen beoordelen of de therapie verbeterd kan worden. Ook bespreekt u mogelijke bijwerkingen en eventuele wensen of problemen rondom de medicijnen. Na het gesprek zal de apotheker verbeterplannen voorleggen aan de huisarts of specialist. Schroom niet en loop de apotheek eens binnen.



Wist je dat?

Wist je dat psylliumvezels zowel bij diarreeklachten als bij verstopping worden gegeven? Dit heeft alles te maken met de hoeveelheid water die erbij wordt gedronken. Bij verstopping moet er bij het gebruik van dit medicijn veel water worden gedronken. De vezels mengen zich dan met de darminhoud en zorgen ervoor dat er meer vocht naar de darmen gaat. Hierdoor gaan de darmen harder werken. Bij diarree moet er juist weinig water gedronken bij dit medicijn. Op die manier wordt het vocht wat in de darmen zit gebonden aan de vezels. Hierdoor wordt de ontlasting vaster. Let dus goed op wat de geadviseerde vochtinname is en ga bij twijfel langs bij uw apotheek voor advies!

Van maag-darm-leverarts tot **hoogleraar**

Daniel Keszthelyi

Sommigen van jullie kennen mij misschien van de PDS-infodagen. Verder ben ik sinds 2015 lid van de Medische Adviesraad van de PDSB.

Mijn interesse in PDS komt voort uit mijn promotieonderzoek, dat ik in 2008 ben gestart onder begeleiding van Prof. Ad Masclee, in Maastricht. Hierin onderzocht ik de mogelijke rol van de barrièrefunctie van het darmslijmvlies en het stofje serotonine bij het ontstaan van PDS. In 2012 startte ik met de opleiding tot maag-darm-leverarts en deze heb ik in 2018 afgerond, waarna ik

staflid werd in het Maastricht UMC+. In Maastricht hebben we van oudsher veel wetenschappelijke en klinische interesse in aandoeningen als PDS. Tijdens mijn opleiding ging ik ook verder met het onderzoek naar PDS en chronische buikpijn en mocht ik zelf een aantal promovendi begeleiden. Deze onderzoeken resulteerden in meer dan 100 wetenschappelijke publicaties. Daarnaast heb ik geparticipeerd in het opzetten van een aantal landelijke en internationale richtlijnen en ben ik gekozen als voorzitter van de sectie neurogastro-enterologie en motoriek van de Nederlandse vereniging voor Gastroenterologie (NVGE).

Ik heb ook meegewerkt aan de keuzehulp PDS, jullie inmiddels wel bekend, en het opzetten van een pilotproject expertisecentra PDS, in samenwerking met de Maag-Lever-Darmstichting.

In 2021 ging Prof. Masclee, hoofd van de afdeling maag-darm-leverziekten in Maastricht, met pensioen (of zoals dit bij hoogleraren heet: emeritaat). Ik heb gesolliciteerd op zijn functie als hoofd en hoogleraar en ben hiervoor ook geselecteerd. Zodoende trad ik 1 november 2021 als nieuw hoofd aan en ben per 1 januari 2022 benoemd als hoogleraar.



VERS GEBAKKEN TIJGERBROOD

- Glutenvrij én lactosevrij
- LOW FODMAP
- Altijd vers gebakken op bestelling



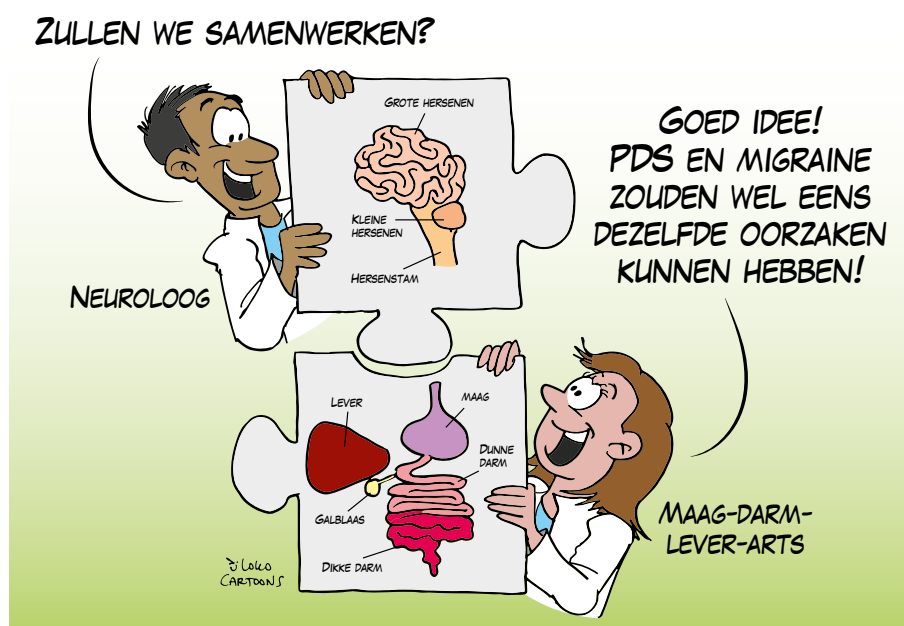
glutenvrij.bakkerleo.nl

Bestel nu éénmalig met 10% korting!
Gebruik kortingscode: PDSB10
bij je volgende bestelling!
Geldig tot met 15 juli 2022

10%
korting

Evelien Kidess

Bij PDS blijft het helaas lang niet altijd bij buikpijn. Veel PDS-patiënten hebben ook last van klachten die op het eerste gezicht vaak niets met buikklachten te maken hebben, zoals vermoeidheid of migraine. Krijg jij ook hoofdpijn van je buikpijn of buikpijn van je hoofdpijn?



Hoofdpijn van buikpijn

PDS en migraine: onschuldige omstanders of partners in crime?
In tegenstelling tot wat men vroeger dacht, functioneert ons lichaam niet als afzonderlijke systemen, maar is het een geïntegreerd geheel. Zo lijken PDS en migraine eerst misschien twee heel verschillende diagnoses. De een wordt gezien als een ziekte van het maag-darmstelsel, de ander als een neurologische ziekte. Zo is ons medische systeem ook ingericht: een aantal specifieke symptomen vormen de basis voor een diagnose, waarna de ziekte wordt ingedeeld bij de bijbehorende specialist. Daarom zal een PDS-patiënt eerder bij de maag-darm-leverarts terechtkomen dan bij de neuroloog en zullen de symptomen bekeken worden vanuit het perspectief van de darm. Dat terwijl buiten dit ene orgaan treden tot inzichten kan leiden die ons de ziekte beter doen begrijpen. Als je op die brede manier kijkt, kun je namelijk zien dat in werkelijkheid PDS en migraine veel overeenkomstige kenmerken hebben. Beide ziektebeelden zijn chronisch, kennen een terugkerend patroon, komen vaker voor bij vrouwen en hebben een groot effect op de kwaliteit van leven van de patiënt. Ook hormonen spelen bij

zowel PDS als migraine een grote rol. Al in 1978 maakte een wetenschappelijke studie duidelijk dat ongeveer de helft van PDS-patiënten vaak last heeft van op migraine lijkende hoofdpijn. Mensen met PDS lopen tot wel 60% meer risico op het ontwikkelen van migraine dan gezonde mensen. Deze link geldt ook andersom: mensen met migraine worden vaker gediagnostiseerd met PDS.

"Ook hormonen spelen bij zowel PDS als migraine een grote rol."

Centraal sensitatie syndroom

Dat PDS en migraine zoveel overeenkomsten vertonen, zou kunnen betekenen dat beide aandoeningen vallen onder het zogeheten 'centraal sensitatie syndroom'. Dit syndroom houdt in dat het zenuwstelsel overgevoelig is en dit leidt tot (onnodig) versterkte pijnsignalen. Het begint allemaal bij een genetische (aangeboren) aanleg voor een hypersensitief zenuwstelsel.

Bepaalde triggers kunnen dit hypersensitieve zenuwstelsel vervolgens activeren tot een langdurige staat van alertheid, waarbij het te heftig op pijnsignalen reageert. Een zo'n trigger is stress.

Serotonine

Een andere factor die PDS- en migraine-patiënten gemeen kunnen hebben, is een andere serotonine receptor variant dan gezonde mensen. Hierdoor kan serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd, anders werken bij PDS- en migraine-patiënten, wat bijdraagt aan de hypersensitiviteit van het zenuwstelsel. De afgelopen jaren is daarom veel onderzoek gedaan naar therapieën die zich richten op serotonine en de serotonine receptor. Zowel bij migraine als PDS hebben deze serotonine-gerichte therapieën tot nu toe positieve resultaten geboekt.

Hoofdpijn en buikpijn zijn afzonderlijk al erg vervelend, laat staan samen, maar door te kijken naar de overeenkomsten tussen beide ziektes leren we steeds meer over zowel PDS als migraine, wat kan leiden tot nieuwe inzichten voor therapieën!



Manon te Linde

Darmdiëtist van Positive Gut

Intermittent Fasting (IF) heeft de afgelopen jaren veel populariteit gewonnen in de dieetwereld. Talloze voordelen worden toegeschreven aan deze manier van eten (waarvan lang niet alles goed onderbouwd). Het zou helpen met afvallen, het hongergevoel verminderen en ontstekingsreacties in je lichaam verbeteren. Maar geeft het ook voordelen bij een prikkelbare darm?

Kan **INTERMITTENT FASTING** helpen bij een prikkelbare darm?

Wat is Intermittent Fasting?

Intermittent Fasting is een eetpatroon waarbij je streeft naar een dagelijkse vastenperiode van minimaal 12-14 uur. In deze periode eet je helemaal niets en drink je alleen water.

Praktisch gezien betekent dit dat je eet: van 08.00 uur tot 18.00 uur en je vast vanaf 18.00 uur tot minimaal 08.00 uur. Als je eerder wilt ontbijten, moet je jouw 'avondeten' eerder nuttigen om dit binnen jouw patroon te passen.

Deze vastenperiode is een rustmoment voor je spijsverteringskanaal, maar het zorgt er ook voor dat jouw Migrating Motor Complex (MMC) opstart.

Sommige mensen trekken IF naar extreme vormen waarbij het grootste gedeelte van de dag (en soms ook dagenlang) niet gegeten wordt. Pas hiermee op, zeker bij vrouwen is gebleken dat dit de menstruatiecyclus kan verstoren. Voor mensen met een geschiedenis van eetstoornissen is het ook af te raden om lange perioden niet te eten.

Wat is het Migrating Motor Complex?

MMC is een prachtige functie in ons

lichaam, die tegenwoordig onderbenut wordt. Het is een grote reinigingscyclus van het lichaam. Dit begint wanneer we gedurende 12 uur niets anders hebben gegeten of gedronken dan water. Rond de 12 uur begint je lichaam met een 'schoonmaak' cyclus van 10 minuten. Tijdens deze cyclus komt jouw spijsverteringskanaal in beweging en worden alle residuen naar beneden verplaatst. Het zorgt er voor dat er niets achterblijft.

Na de eerste 'schoonmaak' cyclus, start na ca. 90 minuten de volgende cyclus. Bij een eetpauze van 12-14 uur, vinden er in je spijsverteringsstelsel minimaal 1-2 'schoonmaaksessies' plaats.

Hoe minder residuen in de darmen, hoe kleiner de kans dat de voedselresten een opgeblazen gevoel bezorgen. Daarbij zorgt het MMC dat alle voeding netjes compact in de dikke darm terecht komt, dit vergroot de kans op een succesvolle ontlasting (bij obstipatie).

Hoe vaak moet ik Intermittent Fasting doen?

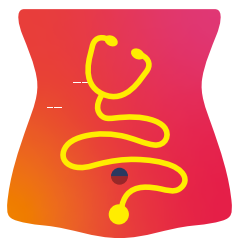
Er is geen ideaal aantal keren per week om IF te doen. Maar streef er zo vaak mogelijk naar. De kans is groot dat je het niet elke

dag kunt doen, dat is prima! Zoek een frequentie die voor jou werkt en die je kunt volhouden.

Een positieve verandering in gewoonten levert op de lange termijn alleen voordelen op als het lukt om het vol te houden! Probeer het als je nieuwsgierig bent, en ontdek hoe het voor je voelt. Als je het probeert, raad ik je aan om het minimaal twee weken regelmatig te proberen. Je zult niet veel verschil merken als je iets één keer probeert.

" Het belangrijkste aan jouw voedingspatroon is dat het bij je past en het je een goed gevoel geeft. "

IF is niet voor iedereen. Als het niet goed voor je voelt, laat het dan zitten. Of als je 's avonds medicijnen moet slikken en daar bij moet eten, is dat belangrijker. Het belangrijkste aan jouw voedingspatroon is dat het bij je past en het je een goed gevoel geeft.



Hypnotherapie in combinatie?

Karen Kramer

In mijn praktijk als hypnotherapeut komen soms mensen die kortgeleden de diagnose PDS hebben gekregen. Nu ze eindelijk weten wat ze hebben, willen ze alle mogelijkheden aangrijpen om er iets aan te doen. Ze hebben medicatie voorgeschreven gekregen door de arts en zijn begonnen aan het FODMAP-dieet onder begeleiding van een diëtist. En dan willen ze ook graag starten met hypnotherapie.

Er zijn natuurlijk ook cliënten die specifiek voor hypnotherapie kiezen; omdat ze er zelf over gelezen hebben of omdat de MDL-arts ze dit aangeraden heeft. Andere cliënten komen pas veel later bij mij terecht; hebben dan misschien al andere behandelingen geprobeerd en daar op sommige vlakken goede resultaten mee behaald, maar houden toch nog last van bepaalde klachten. Ze hopen dan dat hypnotherapie daar wat aan kan doen.

Aanvullende behandeling door hypnotherapie

Gelukkig kan hypnotherapie inderdaad in veel gevallen andere behandelingen aanvullen. Als medicijnen er bijvoorbeeld voor gezorgd hebben dat het ontlastingspatroon verbeterd is en iemand minder last heeft van verstopping of diarree, maar nog wel veel last heeft van vermoeidheid, dan kan de behandeling met hypnotherapie zich richten op de klachten die er nog zijn. Als cliënten al ervaring hebben met mindfulness, meditatie of ontspannings-

oefeningen, maakt dit het vaak makkelijker om te beginnen met hypnotherapie. Dergelijke technieken helpen om te ontspannen en daarmee de stress te verminderen en dat heeft vaak op zichzelf al een positieve invloed op de PDS-klachten. Hypnotherapie gaat, door de darmgerichte suggesties, echter nog een stapje dieper en kan daarmee meer klachtenverlichting geven dan meditatie of ontspanning alleen.

Hypnotherapie in combinatie met andere behandelingen

Sommige van mijn cliënten kiezen voor hypnotherapie omdat ze het FODMAP-dieet absoluut niet zien zitten. Anderen zijn aan het FODMAP- of een ander dieet begonnen, maar hebben er geen of onvoldoende baat bij. Of ze hebben met het dieet op zich een duidelijke vermindering van hun klachten, maar ze hopen dat als hypnotherapie op een andere manier hun klachten kan verminderen, ze weer iets meer speelruimte kunnen krijgen in wat ze kunnen eten. In veel gevallen blijkt dit inderdaad zo te zijn. Wel is het zo dat, denkend aan het type

cliënt dat ik hierboven als eerste schetste, het eigenlijk niet handig is om allerlei behandelingen tegelijk te starten. Als je klachten dan inderdaad verbeteren, is het lastig om te achterhalen waar dit van komt. En zeker in de beginfase van het FODMAP-dieet wil je kunnen ervaren wat het weglaten, en later weer introduceren, van voedingsmiddelen voor jou voor effect heeft. Als je dan ondertussen ook met hypnotherapie gestart bent, weet je niet zeker waar een verbetering vandaan komt.

Al met al is het bekend dat elke PDS-patiënt anders is; niet iedereen heeft dezelfde symptomen of klachten en niet iedereen reageert op dezelfde behandelingen. Daarom is het vooral belangrijk om te kijken welke behandeling of combinatie van behandelingen voor jou het beste resultaat geeft. Hypnotherapie kan daarbij op zichzelf staan of worden aangevuld met andere behandelingen. De hypnotherapeuten van de Samenwerkende PDS-therapeuten stemmen hun behandeling graag af op wat jij nodig hebt.

"Ze hopen dat als hypnotherapie op een andere manier hun klachten kan verminderen, ze weer iets meer speelruimte kunnen krijgen in wat ze kunnen eten."



Prikkelbare darmen

van Heiko de Schepper

'ALLES WAT JE MOET WETEN OVER HET PRIKKELBARE DARM SYNDROOM'

Anno 2022 welteverstaan; met de nieuwste informatie, ontwikkelingen en bevindingen rondom de prikkelbare darm, is dit boek vers van de pers, uitgebracht in 2021!

Het is voor ons Pds-ers belangrijk om zo goed mogelijk op de hoogte te zijn van de juiste en ook nieuwste kennis rondom dit onderwerp. Er is veel gaande hieromtrent! Hoe beter je op de hoogte bent hoe meer invloed je hebt in de omgang met je PDS en de gevolgen ervan in je dagelijks leven. Kennis is tenslotte macht!



Katja Meurs

Heiko de Schepper, arts en auteur

De auteur: prof. dr. Heiko de Schepper (gastro-enteroloog in Universitair Ziekenhuis Antwerpen) benoemt ook dat er meerdere edities zullen volgen naar gelang de informatie weer een verversing nodig heeft. Dit komt betrouwbaar over als een arts en schrijver ons zo eerlijk mogelijk van goede informatie wil voorzien en in zijn boek dan ook uitgebreid ingaat op feiten en fabels rondom het prikkelbare darmsyndroom. De Schepper wil hier korte metten mee maken want ze schaden het vertrouwen in de wetenschappelijk onderbouwde geneeskunde. Het leidt er ook toe dat veel patiënten die soms wanhopig op zoek zijn naar een verklaring en een oplossing heel veel tijd en geld kwijt zijn aan consultaties, vage diagnostische tests, dieethandboeken en allerhande supplementen. Een voorbeeld: 'Gluten zijn des duivels.'

Alleen bij de auto-immuunziekte Coeliakie brengen gluten schade toe, ter hoogte van de dunne darm met ongecontroleerde ontstekingsreacties tot gevolg. Coeliakie kan makkelijk aangetoond worden met een bloedonderzoek en als behandeling moeten gluten in deze wel rigoureuus geschrapt worden. Voor al die mensen die geen brood meer eten omdat ze denken glutenintolerant te zijn, is

dit nog maar zeer de vraag en zal het veelal eerder liggen aan de *fructanen* in het brood. Dit is een fodmap (oligosachariden) en die zullen veeleer de PDS-klachten geven!

Vlot en toegankelijk

Om dieper in te kunnen gaan op de prikkelbare darm is het wel belangrijk dat je eerst meer weet over de spijsvertering en de daarbij betrokken organen.

Dus begint het boek hier ook mee. De Schepper schrijft vlot en met humor en legt het zo uit dat het voor een breed publiek toegankelijk is. De tekst wordt hier en daar opgeluisterd met een aantal afbeeldingen van o.a. organen van mond tot kont en de Bristol stoelgangsschaal. In groen omliggende kaders volgen we ook de fictieve PDS-patiënten Annick en Maikel in hun leven met PDS en hun zoektocht naar hulp.

"Er is veel meer mogelijk dan waar we eerder mee werden afgescheept."

Bijzonder interessante informatie is de uitleg over de hersen-darm-as, onze zenuwstelsels. Een aandachtstrekker is het

enterische zenuwstelsel dat vervat zit in de darmwand en dat ook opzichzelfstaand kan functioneren, dus los van de hersenen...! De Schepper schrijft dat als je een stukje darm uit je lichaam haalt en het in een laboratoriumschaaltje baadt met wat zuurstofbubbel erbij, dit darmpje zijn basisperistaltiek ongestoord verder bedrijft! Voor deze hersen-darm-as werken drie zenuwstelsels samen:

- Het enterische zenuwstelsel (dat naast het op zichzelf staande functioneren ook in contact staat met de nervus vagus en via deze zenuwbaan informatie zendt en ontvangt naar en vanuit het autonoom en centraal zenuwstelsel).
- Het autonoom zenuwstelsel, dat verdeeld wordt in de (orto)sympaticus (actiemodus van het lijf, ook wel gaspedaal genoemd) en de parasympaticus (de rustmodus, ook wel de rem genoemd).
- Het centraal zenuwstelsel (de hersenen en het ruggenmerg).

Bij het Prikkelbare Darm Syndroom gaat er blijkbaar in de prikkeloverdracht op deze hersen-darm-as iets niet goed en kunnen er klachten ontstaan.

Bij deze hersen-darm-as voegt De Schepper er het liefst ook nog het darm-microbioom aan toe. De miljarden bacteriën die in onze

ingewanden leven en een hele wereld op zich is!

Hier moet nog veel onderzoek naar gedaan worden maar de belangrijkheid hiervan dringt steeds meer door in de wereld van de geneeskunde.

Verschillende behandelingen komen aan bod

Heiko de Schepper is een bevlogen arts en verteller en dat straalt door het boek heen. Ook komen de verschillende soorten

behandelingen uitgebreid aan bod; leefstijladviezen, medicijnen, het fodmap-dieet, cognitieve gedragstherapie, middenrifademhaling/bekkenbodetherapie tot hypnotherapie.

Er is veel meer mogelijk dan waar we eerder mee werden afgescheept als *'het zit tussen je oren en leer er maar mee leven.'* PDS wordt gelukkig veel meer serieus genomen!

Hoewel het nog steeds een uitsluitingsdiagnose is (Rome IV criteria) en bij bloed,

ontlasting en eventueel inwendig onderzoek geen zichtbare en meetbare afwijkingen aan het maagdarmkanaal gevonden worden, is daar nu wel volop onderzoek naar en lijken er toch PDS-biomerker(s) gevonden te kunnen worden. Hierdoor wordt Prikkelbare Darm Syndroom meetbaar met onderzoek en makkelijker gediagnosticeerd. Zo kan gerichter behandeld worden.

Dat biedt houvast voor de (hopelijk nabije) toekomst!



winbiotic®

Probiotica afgestemd op jouw behoefte



Meer weten?
Ga naar www.winbiotic.nl

KAG-nr. 2789-0422-1889



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).¹

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.¹

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.¹

Nu ook opgenomen in de PDS keuzehulp als bewezen behandeling.²



Lees vóór gebruik de bijsluiter.

Zonder recept verkrijgbaar
Tempocol® is zonder recept
verkrijgbaar bij de apotheek en
via www.tempocol.nl.

¹ 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>.

² www.keuzehulp.info/pp/prikkelbaredarmsyndroom/intro



Tamara

Tamara Hoveling
26 jaar



PDS-proof op vakantie

Deze zomer wordt er een om nooit te vergeten. Mijn beste vriendin trouwt namelijk in Spanje! Ik kan niet wachten op dit bijzondere moment, waar ik me stiekem al jaren op verheug. Maar helaas, dat brengt ook wat extra spanning met zich mee. Buikklachten zijn deze vakantie écht uit den boze. Dit jaar strijd ik niet alleen tegen buikpijn op het strand, extra klachten door de hitte en nare momenten door onbekende gerechten. Ik ga deze zomer voor een pijnvrije ervaring als bruidsgast en een niet-opgeblazen buik onder de bruidsmisjesjurk. Hieronder lees je hoe ik dat aanpak.

Maandenlang voorbereiden met de juiste voeding. Het klinkt misschien wat overdreven, maar als ik me écht goed wil voelen, bereid ik me vaak al maanden van tevoren voor. Helaas startte ik dit jaar niet zo goed. De stress van het afstuderen kwam eruit en solliciteren is ook niet erg rustgevend. Begin april besefte ik dat het genoeg was geweest. Ik schoof mijn doos met koekjes opzij en pakte mijn laptop. Tijd voor een plan. Iedereen die PDS heeft weet dat een dagje goed eten je niet veel beter laat voelen. Ik heb daarvoor minstens twee weken nodig en vaak zelfs langer. Zeker voor de zomervakantie vind ik dat belangrijk: als mijn darmen in topvorm zijn kunnen ze dat ijsje in de zon ook wat beter aan. Maar dan wel lactosevrij, uiteraard.

Veel water drinken

“Drinken, drinken, drinken.” Mijn dokter zei het altijd tot vervelens aan toe. “Eet en drink je wel genoeg, Tamara?” Ik werd er gek van. Toch geef ik hetzelfde advies nu regelmatig aan anderen. Worden de dagen langer en de temperatuur warmer? Dan heb ik extra water en koolhydraten nodig. Ik ben namelijk zo’n grappenmaker die het altijd warm heeft. Het hoort helaas bij mijn PDS-klachten. Doet mijn buik pijn, dan krijg ik het warm en ga ik zweten. Een soort opvlieger dus. Maar een opvlieger in 40 graden in Zuid-Spanje is absoluut geen pretje! Dus: is het warm? Dan heb ik altijd een survivaalkit mee: een flesje water, een zoete snack en een zoute snack. Zo droog ik niet uit en blijven mijn bloedsuikerspiegel en bloeddruk op peil, waardoor op één of andere manier ook mijn buik rustiger blijft.

Mijn persoonlijke buikpijntasje

Hoe goed mijn voorbereiding ook is, mijn buik is onvoorspelbaar. Daarom heb ik altijd een soort van ‘buikpijntasje’ mee op reis. Het komt helaas vaak voor dat ik tijdens een tripje toch één of twee dagen in bed beland. Vroeger zou ik hier dan eindeloos over gaan piekeren, nu doe ik er alles aan zo snel mogelijk weer op de been te zijn. In mijn buikpijntasje zitten bijvoorbeeld maagtabletten, laxepillen en pijnstillers. Gaat het helaas vlak voor de vakantie al niet goed, dan neem ik voor de zekerheid ook altijd een groot klysma mee, want je weet maar nooit!

Tamara is 26 jaar oud. Ze woont samen met haar vriend, sport regelmatig en behaalde begin dit jaar haar masterdiploma voor Industrial Design. Helaas heeft PDS haar op de weg hier naartoe flink dwarsgezeten. Ook tijdens vakanties, bijvoorbeeld in vreemde landen. Sterker nog: Tamara’s buikklachten werden pas voor het eerst serieus na een tropische vakantie op de Griekse eilanden. De zomervakantie staat nu ook weer in het verschiet. Hoe bereid Tamara zichzelf, en haar buik, voor op een mooie en bijzondere zomervakantie zonder al teveel klachten?

Tamara

SUIKER, WAAR KOMT HET VANDAAN...?



Natuurlijke en toegevoegde suiker

Snoep, chocola, taart ... lekker! Maar daar zit meestal suiker in en dat is niet zo goed voor je. Zeker als je last hebt van je darmen kan suiker extra problemen geven. Wat is het verschil tussen natuurlijke suikers en toegevoegde suiker? En waar komt suiker eigenlijk vandaan? Bij dit onderwerp past natuurlijk een recept zónder toegevoegde suiker.

An Lommerse

Natuurlijke suikers en toegevoegde suiker

Er zijn verschillende soorten suiker. In de eerste plaats zijn er *natuurlijke* suikers. Dat zijn suikers die van nature in groenten, fruit, granen en ongezoete zuivelproducten zitten. Ook honing bevat natuurlijke suiker. De suiker die in fruit zit, wordt *fructose* genoemd. Ook fructose is een natuurlijke suiker. Het Voedingscentrum adviseert om twee stukken fruit per dag te eten. Toch is fructose niet

voor iedereen goed. Vooral als je last hebt van je darmen, kan fructose voor problemen zorgen. Als dat gebeurt, is het vaak een zoektocht om te ontdekken welk fruit je wel en niet kunt verdragen. Ook in vruchtensap-pen zit fructose. Maar niet alleen fructose kan voor problemen zorgen. Ook melksuiker of lactose, die in zuivel-producten zitten, kan last geven. Behalve natuurlijke suiker is er ook *toegevoegde suiker*. Dit is suiker die aan een

product wordt toegevoegd, zoals aan koek, snoep, taart, limonade en frisdrank. Toegevoegde suiker komt van de *suikerbiet* of van *suikerriet*. Natuurlijke suikers en toegevoegde suiker zijn allebei zoet. Maar natuurlijke suikers bevatten ook vitamines, mineralen en vezels en zijn dus gezonder dan toegevoegde suiker. Veel mensen met PDS kunnen maar weinig suiker verdragen. Ze krijgen al gauw last van hun darmen als ze te veel suiker eten.



Yoghurtijs met blauwe bessen

Nu de zomervakantie bijna begint en de zon steeds vaker schijnt, heb je vast wel zin in een lekker ijsje. Daarom een recept voor yoghurtijs. Voor 4 ijsjes heb je nodig:

- 240 milliliter magere naturel yoghurt (dus zonder suiker of smaakje)
- 80 gram blauwe bessen
- 4 ijsvormpjes
- staafmixer of blender

Was de blauwe bessen en pureer ze met de staafmixer of blender. Roer de puree door de yoghurt. Vul de vormpjes met het mengsel. Zet de ijsvormpjes in de vriezer en laat ze daar minimaal 5 uur staan. Daarna zijn ze klaar om ervan te genieten.

Tip: dezelfde ijsjes kun je ook maken in een andere smaak. Dan vervang je de blauwe bessen door aardbeien, frambozen of rode bessen. Die laatste zijn wel een beetje zuur!

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.

Misschien geldt dit ook voor jou? De suiker kan gaan gisten in je darmen, waardoor buikpijn, een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree kunnen ontstaan. Bovendien kunnen alle soorten suiker, dus ook natuurlijke suikers, de eetlust verminderen en zorgen voor vermoeidheid. Suiker is dus een goedje, waar je beter voorzichtig mee kunt zijn. Helaas kom je suiker in heel veel producten tegen. Niet alleen in zoete, maar ook in hartige producten. Zo krijg je ongemerkt meer suiker binnen dan je denkt. Nu lijkt het misschien of suiker alleen maar slecht is, maar dat is niet zo. Suiker is een belangrijke brandstof voor ons lichaam. Suiker levert energie aan onze spieren en hersenen en is dus onmisbaar om te kunnen bewegen en nadenken. Het punt is dat de meeste volwassenen en kinderen te veel

toegevoegde suiker eten. Gemiddeld eten we per dag 115 gram suiker, dat zijn ongeveer 30 suikerklontjes. Ongeveer de helft daarvan is toegevoegde suiker. Suiker die producten wel lekkerder maakt, maar niet gezonder. Als je minder toegevoegde suiker eet, kunnen je klachten ook verminderen.

Suiker, waar komt het vandaan?

Suiker is niet meer weg te denken uit ons leven, maar waar komt het eigenlijk vandaan? Niemand weet precies waar suikerriet vandaan komt. Zowel Polynesië (een eilandengroep in de Grote Oceaan) als India wordt als land van herkomst genoemd. De mensen wisten niet precies wat het was en daarom werd het wel 'het zoete riet' of 'honing zonder bijen' genoemd. In de Middeleeuwen kreeg het een andere naam:

'Khanda'. Dit betekent hapje of stukje. Het Nederlandse woord kandij en het Engelse candy zijn daarvan afgeleid. Vanaf 1440 werd ook in Europa suiker verbouwd: eerst in Portugal, later ook in Spanje. In De Nederlanden, zoals ons land vroeger heette en waarvan ook België deel uitmaakte, werd de eerste suikerraffinaderij geopend in Antwerpen. Daar werd de suiker bewerkt. Vanuit Antwerpen vond suiker zijn weg over de hele wereld. In het begin was het een luxe artikel waarover zelfs belasting moest worden betaald. Het werd dan ook alleen gebruikt door rijke mensen. Sinds de tijd van keizer Napoleon (1804-1814) worden naast suikerriet ook suikerbieten geteeld. Er kwam dus steeds meer suiker. Aan het eind van de 19e eeuw werd de belasting weer afgeschaft. Suiker werd goedkoper en iedereen kon het kopen. Hier in Nederland wordt meestal bietsuiker gebruikt: suiker van de suikerbiet. Suiker zit overal in, niet alleen in zoete producten als koek, snoep, taart en frisdranken. Ook in hartige producten als soepen, sauzen en ketchup wordt suiker verwerkt. Kijk maar eens op het etiket van een blik soep of een fles saus. Door suiker toe te voegen aan een product, blijft het langer houdbaar. Suiker is goedkoop, daarom gebruiken veel fabrikanten het als conserveringsmiddel.

LEUK OM TE WETEN

Vroeger moest er dus belasting betaald worden over suiker. Onze regering denkt erover na of er nu ook weer belasting over suiker betaald moet worden: de suikertaks. Frisdranken worden dan bijvoorbeeld duurder. Dit moet volwassenen en kinderen helpen om minder frisdranken te kopen en te drinken.





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

De kracht van natuurlijke smaakmakers: Citroenmelisse

Fiona de Jong, voedingsdeskundige

De Latijnse naam van citroenmelisse is *Melissa Officinalis*, wat ook wel honingbij zou betekenen. De kelken van de bloemen van de citroenmelisse zijn gevuld met nectar waardoor het veel bijen aantrekt. De toevoeging van citroen bij citroenmelisse heeft de plant te danken aan de geur en smaak van de plant.

Citroenmelisse is een kruid dat al van oudsher wordt gebruikt. De Grieken gebruikten het als mensen neerslachtig waren of om hun concentratie te verbeteren. Later zijn er ook berichten gevonden dat het kruid werd gebruikt om de spieren te laten ontspannen. Vanwege de geur werd ook vaak gebruikt als natuurlijke geurverfrisser, al ver voor deze werden uitgevonden. Door het gebruik in de loop van de eeuwen is er steeds meer ontdekt over de werking van citroenmelisse.

De oorsprong van citroenmelisse is te vinden in de regio van Turkije. Tegenwoordig

is het in iedere supermarkt of tuincentrum wel te vinden. Veel mensen hebben het ook in de tuin. De plant is winterhard dus kan als vaste plant worden neergezet.

In de Nederlandse keuken worden voornamelijk de bladeren van het kruid gebruikt, zeker de bovenste topjes zijn erg aromatisch. Hier zitten de meeste oliën in en zo worden de geuren het best verspreid. De meest werkzame stoffen zijn hier dan ook te vinden. De bladeren bevatten bijvoorbeeld heel veel vitamine E en C, wat een sterke antioxidantenwerking heeft in het lichaam.

Omdat het kruid al die eeuwen enorm populair is geweest hebben ze ook ontdekt dat het bij veel verschillende klachten kan worden ingezet en bij een aantal klachten zeer effectief is. Citroenmelisse kan een positief effect hebben op de prikkelverwerking. Het zorgt voor meer rust in de hersenen en

kan hierdoor de concentratie en de ontspanning in het lichaam vergroten. Door de ontspanning in het gehele lichaam kan dit een positief effect hebben op de darmen, krampen stillen en lucht uit de darmen verdrijven. Hiernaast zou het braakneigingen kunnen voorkomen doordat het ook krampstillend werkt voor de maag. Het kruid wordt regelmatig genoemd in combinatie met het Prikkelbare Darm Syndroom. Het is wel belangrijk om te weten dat je vaak kleine hoeveelheden binnenkrijgt.

Het blad van de citroenmelisse wordt voornamelijk vers gebruikt als onder andere smaakmaker in de salade of in de thee. Zeker de thee zou een ontspannen werking hebben en de slaap bevorderen als deze voor het slapen wordt gedronken. Citroenmelisse kan ook worden gebruikt als etherische olie. Door het te gebruiken op bijvoorbeeld een gevoelige plek op je hoofd zou het kunnen helpen bij het bestrijden van hoofdpijn. Er zijn verschillende tincturen te koop die gebaseerd zijn op citroenmelisse. Van belang is wel om hier eerst medisch advies over in te winnen. Vanwege de geur wordt citroenmelisse in veel producten verwerkt, zoals natuurlijk deodorant.

" Citroenmelisse kan een positief effect hebben op de prikkelverwerking. "

Ankie van der Kruk

Ingrediënten:

Pesto

- 25 gr. citroenmelisse, alleen de blaadjes
- 1 eetl. citroensap
- 50 gr. geraspte Parmezaanse kaas
- 74 ml. olijfolie
- Zout/peper

Ingrediënten:

Brood met vissalade

- 1 bruinbrood van glutenvrijbakker Leo (zie advertentie)
- 1 blikje tonijn in water, zonder toevoegingen, uitgelekt
- 1 kleine krop little gem, fijngesneden
- 2 tomaten in stukjes
- Pesto van citroenmelisse

Dressing

- 1 eetl. extra vierge olijfolie
- ½ eetl. appelazijn
- Zout/peper

Bereidingswijze Pesto

Pureer de citroenmelisse heel fijn.

Doe de kaas, olijfolie en citroensap erbij en zorg dat het een mooie pasta wordt.

Maak op smaak af met zout en peper, en proef. Deze pesto kun je in een glazen potje met een

Recept:

Pesto van citroenmelisse



klein laagje olijfolie enkele weken in de koelkast bewaren.

Bereidingswijze Brood met vissalade

Besmeer de boterhammen met de pesto van citroenmelisse.

Hussel de slareepjes, tonijn, en tomatenblokjes door elkaar.

Klop de olijfolie en de appelazijn goed door elkaar en maak op smaak met zout en peper.

Druppel dit over de salade en roer door elkaar. Verdeel over de boterhammen.

Let op: recepten zijn nooit geschikt voor alle PDS-patiënten.

Er kunnen altijd ingrediënten of bereidingswijzen genoemd worden waar je darmen niet tegen kunnen. Vervang deze producten dan door iets anders of gebruik dit recept niet. Ook kun je ervoor kiezen om minder van een bepaald product te gebruiken als je darmen hierop beter reageren.

12,5% KORTING*
Voor Prikkels-lezers!

GEbruik DE KORTINGSCODE:

PDSB22KORTING



DE ONLINE DROGIST.NL
WWW.DEONLINEDROGIST.NL
DE GROOTSTE 24 UURS DROGIST VAN NL

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



Marloes Collins,
Happy Living Academy /
Allergieplatform



Happy Living Academy

Aardbeien en druiven getest en gecertificeerd

Je hebt vast al eens van het FODMAP-arm dieet gehoord. Met het FODMAP-arm dieet kun je uitzoeken welke voedingsmiddelen ervoor zorgen dat je buik er ineens uitziet alsof je zwanger bent of waarom je zo'n last hebt met je stoelgang.

Testen en certificeren

Monash University ontwikkelde het dieet én test en certificeert nog steeds producten op een hoog, middel of laag niveau van een of meerdere FODMAPs. Met deze informatie kun je ontdekken waar jouw darmen goed of juist niet goed op reageren. Regelmatig worden producten opnieuw getest door Monash om ervoor te zorgen dat de informatie (in hun app) helemaal up-to-date is. Dit gebeurde recent bijvoorbeeld met aardbeien en druiven. Deze producten werden eerst als laag in FODMAP gecategoriseerd, maar uit de nieuwe test is gebleken dat slechts een kleine hoeveelheid nog maar laag in FODMAP is. Voor druiven gaat dit om 32 gram (6 druiven) en voor aardbeien om 65 gram (5 aardbeien). Maar wat heeft dit voor gevolgen? Mag je nu ineens nog maar maximaal 5 aardbeien eten? Dat is gelukkig helemaal niet nodig!

Als je regelmatig aardbeien en druiven eet en nooit ergens last van hebt gehad, kun je ze gewoon blijven eten. Lekker van blijven genieten dus! Heb je in het verleden gemerkt dat je bij deze producten toch wat onrustige darmen krijgt? Dan is dit daar misschien de verklaring voor. Ook dan is het niet nodig om dit fruit meteen helemaal de deur uit te doen. Je kunt bijvoorbeeld proberen hoe je lichaam reageert op de nieuwe hoeveelheid die laag in FODMAPs is. Gaat dit goed? Probeer dan iets meer, tot jij jouw grens hebt gevonden. Probeer dus vooral te kijken naar hoeveel je wél kunt eten!

Verschillen in hoogte in FODMAP

Daarnaast betekent deze nieuwe test ook niet meteen dat alle druiven en aardbeien overal even hoog in FODMAPs zijn. Monash geeft namelijk duidelijk aan dat het FODMAP-gehalte van hetzelfde product soms kan

verschillen per afkomst. Dit verschil kan veroorzaakt worden door de verschillende typen mest die boeren gebruiken, verschillende opslagmethoden, maar ook door een drogere bodem veroorzaakt door klimaatverandering. De gewassen passen zichzelf aan om in leven te blijven, waardoor de productie van bijvoorbeeld fructanen verhoogd wordt en de voedingsstoffen dus veranderen. Dit klinkt misschien een beetje ingewikkeld, maar daarom test Monash alle producten voor ons. Uiteindelijk zou het dus zomaar kunnen dat onze Hollandse aardbeien een hoger of juist lager FODMAP-gehalte hebben dan bijvoorbeeld de Australische aardbeien. De testen van Monash zijn dus heel nuttig én interessant, maar het is niet nodig om meteen je dieet drastisch aan te passen op hun resultaat. Kijk altijd goed naar jouw persoonlijke situatie, wat bij jou klachten geeft en blijf regelmatig producten proberen. Beperk jezelf niet te veel – onnodig veel – en kijk vooral naar wat je allemaal nog wél kunt eten!

Wil jij het FODMAP-arm dieet volgen?

Dit kan met het zelfzorgprogramma van Happy Living Academy. Er is een FODMAP basis, vega en slank versie. Bovendien heb je, als vriend van de PDSB, geld-teruggarantie. Kijk op www.happyliving-academy.com/courses/category/eigengezondheid voor meer informatie over de programma's.

" Monash geeft namelijk duidelijk aan dat het FODMAP-gehalte van hetzelfde product soms kan verschillen per afkomst. "

Boekrecensie:

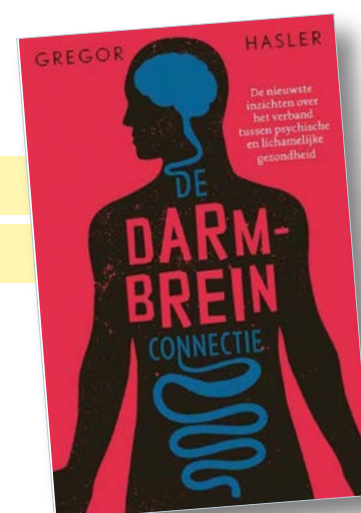
Veerle Dietvorst

De darm-breinconnectie

De nieuwste inzichten over het verband tussen psychische en lichamelijke gezondheid

Auteur: **Gregor Hasler**

Uitgeverij: **Nieuwezijds**



Tijdens een consult bij mijn MDL-arts kwam de nervus vagus ter sprake. Lange tijd heb ik me afgevraagd wat deze zenuw nu eigenlijk doet en wat er gebeurt wanneer hij niet goed werkt. Maar ook of ik er zelf invloed op kan hebben waardoor ik mijn gezondheid kan verbeteren. Dit boek heeft me hierover de nodige informatie gegeven, waardoor ik mijn diagnose (Gastroparese) beter kan begrijpen.

Nervus vagus

De nervus vagus (zwerfende zenuw) vormt een belangrijk onderdeel van de darm-breinconnectie. Het is de belangrijkste zenuw die voor de verbinding tussen de darmen en het brein zorgt. De nervus vagus loopt van het hoofd verder door het lichaam met vele vertakkingen. De zenuw zorgt voor de communicatie tussen het brein en de darmen en andere delen van ons lichaam. Zo ontstaat er een eenheid tussen lichaam en geest. Via de vele vertakkingen zorgt hij ook voor de communicatie met andere organen. Hierdoor heeft de nervus vagus invloed op het functioneren van die organen. De nervus vagus werkt autonoom, er is geen wil nodig om hem te laten werken, net zoals ons hart of onze bloedsomloop. Onze darmen en ons brein zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar. Het wordt nu zelfs gezien als één orgaan. Naast de uitgebreide uitleg over de nervus

vagus komen er ook andere onderwerpen aan bod.

Lichaam en geest

Ons microbioom (darmflora) heeft invloed op hoe we ons voelen. Wanneer de balans hierin verstoord is, kan dit grote gevolgen hebben voor ons welbevinden, niet alleen fysiek, maar ook mentaal en op neurologisch gebied.

Er komen steeds meer aanwijzingen dat psychische stoornissen niet alleen maar ziekten van het brein zijn, maar van het hele lichaam. Mensen met psychische problemen hebben vaak ook last van vage buikklachten, overgewicht, diabetes en hartklachten. (Onder)Buikgevoelens kunnen ons iets anders laten weten dan ons brein. Hierdoor komt ook de interessante vraag naar boven of er sprake kan zijn van een tweede brein dat onafhankelijk van ons brein in ons hoofd werkt.

Voeding, bacteriën en immuunsysteem

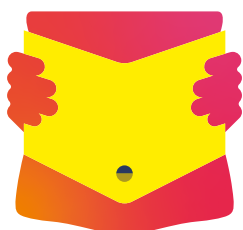
De auteur laat zien hoe voeding en het brein verband houden met elkaar. Onze voedselinname werkt direct op ons beloningssysteem in onze hersenen.

Wanneer dit uit balans is, kunnen suiker- verslaving of andere problemen ontstaan. De meest recente ontwikkelingen en onderzoeken over de darmbacteriën worden in het boek besproken. Wanneer er sprake is van een disbalans in de darmen kan dit grote gevolgen hebben. Onderzoeken hierover staan nog in de kinderschoenen en vaak zijn ze kleinschalig uitgevoerd of alleen nog op dieren getest. Toch zijn de uitkomsten van deze onderzoeken veelbelovend.

" Wanneer er sprake is van een disbalans in de darmen kan dit grote gevolgen hebben. "

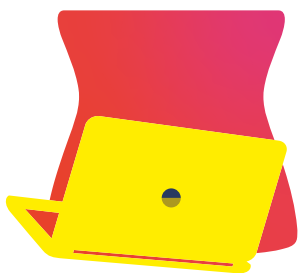
Tachtig procent van ons immuunsysteem bevindt zich in de darmen. Hoe dit werkt en welke gevolgen dit heeft, is te lezen in het hoofdstuk dat hierover gaat. In dit hoofdstuk neemt de auteur je mee door het hele lichaam.

Het boek is vrij vlot te lezen, al staat er veel wetenschappelijke informatie in. Door praktijkvoorbeelden wordt het meer persoonlijk en het zorgt ervoor dat ik beter verbanden kan zien in wat ik lees. Ik heb het boek met belangstelling gelezen.



Wit de Facebookgroep:

Buikpijn



Buikpijn is de meest voorkomende klacht bij Prikkelbare Darm Syndroom. Dat kunnen verschillende soorten buikpijn zijn, bijvoorbeeld zeurend, krampend of stekend. Ook kan de pijn op verschillende tijdstippen erger worden. Hieronder wat uitspraken van Facebookgroepsleden over buikpijn.

Dyana Loehr

- Soms heb ik ook het idee, dat als ik iets eet en ik krijg er geen last van en ik eet het de volgende dag weer, dat ik er dan wel buikpijn van krijg.
- Ik merk de laatste tijd dat ik meer en meer last heb van zuivelproducten. Net had ik wat melk op, daarna enorme krampen.
- Door het FODMAP-dieet kreeg ik minder vaak buikpijn.
- Gezonder eten heeft bij mij geholpen.
- Ik heb niks raars gegeten en toch heb ik een aanval van buikpijn. Hoe kan dat?
- Dat hetzelfde eten de ene keer wel goed gaat en de andere keer niet, is heel normaal.
- Buikpijn is niet alleen afhankelijk van wat je eet, ook van te snel eten en van praten of drinken tijdens het eten kun je buikpijn krijgen. En natuurlijk van te veel eten.
- Stress en te weinig rust/ontspanning kunnen een trigger zijn voor buikpijn.
- Buikpijn kan uitstralen naar de rug of de bovenbenen.
- Ik heb soms 's nachts zoveel buikpijn dat ik er wakker van word.
- Als ik niet genoeg slaap, of veel stress heb, wordt de buikpijn erger.
- Te veel lucht in mijn darmen geeft me buikpijn.
- Lopen kan helpen om het gas uit je buik te krijgen.
- Sinds ik geen menstruatie meer heb, heb ik minder buikpijn.
- Herkennen jullie een pijnlijk hongergevoel?
- Ik heb een enorm gespannen buik doordat ik niet naar de wc kan.
- Pijnstillers helpen niet, wat nemen jullie tegen buikpijn?
- Ik neem krampwerende middelen van de huisarts.
- Uit onderzoek blijkt dat pepermuntoliecapsules bij PDS vaak beter helpen dan pijnstillers.
- Ik had maanden constant buikpijn. Sinds ik antihistamine neem, is het weg.
- Een lage dosis antidepressiva voor de nacht helpt bij mij goed.
- Flauwvallen van de pijn, is dat herkenbaar?
- Hebben jullie ook zeurende pijn linksonder in de buik en rug?
- Als je hevige pijn hebt, kan het zijn dat er te weinig bloed naar je hersenen gaat en je daardoor flauwvalt.
- Het komt en gaat. Pijnlijke steken rechts in de buik.
- Welke supplementen kunnen helpen tegen dat vervelende gevoel in de buik?
- Je kunt probiotica, kurkumacapsules, gembercapsules of pepermuntoliecapsules proberen.
- Ik merk dat m'n darmen rustiger worden van gemberthee.
- Vitamine D slikken kan helpen als je een tekort aan vitamine D hebt.
- Hypnotherapie zorgde bij mij voor minder pijn en andere darmklachten.
- Een warme kruik op m'n buik en ademhalingsoefeningen helpen mij.
- Ik probeer mijn buik te masseren en gebruik een warme waterzak bij buikpijn.
- Als de pijn op een plek zit die je met één vinger kunt aanwijzen, zou het ook ACNES kunnen zijn.

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 www.twitter.com/PDSB
- Openbare Facebookpagina met meer dan 17.000 fans: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie
- Besloten Facebookgroep met meer dan 10.000 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging

Buikpijn en ontlastingsproblemen zijn de belangrijkste symptomen van Prikkelbare Darm Syndroom. Hoe komt het dat je buik zo vaak pijn doet, wat zijn de oorzaken en hoe kan die buikpijn voelen?



Buikpijn bij Prikkelbare Darm Syndroom

PDS valt onder de functionele buikklachten. Dat betekent dat de werking van de darmen is verstoord, maar dat er in de darmen zelf geen afwijkingen te zien zijn. De buikpijn is dus niet simpel te verklaren door een zichtbare ontsteking of wond. Toch hebben PDS-patiënten veel vaker buikpijn en zijn de darmen van PDS-patiënten gevoeliger dan bij mensen zonder PDS. Bewegingen van de darm, te veel gasvorming in de darmen, bepaalde voeding, te veel eten of verstopping in de darmen: ze kunnen allemaal pijn geven.

Buikpijn

Omdat de darmen door een groot deel van de buik lopen, van bovenaan, net onder de maag, tot onderaan bij de anus en van links naar rechts, kun je de buikpijn ook overal in de buik voelen. Het is verschillend per persoon en per situatie waar de pijn precies zit en hoe erg de pijn is. Buikpijn kan variëren van een beetje tot zeer hevig. Zelfs flauwvallen van de buikpijn kan voorkomen. De

pijn kan zeurend zijn, maar ook stekend, snijvend of krampend. Vaak komt de buikpijn na het opstaan, na het eten, of voor of juist na toiletbezoek.

"Bewegingen van de darm, te veel gasvorming in de darmen, bepaalde voeding, te veel eten of verstopping in de darmen: ze kunnen allemaal pijn geven."

Darmbeweging en microbiom verstoord

Bij PDS is de beweeglijkheid van de darmen vaak verstoord. Het kan zijn dat de darmen te veel of juist te weinig bewegen. Beide kunnen bij PDS buikpijn geven. Ook is aangetoond dat PDS-patiënten vaak een verstoord microbiom hebben. Dat wil zeggen dat de hoeveelheden van bepaalde

goede darmbacteriën anders zijn dan bij gezonde mensen. Die goede darmbacteriën zijn van belang bij de vertering van je eten. Darmbacteriën produceren ook gassen. En te veel gasvorming kan bij PDS buikpijn geven. Ook een gevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen kan een reactie in de darmen geven waardoor je pijn voelt.

Zenuwen en hersenen

Mensen zonder PDS voelen meestal weinig van de bewegingen van hun darmen en van gas of ontlasting in de darmen, terwijl een PDS-patiënt daar veel pijn van kan krijgen. De darmen van PDS-patiënten zijn dus gevoeliger voor pijn. Dat geldt alleen voor de darmen, dus PDS-patiënten zijn niet pijngevoeliger op andere plekken in het lichaam. Hoe komt dat?

- Verstoring van de hersen-darm-as: De communicatie tussen de hersenen en de darmen is bij PDS verstoord. Als de darmen bijvoorbeeld een seintje geven aan de hersenen dat er te veel gas in de darmen zit, vertalen de hersenen van een PDS-patiënt dat naar 'pijn voelen' terwijl dat eigenlijk niet hoort.
- De zenuwen in de darmwand zijn extra gevoelig. Daardoor voelen PDS-patiënten dus in de darmen veel meer dan andere mensen.

Hoe het precies komt dat die hersen-darm-as en die zenuwen in de darmen bij PDS-patiënten anders werken dan bij gezonde mensen, dat is helaas nog niet bekend. Er is nog meer onderzoek nodig!



Middeltjes tegen PDS-klachten:

trap er niet zomaar in

Dyana Loehr

Als je de reclames en advertenties mag geloven, dan bestaan er nogal wat middeltjes tegen Prikkelbare Darm Syndroom. Vaak hebben de middeltjes mooie namen en zouden ze je van je klachten verlossen. Kan dat echt?

Je hebt de diagnose PDS gekregen en je arts zegt dat er niets aan te doen is. Of: je hebt al jaren PDS en je hebt al veel behandelingen geprobeerd, maar niets hielp. Dan zie je een advertentie in de krant of een reclame op tv over een veelbelovend 'medisch hulpmiddel' tegen Prikkelbare Darm Syndroom. Dat klinkt geweldig, dat moet je hebben! Toch?

Niets helpt bij iedereen

Het is belangrijk om te weten dat er geen enkele behandeling bestaat waar iedereen met PDS baat bij heeft. En genezen van PDS kan ook niet. Beweert de reclame dat wel? Trap er dan niet in, want dat is echt onmogelijk. Iedere behandeling kan echter wel bij sommige mensen de klachten verminderen.

Wetenschappelijk bewezen?

Vaak staan er in de advertentie verwijzingen naar wetenschappelijk onderzoek over het middel. De fabrikant heeft onderzoek gedaan waaruit bleek dat zoveel procent van de patiënten er baat bij had. Dat is geen wetenschappelijk bewijs. Voordat iets 'bewezen effectief' is, moeten er meerdere onafhankelijk wetenschappelijke onderzoeken van zeer goede kwaliteit gedaan zijn

die aan bepaalde strenge voorwaarden voldoen. De middelen waarvan de werking tegen PDS-klachten wel wetenschappelijk bewezen is, staan op www.pdsb.nl/ behandeling-bewezen.

Uitproberen

Kunnen dan alleen wetenschappelijk bewezen middelen helpen? Nee, ook middelen waarvan de werking (nog) niet bewezen is, kunnen wel degelijk bij een (klein) deel van de patiënten werken. Zeker als er een ingrediënt in zit dat positief kan zijn voor je darmen, zoals vezels of probiotica. Uitproberen kan meestal geen kwaad, tenzij er ingrediënten in zitten waar je darmen juist negatief op reageren. Lees daarom goed op de verpakking of in de bijsluiters welke ingrediënten erin zitten (zie verderop).

'Prikkelbare Darm Syndroom'

De middeltjes uit de reclame hebben soms indrukwekkende namen. Vaak staat er ook 'Prikkelbare Darm Syndroom' op de voorkant van de verpakking. Die naam zegt echter niets over de werking. Als je wilt weten wat voor middel het precies is en of het werkt, is het belangrijk om niet naar de naam te kijken, maar naar de ingrediënten.

Werkzame stof

Kijk dus niet naar de voorkant van de verpakking, maar naar de achterkant, of lees de bijsluiters: daar staan de ingrediënten beschreven. Vaak is dit een lange lijst met moeilijke namen. Ergens in die lijst staat de werkzame stof. Bijvoorbeeld bacteriën, vezels, voedsel voor bacteriën, vitamines, mineralen of andere stoffjes die iets positiefs kunnen doen in je lichaam. Verder staan er in de ingrediëntenlijst hulpstoffen die werken als vulmiddel, bindmiddel, coating, bewaarmiddel, smaak, kleur of glans. Soms kunnen daar ook stoffjes bij zitten waar je juist darmklachten van kunt krijgen.



Vraag het ons

Heb je een middel gevonden en weet je niet of dit kan helpen tegen PDS-klachten? Kun je niet vinden wat de werkzame stof is? Of er iets in zit waar je niet tegen kunt? Heel begrijpelijk! Vraag het dan na bij je huisarts, apotheek, of bij de PDSB. Dat laatste kan via de PDS-infolijn, Facebookgroep, Facebookpagina, Twitter of e-mail. We helpen je graag!

Loveneet Singh

Onderzoek naar de donaties PDS

Onderzoek:

Wat is (zijn) de reden(en) van aanmelding bij de PDSB door de nieuwe donateurs die zich tussen januari 2020 t/m september 2021 hebben aangemeld en wat was de verwachting hierbij na aanmelding?

Mijn naam is Loveneet Singh en ik studeer Farmakunde aan de hogeschool in Utrecht. Voor mijn laatste jaar van de studie heb ik een afstudeeronderzoek gedaan bij de PDSB. Hierbij heb ik begeleiding gekregen van Irene Spaan, manager bij de PDSB. In dit artikel zal ik meer vertellen over dit onderzoek.

Waarom doneren?

Jaarlijks melden zich donateurs aan bij de PDSB. Sinds begin 2020 tot eind november 2021 hebben totaal 390 donateurs zich aangemeld. Deze groep is dan ook meegenomen in dit onderzoek. Namelijk; wat was (waren) de reden(en) voor deze donateurs om zich aan te melden bij de PDSB en voldoet de PDSB aan de verwachtingen en behoeftes van deze donateurs.

Een van de redenen die uit literatuurstudies naar voren kwam, was dat wanneer personen zich betrokken voelen bij bepaalde organisaties, zij sneller geneigd zijn te doneren dan wanneer dit niet het geval is (Wunderink, 2008).

Om achter de reden(en) te komen was het belangrijk om inzicht te krijgen in de verwachtingen en behoeftes van de donateurs. Om dit in kaart te brengen is er een onderzoeksopzet opgesteld en een korte enquête. Deze is vervolgens naar alle donateurs verstuurd. De resultaten van deze enquête waren het volgende.

Reden van donaties

91 donateurs hebben de enquête ingevuld. Uit de enquête zijn verschillende redenen voor donaties naar voren gekomen. De meest voorkomende reden was dat donateurs zelf lijden aan PDS, iemand kennen met een PDS, in contact willen komen met lotgenoten en meer informatie over het Prikkelbare Darm Syndroom willen krijgen.

'Ik ben eigenlijk lid geworden omdat ik via de website van PDSB al veel informatie en adviezen heb ontvangen. Daar mocht wel iets tegenover staan, vond ik. Tot nu toe heeft PDSB mij al heel veel gebracht en daar ben ik heel blij mee!'

Verwachtingen en behoeftes

Aan de verwachtingen en behoeftes wordt merendeels voldaan, kwam uit de enquête



"Tot nu toe heeft PDSB mij al heel veel gebracht en daar ben ik heel blij mee!"

naar voren. Het ging hierbij om behoefte aan informatie omtrent PDS die via Prikkelbare Darm Syndroom en informatie op de site wordt gegeven. Verder gaven donateurs aan meer behoefte aan bijeenkomsten te hebben waar zij lotgenoten kunnen ontmoeten. Zo voelen zij zich minder eenzaam.

'Ik verwacht dat ik informatie krijg over de onderzoeken die gedaan worden en vind het heel fijn om ervaringsverhalen van andere mensen te horen! Dat laat je niet alleen voelen!'

Ik vond het een heel leuk onderzoek om uit te voeren voor de PDSB. Het was erg leerzaam en ik zou hierbij Irene Spaan ook willen bedanken voor haar samenwerking en voor deze gezellige maar vooral leerzame periode.



Kijk op mlds.nl voor een gezonde spijsvertering

Tamara
de Weijer
Huisarts

EEN STEM voor de Nederlandse buikpatiënt

Met haar oerkreet geeft drumster Crissy Lee (79) in de nieuwe campagne van de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) een stem aan de twee miljoen buikpatiënten in Nederland. Velen van hen, ook mensen met PDS, hebben dagelijks te maken met schaamte, angst of onmacht door hun spijsverteringsaandoening. Hoog tijd dus dat Nederland wordt wakker geschud.

Loes Kraaijo

Ruim tien procent van de Nederlanders heeft Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Bij deze chronische verstoring van de functie van het maag-darmkanaal maakt de darm te veel of juist te weinig bewegingen. Hierdoor kan diarree of juist verstopping ontstaan. Veel mensen van die tien procent weten niet dat ze PDS hebben en krijgen vaak pas na een lange zoektocht de diagnose.

Buik-breinlijn

De oorzaken van PDS zijn al lang onderdeel van discussie. De laatste jaren wordt het steeds meer gezien als een verstoring in de hersen-darm-as. De communicatie tussen hersenen en darmen verloopt via ons zenuwstelsel. Het zenuwstelsel geeft voortdurend signalen van onze darm door naar onze hersenen en andersom. Hierdoor

ervaren we bijvoorbeeld honger, misselijkheid, braken, aandrang voor ontlasting, maar ook buikpijn, diarree en verstopping. Deze verstoring tussen darmen en brein speelt waarschijnlijk ook bij andere ziekten, bijvoorbeeld bij hersenaandoeningen zoals de ziekte van Parkinson, autisme en de ziekte van Alzheimer.

Luister naar je buikgevoel

Kortom, er is nog veel onderzoek nodig naar PDS en andere spijsverteringsziekten. Wel weten we inmiddels hoe belangrijk het is om te luisteren naar wat je spijsverteringsstelsel je probeert te vertellen. Een goede gezondheid begint in je darmen. "Listen to your guts, zeggen we niet voor niets in onze campagne. Je spijsvertering vertelt je alles over je gezondheid. Dus neem je buik serieus, eet gezond en check je poep", aldus Bernique Tool, directeur van de MLDS.

Meer begrip voor mensen met PDS

Tamara de Weijer is huisarts en gespecialiseerd in de invloed van leefstijl en voeding op je gezondheid. "Er is een enorme toename van leefstijl gerelateerde aandoeningen in onze samenleving. Voeding speelt hierbij een sleutelrol: we zijn eigenlijk op grote schaal verkeerde brandstof voor ons lichaam gaan tanken. Daar worden we minder energiek, minder blij en minder gezond –of zelfs ziek– van. Ik denk dat het broodnodig is dat we ons meer bewust worden van de rol van onze spijsvertering. Daarom steun ik de campagne van harte!"

Tegelijk is de campagne een aanklacht tegen het taboe dat nog steeds rond spijsverteringsziekten hangt. Irene Spaan, manager bij de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie: "Wat mooi dat de MLDS deze stem geeft aan buikpatiënten. Door deze brede bekendheid ontstaat er ook meer begrip voor mensen met PDS."

Meer informatie over de campagne vind je op www.mlds.nl/guts.

PDS Keuzehulp

Twijfel je of je PDS hebt? Doe de test op www.pdsb.nl. Als bij jou al PDS is gediagnosticeerd, vind je op deze site ook een keuzehulp, die jou en je arts helpt bij het kiezen van de juiste behandeling. Want wat bij de ene persoon helpt, werkt bij de ander juist helemaal niet.

Belly Balance

TUSSENDOORTJE ZONDER KLACHTEN

Wat doe je als je opeens buikklachten krijgt die niet meer weggaan? Dat is een vraag die mij dagelijks bezighoudt. Sinds 2016 heb ik de diagnose ziekte van Crohn en Prikkelbare Darm Syndroom.

Wanneer ik in remissie ben blij ik vaak toch die vervelende buikklachten houden door de PDS.



Hilde Beukenkamp

Al jaren wordt er onderzoek gedaan naar welke functie de darmen hebben in het lichaam. Nog niet zo heel lang geleden zijn we erachter gekomen dat ze eigenlijk gezien kunnen worden als het 'tweede brein'. We weten dat bijvoorbeeld vezels belangrijk zijn voor onze stoelgang en dat het de goede bacteriën voedt, maar tot mijn verbazing weet de gemiddelde consument hier bijna niets van. Ik vond dat hier wat aan gedaan moest worden. Ik begon een onderzoek voor mijn opleiding Food Innovation om zo een concept te ontwikkelen dat buikklachten vermindert en de consument bewuster maakt.

De juiste balans

Mijn onderzoek begon met welke vezels men moet eten om te zorgen dat de klachten niet erger worden; men geeft namelijk ook aan dat bij een verhoogde vezelinname de klachten juist kunnen verergeren. Na een gesprek met een diëtist en andere experts op gebied van voeding en darmen, blijkt dat oplosbare vezels het beste zijn voor mensen met PDS. Zo hebben deze

een positief effect op de darmbacteriën en kunnen ze diarree afremmen. Ik ging verder met onderzoeken, want naast vezels wordt er ook vaak het FODMAP-dieet aanbevolen. Dit dieet laat koolhydraten weg die stoffen en gassen produceren die klachten kunnen veroorzaken bij de vertering hiervan. Deze stoffen noemen we FODMAPs: Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyolen. Het dieet is onder de patiënten wel bekend maar moeilijk om vol te houden. Deze koolhydraten zitten namelijk in ontzettend veel producten. Neem bijvoorbeeld peulvruchten, erg vezelrijk en ze bestaan voornamelijk uit oplosbare vezels. Je zou dus denken dat je deze veel moet eten wanneer je PDS hebt. Echter bevatten peulvruchten veel van de stoffen fructanen en galactanen. Het betekent uiteraard niet dat je ze dan niet meer kunt eten. Peulvruchten zijn nog steeds erg gezond, maar het is per persoon verschillend hoeveel je ervan kun verdragen.

Speciaal voor mensen met PDSB

Met deze informatie ben ik een tussendoortje gaan ontwikkelen speciaal voor mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom. Soms wil je namelijk ook kunnen genieten van een tussendoortje zonder je hier druk om te hoeven maken. Om volledig in te spelen op de consument is er een consumenten onderzoek gedaan. Hierin zijn verschillende onderwerpen aan bod gekomen over welke ingrediënten prikkelend zijn voor de darmen en welke juist kunnen helpen bij het verminderen van de klachten.

Het concept dat ik heb ontwikkeld heet 'Belly Balance'. Het is een reep die volledig 'FODMAP-proof' is. Daarnaast is het verrijkt met psylliumvezels die vaak worden voorge-

schreven bij PDS. Ook is het rijk aan oplosbare vezels. De portie is zo afgesteld dat je na het eten van een reep verzadigd bent en dat de hoeveelheid vezels geen klachten zullen veroorzaken. Het doel is om deze reep op de markt te brengen zodat iedereen met PDS, of iemand die simpelweg meer vezels wil eten, kan genieten zonder zich druk te hoeven maken. De eerste twee smaken zijn al ontwikkeld: citrus en pindakaas/chocolade. Lijkt het jou lekker? Neem dan een kijkje op de Instagram pagina '@bellybalance.official' en blijf op de hoogte van het proces!



" De portie is zo afgesteld dat je na het eten van een reep verzadigd bent en dat de hoeveelheid vezels geen klachten zullen veroorzaken. "



Gastroparese en PDS

Onze maag heeft een belangrijke rol in de spijsvertering. Het voedsel wordt in de maag voorbereid op vertering. Het wordt gekneet zodat het in kleine stukjes naar de dunne darm kan. Het voedsel wordt vermengd met maagsappen waardoor het beter verteerd wordt en bacteriën worden gedood.

Bij gastroparese is er sprake van een vertraagde maaglediging zonder een mechanische obstructie. Het voedsel blijft te lang in de maag.

Annelies de Goeij

De oorzaak

Gastroparese kan worden veroorzaakt door systeemziekten (bijvoorbeeld diabetes), sommige operaties en bepaalde geneesmiddelen. Meestal wordt er geen oorzaak gevonden. Gastroparese valt, net als PDS, onder de functionele maagdarmklachten. Beide aandoeningen worden steeds meer gezien als een verstoring in de hersendarm-as, waarbij de maag en/of darmen verstoorde signalen aan de hersenen geven en andersom. (voor meer informatie zie www.mlds.nl)

De symptomen

De meest voorkomende klachten zijn misselijkheid, snelle verzadiging, een vol gevoel, braken, pijn in de bovenbuik en gewichtsverlies. Mensen met gastroparese dienen alert te zijn op vitaminetekorten (vitamine B12 en D, ijzer). Het gevaar voor een eetstoornis bestaat, omdat patiënten niet durven te eten uit angst om klachten te ervaren.

Drie classificaties

Bij gastroparese is er sprake van drie categorieën:

Graad 1: symptomen zijn onder controle te krijgen, eventueel met medicatie. Het gewicht is stabiel met een dieet.

Graad 2: symptomen zijn slechts gedeeltelijk onder controle te krijgen met medicatie en een aangepast dieet.

Graad 3: symptomen zijn niet onder controle en orale inname van voedsel is niet meer mogelijk.

Behandeling

Voeding: bij gastroparese is de inzet van een diëtist zinvol. Deze kan samen met de patiënt een aangepast dieet samenstellen. Verdere tips:

- eet vaker kleine maaltijden
- kauw goed en eet rustig
- ga na het eten niet liggen, maar blijf rechtop zitten of ga een stukje wandelen
- eet niet te veel vezels, kruiden en vet
- vermijd koolzuurhoudende dranken
- eet (deels) vloeibaar
- gebruik zo nodig aanvullende drinkvoeding

Bij ernstige klachten kan worden gekozen voor sondevoeding, in eerste instantie tijdelijk (zie voor meer informatie: https://ntvd.media/wp-content/uploads/2021/02/NTVD-1_2021_OA_Gastroparese_Jenny-Brouns.pdf)

Medicatie: als medicatie kan Prokinetika worden voorgeschreven; Domperidon, Metoclopramide, Erythromycine of Prucalopride. Deze medicijnen zorgen voor een betere peristaltiek van de maag en verminderen tevens de misselijkheid.

Leefstijl: regelmatig bewegen, rustig eten, stress vermijden kunnen helpen de klachten te verminderen.

Balans

Wanneer er sprake is van gastroparese en PDS is het een zoektocht naar de juiste balans. Wat voor gastroparese goed helpt, kan juist klachten geven bij PDS. Het eten van vezels wordt bijvoorbeeld geadviseerd bij PDS, maar afgeraden bij gastroparese. En obstipatie kan zowel gastropareseklachten als ook PDS-klachten verergeren. Een laxerend middel kan nodig zijn om de ontlasting op gang te helpen. Hierbij is er voor gastroparesepatiënten een contra-indicatie voor psylliumvezels, omdat deze opzwellen in de maag met als risico toename van klachten. Bij PDS kunnen psylliumvezels juist helpen de ontlasting soepel te maken.

Gastroparese kan, al dan niet in combinatie met PDS, een grote invloed hebben op iemands dagelijks leven. Steun van je arts, diëtist, eventueel lotgenoten en je naasten kunnen je helpen de juiste balans te vinden.

Irene Spaan

Het jaarverslag van de PDSB van 2021 is klaar en te vinden op de website van de PDSB www.pdsb.nl/jaarverslagen/. In het jaarverslag besteden we aandacht aan de activiteiten van de PDSB in 2021 en waar we het geld van jou als donateur aan besteed hebben. In dit artikel staan een aantal van deze activiteiten.



Jaarverslag PDSB

Kortingen

Wij zijn blij met alle kortingen die we ook in 2021 aan donateurs konden aanbieden en daar hebben ook velen van jullie gebruik van gemaakt.

PDS-Infolijn

De PDS-Infolijn heeft 188 bellers gehad, nagenoeg hetzelfde aantal als in 2020, toen waren het er 192. De bellers geven aan zo blij te zijn dat ze iemand kunnen spreken die hen serieus neemt.

Bijeenkomsten

Er konden helaas, door de coronapandemie geen voorlichtingsbijeenkomsten plaatsvinden, wel is er een online bijeenkomst geweest voor alle donateurs om het jaarverslag van 2020 te bespreken en het jaarplan van 2021.

In november heeft de PDS-Infodag online plaatsgevonden met 4 interessante presentaties. Deze zijn nog steeds terug te kijken via www.pdsinfodag.nl.

- Dr. Tamara Weijer, huisarts en leefstijlarts, hield haar lezing over voedings- en leefstijladviezen bij prikkelbare darmen.
- Cindy de Waard, natuurgeneeskundige en farmaceutisch wetenschapper, gaf de workshop Fytotherapie bij PDS.
- Dr. Daniël Keszthelyi, MDL-arts en lid van de Medische adviesraad van de PDSB, met zijn lezing 'PDS – Wat zijn de nieuwe ontwikkelingen in 2021?'
- Marlies Schurink-Verdonk, erkend hypnotherapeut, mindfulness-trainer,

yogadocent en ervaringsdeskundige, hield de workshop 'Van klacht naar kracht'.

Prikkels

Ons donateursblad *Prikkels* kwam zoals elk jaar weer vier keer uit, in maart, juni, september en december. Naast de vaste rubrieken over voeding, de boekrecensies en PrikkelKidz stonden er artikelen in over nieuwe bevindingen op het gebied van PDS en plaatsten we oproepen voor onderzoeken. Daarnaast was er uiteraard veel nieuws over de PDSB zelf en nieuws over projecten waar de PDSB zich mee bezighoudt.

Eind van het jaar kwam ook de nieuwe Wachtkamereditie van *Prikkels* uit, welke naar de donateurs en daarnaast MDL-artsen en internisten is verzonden. In deze wachtkamereditie staat meer informatie over de PDS-keuzehulp, voeding en medicatie bij PDS en informatie over wat de PDSB doet.

Sociale Media

Vooral Facebook en Twitter zijn voor de PDSB belangrijke communicatiekanalen, waarmee we veel PDS-patiënten bereiken. Eind 2021 hadden we op Twitter [www.twitter.com/PDSB](https://twitter.com/PDSB) 4.755 volgers, ongeveer evenveel als in 2020. De openbare Facebookpagina www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie had 17.035 volgers (vind-ik-leuks), ongeveer 100 meer dan het jaar ervoor. Veel nieuwe donateurs geven aan

ons gevonden te hebben via Facebook. We plaatsen gemiddeld iedere dag een bericht op Twitter en een bericht op Facebook. We verspreiden hierbij veel nieuws, weetjes, tips, links, vragen, oproepen, aankondigingen van bijeenkomsten/webinars, leuke plaatjes, treffende spreuken/quotes, winacties etc. Ook beantwoorden we dagelijks vragen van PDS-patiënten.

Eind 2021 had de besloten Facebook-groep (www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging) 10.767 leden, een verhoging van 11,5% ten opzichte van 2020. Gemiddeld plaatsen de leden zo'n 8 berichten per dag, die allemaal meerdere reacties krijgen. De groep is een zeer populaire manier van lotgenotencontact. De leden plaatsen zelf berichten, beantwoorden elkaars vragen, geven tips, adviezen en steun. Ook leren veel groepsleden via de groep de PDSB kennen. Een deel ervan wordt daardoor donateur.

De PDSB heeft een goed, maar ook onrustig jaar achter de rug door de coronapandemie. Dankjewel voor je steun als donateur, daarvoor konden we bovenstaande activiteiten allemaal uitvoeren.

We kijken ernaar uit in 2022 weer live bij bijeenkomsten aanwezig te zijn en organiseren ook de PDS-infodag weer live. Een deel van de lezingen zal wel later terug te kijken zijn.



Avontuurlijk gezond

Marieke Lebbink natuur- en darmdiëtist

Als je een prikkelbare darm hebt, is het leren leven daarmee een echt avontuur: met z'n ups en downs op weg naar een fit en klachtenvrij leven. Ik spreek uit ervaring, want ook ik heb een prikkelbare darm. Wat was het handig geweest als er destijds een routekaart was geweest. Gelukkig is er de laatste jaren steeds meer bekend geworden over een prikkelbare darm en worden de routekaart en stappen die nodig zijn steeds duidelijker. Maar omdat iedereen uniek is, zijn er toch verschillen in de af te leggen weg. We helpen je daar graag bij.

Darmehbo

Tien jaar geleden heb ik samen met Katinka Huiskamp het boek Darmehbo geschreven. Het was een van de eerste boeken waarin op een praktische manier aandacht werd besteed aan PDS. De opzet van het boek is om eerst de prikkels uit voeding en leefstijl weg te laten zodat er ruimte ontstaat voor herstel. Van daaruit kun je dan verder gaan kijken en aandacht hebben voor gezonde voeding, leefstijl en indien nodig een dieet. We hebben destijds veel positieve reacties ontvangen op de vele praktische tips en leesbaarheid van ons boek. Maar, een boek heeft ook nadelen. Een van de nade-

len is dat je een boek heel makkelijk uit kunt lezen zonder je gedrag te hoeven veranderen. Daarom heb ik de verschillende onderdelen uit DarmEhbo omgezet in online trajecten: DiarreeEhbo, VerstoppingEhbo, MaagEhbo en BuikEhbo. En omdat gezond worden een heel avontuur is, heb ik het platform 'Avontuurlijk gezond' genoemd. Naast de DarmEhbo-trajecten zijn inmiddels ook het traject Gezonde Voeding en de EnergieEhbo- en GewichtEhbo-trajecten ontwikkeld.

De online DarmEhbo-trajecten

De 4 weken-(DarmEhbo)-trajecten zijn

echte basistrajecten met aandacht voor leefstijlaspecten zoals: sta je aan of uit als je gaat eten, opruiming houden, goed kauwen en de tijd nemen. Je krijgt niet alleen uitleg waarom iets zo belangrijk is, maar je gaat ook daadwerkelijk aan de slag met de wekelijkse opdrachten om je gedrag te verbeteren. Dit jaar ben ik 33 jaar diëtist en ik zeg steeds vaker dat ik psycholoog had moeten worden, want die leefstijlbasis is zo belangrijk. Het is wel 50% van de winst schat ik in. Omdat veranderen van je eetgewoonten veel energie kost en je ook van je buikklachten af wilt, wordt het je gemakkelijk gemaakt met recepten, een voorbeelddagmenu en een

variatielijst. Dan hoef je daar geen energie in te steken.

De 10 weken-compleet-trajecten gaan nog een stapje verder. Je leert ook meer over gezonde voeding en wat de invloed is van je bouw op je voedingsbehoefte, je leert meer over koken, koken en eten. Vaak zijn klachten dan al beheersbaar. Mocht dat niet het geval zijn: in de laatste lessen wordt stilgestaan bij de achterliggende oorzaken.

Middels diverse zelftestjes krijg je daar inzicht in. Als dan duidelijker wordt in welke hoek je het moet zoeken, word je doorgestuurd naar een professional die je verder kan begeleiden op je avontuurlijke reis.

Deelname en kosten

Wil jij als vriend van de PDSB de basis-trajecten DarmEhbo, EnergieEhbo,

" De 4 weken-(DarmEhbo)-trajecten zijn echte basistrajecten met aandacht voor leefstijlaspecten."

GewichtEhbo of Gezonde voeding volgen? Dat kan nu kosteloos! Na aanmelding ontvang je een factuur die je kunt indienen bij je zorgverzekeraar. Vergoedt deze het traject niet? Dan krijg je van ons je geld terug. De trajecten vind je op www.avontuurlijkgezond.nl/trajecten/

Kennis maken?

Wil jij graag eerst kennismaken met Avontuurlijk gezond? Je kunt een gratis e-book met 10 stappen voor een gezond leven downloaden via onze website www.avontuurlijkgezond.nl. Ook is er

een (gratis) proefles beschikbaar, zodat jij weet of online iets voor jou is.

We hopen dat ook jij je darmen gezond kunt eten op weg naar een fit en klachten-vrij leven.

Meer informatie:

www.avontuurlijkgezond.nl
www.mariekelebbink.nl
info@avontuurlijkgezond.nl

PDS-infodag

José Hekker

Na 2 lange en saaie corona-jaren met alleen online PDS-infodagen, kunnen we dit jaar gelukkig weer een live evenement organiseren.

Op 5 november is het dan eindelijk zover, van 13.00 tot 17.30 uur kunnen we elkaar weer ontmoeten, zien en spreken.

We gaan de dag dit keer in Amersfoort houden, bij Seats2Meet, direct naast het hoofdstation Amersfoort Centraal. Zoals gebruikelijk kun je je al vanaf 1 september via onze website www.pdsb.nl inschrijven als deelnemer. Het programma komt uitgebreid op de website te staan en ook in de Prikkels van september.

Er zullen drie plenaire lezingen gehouden worden en twee workshops. De workshops vinden tegelijkertijd plaats, wat betekent dat je er één kunt kiezen.

Voor deze dag moeten we natuurlijk wel een bijdrage vragen voor deelname, maar voor een vaste donateur is dat nooit een hoog bedrag. Vrijwilligers mogen zelfs gratis komen, als dank voor hun inzet en werkzaamheden.

Belangrijk om te vermelden: de zaal is bij honderd personen vol, dus wees er snel bij, anders vis je misschien achter het net. De lezingen in de plenaire zaal worden allemaal met beeld en geluid opgenomen, je kunt de PDS-infodag 2022 later dus terugkijken via onze website.

Het duurt nog even, maar voor je het weet is de zomer alweer voorbij en dan hoop ik jullie allen in Amersfoort te kunnen begroeten.



PDS-nieuws

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.

- ✓ Met de uniek gepatenteerd 35624® *Bifidobacterium longum* bacteriestam
- ✓ Slechts één capsule per dag
- ✓ Vermindert PDS symptomen
- ✓ Gebaseerd op meer dan 20 jaar onderzoek

* PDS dient door een arts te zijn vastgesteld.
Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.