

PDSB *Prikkelers*

Jaargang 22 · nr. 3 · september 2022

PDS-infodag, 5 november 2022

Melk is niet goed voor elk

Alternatieve complementaire zorg bij PDS

Specifieke darmbacteriën veroorzaken pijn door vrijmaken histamine

Bevat
uitnodiging
voor de
PDS-infodag

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

Redactieleden

Irene Spaans, Stefanie Audenaert, Annelies de Goeij, Trudi Huppertz, Nienke van Leeuwe, Alexandra Slager.

Aan dit nummer werkten verder mee

Roseanne van Benschop Yvonne Bosche, José Hekkers, Evelien Kidess, Marianne Pruijssers, Dyana Loehr, Gerrit Jan Gerritsma, Ruth Heringa, Joosje Heringa, Trix Driessen, Tamara Hoveling, Fiona de Jong, Ankie van der Kruk, Katja van Meurs, Marieke van de Pavert, Veerle Dietvorst.

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.

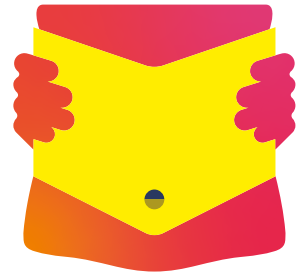
De PDS Belangenorganisatie wordt gesteund door:
De Online Drogist, Bakker Leo, Green Seeds, Winclove, Alflorex en Willpharma.

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
- Eindredacteur Prikkels
- 4 **PDS-infodag, 5 november 2022**
- 7 Van relaxt op vakantie naar relaxt naar je werk
- 8 Even voorstellen
- 9 **Melk is niet goed voor elk**
- 11 Uit de Facebookgroep
- 13 Introductie in de Ayurveda
- 14 **Alternatieve complementaire zorg bij PDS**
- 16 Opkomst en ondergang van de openbare toiletten in Nederland
- 17 Prikkeltjes
- 18 De Ka(k)lender
- 21 Column Tamara



- 22 Smaakmakers: Goudsbloem
- 23 Recept: Quinoa met goudsbloem, saus en salade
- 24 Cursus PDS Therapie
- 27 **Specifieke darmbacteriën veroorzaken pijn door vrijmaken histamine**
- 28 Boekrecensie: Vol energie met vezels
- 29 Vacature: Coördinator Lotgenotencontact
- 30 Vacature: Coördinator beurzen
- 31 Vacature: Regiocoördinator

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

Hoe was je zomer(vakantie)? Heb je meer last van je PDS gehad? Of juist minder? En geniet je van het mooie, warme weer? Of juist niet? Bij de PDSB zijn we alweer volop bezig met het eind van het jaar, bijvoorbeeld de PDS-Infodag op 5 november. Zien we je daar? Achteraf thuis online de lezingen terugkijken kan ook. En daarnaast richten we ons ook al op de voorbereiding van het jaarplan en de begroting van 2023.

We kampen bij de PDSB met een tekort aan vrijwilligers. Wil jij graag andere PDS-patiënten helpen? En wil je met ons meedenken en/of meewerken? Dan zijn wij op zoek naar jou! In deze *Prikkels* vind je een groot aantal vacatures. Staat er niets tussen wat je aanspreekt maar wil je wel helpen, neem dan contact op met mij (manager@pdsb.nl) of met onze vrijwilligerscoördinator Yvonne Bosch (vrijwilligers@pdsb.nl).

We zijn altijd op zoek naar mensen voor kleine en grote 'klussen'. Een keer meelopen/meekijken is ook altijd mogelijk.

Deze *Prikkels* hebben we weer veel ondersteuning gehad van MEO. Zij nemen de taken van de hoofdredactie over, waar we vanuit de PDSB geen vrijwilligers voor hebben. De *Prikkels* is daardoor wat later op de mat gevallen dan je van ons gewend bent, ik hoop dat je veel leesplezier aan deze *Prikkels* hebt.

In deze *Prikkels* staat een artikel over ayurveda, een eerste introductie in het, voor zover bekend, oudste geneeskundige systeem op aarde. De eerste meldingen over ayurveda gaan al zeker 3000 tot 5000 jaar terug en mogelijk nog verder. Erg interessant, hoe de kennis over ayurveda nog steeds toe te passen is.

Eindredacteur

Prikkels bij de PDSB

Het woord zegt het al: als eindredacteur ben jij de laatste die naar een tekst kijkt alvorens die wordt gepubliceerd. Jij controleert artikelen inhoudelijk en fungeert op dat gebied als 'eindstation' in het productieproces van het blad *Prikkels*. Als eindredacteur controleer je niet alleen, maar produceer je ook artikelen. Je vervult dus ook de taak van een redacteur.

Wat doet een eindredacteur?

De eindredacteur:

- Controleert alle bijdragen inhoudelijk. Als eindredacteur verbeter je taal- en spelfouten, ga je na of de gegeven informatie juist en volledig is en of bij het maken van artikelen alle geldende regels in acht zijn genomen.
- Denkt na en overlegt met de hoofdredacteur over de koers van *Prikkels*. Tijdens redactievergaderingen bepaal je – in overleg met de hoofdredacteur en andere redacteurs – de invulling van de thema's en rubrieken. Jij kiest zelf ook onderwerpen uit en draagt zelf suggesties aan.

PDSB-vacature

- Werkt samen met hoofd- en andere redacteurs. Je zet opdrachten uit en begeleidt redacteurs bij de uitvoering ervan; je voorziet hun werk van opmerkingen en aanwijzingen en zorgt ervoor dat ze hun deadline halen.
- Levert zelf een bijdrage aan de rubriek waarvoor je werkt.

Welke competenties moet je in huis hebben?

Beschikken over een goed taalgevoel. Je beheersing van de Nederlandse taal – zowel mondeling als schriftelijk – moet uitstekend zijn. Jij moet de verschillende bijdragen kunnen controleren op taal- en spelfouten en deze ook kunnen corrigeren.

De werkzaamheden kunnen vanuit huis gedaan worden.



Kom jij het blad *Prikkels* nog mooier maken?

We kijken uit naar je reactie!

José Hekker, coördinator
lotgenotencontact PDSB

Na 2 jaar online edities van de PDS-infodag, gedwongen door de coronapandemie, gaan we dit jaar gelukkig weer een live dag houden.

Dit jaar hebben we een andere locatie gekozen, namelijk Seats2Meet in Amersfoort. De grote zaal is wel kleiner dan we in Utrecht gewend waren, met maximaal 100 personen is de ruimte vol.

PROGRAMMA

Van **12.00 tot 13.00 uur** is de inloop, ontvangst met koffie/thee/lekkere koekjes en je kunt de informatiemarkt bezoeken.

Om **13.00 uur** opent dagvoorzitter Marloes Collins de PDS-infodag
Lezingen · PDS: zit het dan toch niet tussen de oren?
· Herziene richtlijn PDS: oude wijn in nieuwe zakken?

Van **14.45 tot 15.15 uur** is er een pauze, waarin je ook weer langs de standjes kunt lopen.

- Hypnotherapie: herstel de communicatie tussen je brein en je darmen

De twee workshops zijn gelijktijdig. Je kunt bij aanmelding kiezen voor een workshop.

Workshops · Workshop Voeding en lichaamsbouw
· Workshop Flexibel Leven met PDS, ondanks je klachten weer kunnen doen wat écht belangrijk voor je is!

Om **17.00 uur** wordt de dag afgesloten met een gezellige borrel met de mogelijkheid voor standbezoek, persoonlijk- en lotgenotencontact en vrijwilligers ontmoeten.

In de plenaire zaal zullen de lezingen met beeld en geluid worden opgenomen om later nog eens terug te kunnen kijken.

LOCATIE

De locatie is Seats2Meet, direct links naast de uitgang van het centraal station Amersfoort, aan het Stationsplein 49. De PDS-infodag is op de derde verdieping. Er is een lift aanwezig.

AANMELDEN

Meld je aan via het formulier op <http://bit.ly/pdsdag2022>.

Heb je vragen over de PDS-infodag? Mail dan naar infodag@pdsb.nl of bel met José Hekker 088-7374688, het best bereikbaar op werkdagen tussen 15:00 - 17:00 uur en dinsdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur. Jullie zijn van harte welkom. Ik hoop op een mooie bijeenkomst!

PDS-infodag

LEZINGEN



PDS: zit het dan toch niet tussen de oren?

Door prof. dr. Guy Boeckxstaens uit Leuven

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een vaak voorkomende aandoening die ongeveer 10-15% van de westerse bevolking treft. Desondanks is er op dit moment weinig bekend over de mechanismen die de klachten van buikpijn en wisselende ontlasting veroorzaken. Als gevolg hiervan is de behandeling vaak teleurstellend en worden patiënten het bos ingestuurd met de mededeling er mee te leren leven of dat het tussen de oren zit. Dikwijls wordt er ook nutteloos veel geld gependeed aan bepalingen van het microbioom of allergietesten. Recent hebben we echter kunnen aantonen dat er wel degelijk afwijkingen zijn in de darmwand van PDS-patiënten die de klachten verklaren. Activatie van mestcellen, een ontstekingscel die vooral bij allergische aandoeningen is betrokken, is namelijk verantwoordelijk

5 november 2022

voor toegenomen prikkelbaarheid van zenuwvezels die pijnprikkels detecteren in de darm.

In de lezing zal Guy Boeckstaens dit verder toelichten en zal hij aangeven hoe dit de behandeling van PDS verandert.



Herziene richtlijn PDS: oude wijn in nieuwe zakken?

Door dr. Otto Quartero, huisarts

Otto Quartero zal de belangrijke wijzigingen van de herziene standaard bespreken, uiteraard met de bril van de huisarts.

Het doel van de aanpak van PDS is het wegnemen van ongerustheid en het verminderen van de hinder die de PDS-patiënt van de klachten ondervindt. Er zijn relevante wijzigingen in de geadviseerde diagnostische stappen; op het gebied van de behandeling zijn er aanpassingen op medicamenteus en op niet-medicamenteus gebied.



Hypnotherapie: herstel de communicatie tussen je brein en je darmen

Door Elja van den Berg, hypnotherapeute

Bij PDS is er een verstoring in de hersen-darmverbinding, er is een abnormale verwerking van prikkels in het maag-darmkanaal maar ook in de hersenen. Daarnaast zijn de zenuwen in de darmwand vaak overgevoelig, waardoor de darmen te heftig reageren op voeding, (in)spanning, stress en

hormoonwisselingen. Darmgerichte hypnotherapie richt zich op de bron van het probleem; verminderen van de gevoeligheid van de zenuwen in de darmen en het verminderen van gevoeligheid voor pijn in delen van de hersenen. Daarnaast richt hypnotherapie zich op het herstellen van de stoelgang, verminderen van angst en stress, diepe ontspanning en weer controle krijgen op je darmen en je leven. Wetenschappelijk gezien is hypnotherapie een van de meest succesvolle behandelingen, met vaak blijvend resultaat.

In de Samenwerkende PDS-therapeuten werken erkende hypnotherapeuten samen die zijn opgeleid in het Darm Management Programma. Elja van den Berg zal namens deze vereniging meer vertellen over de blijvende veranderingen die met hypnotherapie bij PDS-klachten kunnen worden bereikt.

" Wetenschappelijk gezien is hypnotherapie een van de meest succesvolle behandelingen, met vaak blijvend resultaat. "



WORKSHOPS



Workshop Voeding en lichaamsbouw

Door Marieke Lebbink

Gelukkig is er de laatste jaren steeds meer bekend geworden over het Prikkelbare Darm Syndroom en worden de routekaart en de stappen die nodig zijn steeds duidelijker. Maar omdat iedereen uniek is, zijn er toch verschillen in de af te leggen weg. Met de online trajecten Darmehbo van 'Avontuurlijk gezond' leer je in vier tot tien weken meer daarover. In de workshop op de PDS-infodag een voorproefje uit de les 'Voeding en Lichaamsbouw'.

De lichaamsbouw heeft invloed op onze verteringskracht, karaktereigenschappen en heel veel andere aspecten. Als jij je bewust bent van je bouw kun je de maatregelen nog verder personaliseren. Zo is de gewenste temperatuur en de bereidingsvorm van je eten verschillend per lichaamsbouw. Dat geldt ook voor de verhoudingen tussen vetten, koolhydraten en eiwitten. In de workshop ontdek je wat voor lichaamsbouw je hebt, welke invloed dat heeft op je vertering en wat je daarmee kunt doen. Ben jij niet in de gelegenheid naar de PDS-infodag te komen maar wil je hier wel meer over leren dan kun je als vriend van de PDSB een traject van vier weken 'Gezonde voeding' volgen. Daar zit de les over lichaamsbouw in. Dat kan nu kosteloos! Dat geldt ook voor de andere basistrajecten van

Darmehbo, Gezonde voeding, Energie-ehbo, of Gewichtehbo, daar zit deze specifieke les over lichaamsbouw echter niet in. 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/ Bij voldoende animo starten we na de PDS-infodag met een combinatietraject Darmehbo. Dat houdt in dat je een basistraject Darmehbo (maag-, diarree-, buikklachten of verstopping) van vier weken vóór 15 november aanschaft. Naast de wekelijkse online les, is er ook wekelijks een online groepsbijeenkomst van een uur om de vragen te beantwoorden en ervaringen te delen. Speciaal voor vrienden van de PDSB zullen we het dan ook over voeding en lichaamsbouw hebben. De online groepsbijeenkomst vindt plaats op de vrijdagmiddag van 16.00 – 17.00 uur of kun je later terugkijken. We starten vrijdag 18 november.

Workshop Flexibel Leven met PDS, ondanks je klachten weer kunnen doen wat écht belangrijk voor je is!

Door Bianca Hermans

Buikpijn op momenten dat het niet uitkomt. Afspraken zeg je af, omdat je nu al weet dat je last gaat krijgen van je darmen. Die opgeblazen buik bepaalt je outfit, terwijl jij andere ideeën hebt. Kortom: je darmen leiden een eigen leven en jij wordt erin meegesleurd.... Dat ben je zat! Tijdens deze workshop neemt Bianca Hermans je mee in de stappen die jou kunnen helpen om PDS een plek te geven in je leven. Het doel is dat jij eindelijk meer rust kunt ervaren, de regie over je leven kunt terugpakken en weer datgene kunt doen wat echt belangrijk voor je is. Een flexibel leven met PDS, ondanks PDS. Niet meer geleefd worden door je darmen: dat komt jou én je darmen ten goede.

✓ TOP 6 PRODUCTEN

Bij Nova Vitae heeft u volop keuze uit supplementen van bekende en betrouwbare merken. Dit zijn onze 6 favoriete producten van dit moment:



OMEGA 3



VITAMINE C



VITAMINE D



VITAMINE K



MAGNESIUM



ZINK

BESTEL OP NOVA-VITAE.NL MET KORTINGSCODE PDS22

Dit is slechts een kleine greep uit ons totale assortiment van tenminste 65.000 artikelen. Wij hebben meer dan 40 jaar aan kennis en ervaring in de voedingssupplementen branche. U kunt ons tijdens kantooruren gemakkelijk bereiken voor vragen over de producten.

✉ contact@nova-vitae.nl

☎ 0318-610526

nova vitae

Het is maandagochtend, 06:30 uur. Dat vreselijke deuntje (toen je het voor het eerst instelde als wekker klonk het nog zo leuk) kondigt het begin van je eerste werkdag aan na die heerlijke vakantie. Stipt 09:00 uur staar je naar de tientallen binnengestroomde mailtjes in je mailbox. Je vakantie lijkt alweer veel te lang geleden...



Van relaxt op vakantie naar relaxt naar je werk

Weer aan het werk gaan na je vakantie; niet veel mensen zullen hierom staan te springen. En voor PDS-patiënten kan het nog belangrijker zijn om back-to-work stress zoveel mogelijk te verminderen, aangezien stress een grote rol kan hebben bij het opspelen van symptomen. Niet voor niets zijn leefstijlinterventies, waaronder het verminderen van stress, een belangrijke behandelstrategie voor PDS-patiënten. Daarom hier wat tips om zo relaxt mogelijk weer aan het werk te gaan.

TIP 1

Stel je afwezigheidsassistent een paar dagen langer in

Door je agenda voor de eerste een of twee dagen na je vakantie te blokkeren, voorkom je niet alleen dat deze meteen volgepland

wordt met vergaderingen, maar creëer je ook tijd voor jezelf om je werk weer rustig op te pakken en eerst dringende mailtjes af te handelen.

"Probeer je vakantie-dagen zo in te delen dat je elke drie tot vier maanden even een break kunt nemen."

TIP 2

Neem de tijd om weer in je alledaagse ritme te komen

Hoe verleidelijk het ook kan zijn om alles uit je vakantie te halen, het kan helpen

om nog een paar dagen vrij te nemen om te wennen aan de overgang van vakantie naar het normale leven. Zorg ervoor dat je voldoende uitgerust bent door weer op tijd naar bed te gaan en 's ochtends weer vroeg op te staan. En vergeet niet je vrienden en familie weer eens uit te nodigen om gezellig bij te kletsen.

TIP 3

Geniet ook thuis

Dat klinkt misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar het kan toch heel simpel zijn: verwen jezelf! Je hoeft niet op vakantie te zijn als excuus om jezelf te mogen verwennen. Ook op je eerste werkdag kun je een extra lekkere lunch meenemen. Of vraag je partner om een schoudermassage bij thuiskomst. En heb je op vakantie ook regelmatig avontuurlijke wandelingen of fietstochten gemaakt? Probeer ook thuis in dit ritme te blijven door meer te bewegen. Je thuisomgeving kan je nog wel eens verbazen. Bewegen is niet alleen goed tegen stress, maar ook tegen PDS-symptomen.

TIP 4

Plan je volgende uitje

Dan heb je nog iets om naar uit te kijken en om je door die eerste werkweek heen te slepen. Probeer je vakantiedagen zo in te delen dat je elke drie tot vier maanden even een break kunt nemen. Zo voorkom je ook dat je gestrest op vakantie gaat!



Even voorstellen

Mijn naam is Marianne Puijssers, samen met mijn vriend en twee jongens woon ik in Rotterdam en ben ik veel in de bossen te vinden. De afgelopen vijftien jaar ben ik werkzaam geweest in diverse zorgorganisaties en sinds mei doe ik dit zelfstandig om zo nog meer bij te kunnen dragen aan het realiseren van samenwerking tussen zorg- en welzijnsorganisaties, mét de patiënt aan tafel.

In juni heb ik een goede start gemaakt als tijdelijk projectleider bij de PDSB. Een organisatie met bevoegen mensen die veelal op vrijwillige wijze betrokken zijn om de zorg beter te maken voor andere mensen met PDS, maar zeker ook voor de mensen die de diagnose nog gaan krijgen. Ik ben bekend met PDS in mijn omgeving, maar de verscheidenheid van de ernst en typen klachten verraste mij. Dat maakt het nog belangrijker dat de PDSB een brede doelgroep vertegenwoordigt om zo haar rol als belangenbehartiger te vervullen en de impact van PDS uit te dragen. Want bij zo 'n onzichtbare aandoening gaat het om het centraal stellen van de mens achter PDS en is het nodig het taboe te doorbreken.

De PDSB heeft al mooie projecten, met de samenwerkingspartners, maar vooral met

bevoegen vrijwilligers, opgepakt. Zo krijgen patiënten met de PDS keuzehulp meer inzicht in de mogelijkheden van behandelingen en medicatie. En bij de kenniscentra kunnen patiënten met complexe PDS-klachten terecht. Vanuit mijn ervaring in de huisartsen-, paramedische- en ziekenhuiszorg geloof ik sterk in een persoonlijke benadering, waarbij patiënten klachten kunnen verminderen door keuzes die passen bij hun situatie en behoeften. Mooi dus dat ik vanuit mijn rol als projectleider gestart ben met een onderzoek naar de behoeften van mensen met PDS om zo tot een inhoudelijke focus voor de komende jaren te komen. In de aangesloten-bijeenkomst van 20 september vertel ik hier meer over, maar een tipje van de sluier: we gaan je helpen bij het vinden van jouw natuurlijke balans!

" Want bij zo 'n onzichtbare aandoening gaat het om het centraal stellen van de mens achter PDS en is het nodig het taboe te doorbreken."

Dyana Loehr

Melk



is niet goed voor elk

Veel PDS-patiënten kunnen niet goed tegen melk- (producten) vanwege lactose of melkeiwit. Dat kan lastig zijn in het dagelijks leven. Het is echter goed om te weten dat volwassenen geen melk nodig hebben, dat er steeds meer negatieve gezondheidseffecten van dierlijke melkproducten bekend worden en dat er steeds meer lekkere gezonde alternatieven te koop zijn.

Alle soorten dierlijke melk bevatten onder andere lactose en melkeiwit. Lactose (melksuiker) valt onder de FODMAPs. Het is een disaccharide van galactose en glucose. Lactose kan bij een deel van de PDS-patiënten darmklachten veroorzaken of verergeren. Ook het melkeiwit (caseïne) kan een rol spelen bij darmklachten, ook zonder melkallergie. Caseïne lost niet op in water en verteert langzaam.

Wat is lactose-intolerantie?

Bij baby's van alle zoogdieren (inclusief mensen) maakt de dunne darmwand het enzym lactase aan om lactose in moedermelk om te zetten in glucose en galactose. Wanneer het dier niet meer bij de moeder drinkt, neemt normaal gesproken de productie van lactase af, want die is dan niet meer nodig. Als een volwassen zoogdier dan toch een melkproduct eet of drinkt, wordt de lactose niet (goed) omgezet in de dunne darm. Hierdoor wordt water minder goed opgenomen in de dunne darm, waardoor de ontlasting dun blijft en een groter volume heeft. Vervolgens zorgen bacteriën in de dikke darm voor meer gasvorming bij het alsnog verwerken (fermenteren) van de lactose. Gevolgen kunnen zijn: een opgeblazen buik, winderigheid, buikpijn, misselijkheid en diarree. Ongeveer tachtig procent van de volwassen mensen over de hele wereld kan lactose

niet goed verteren. Dit wordt lactose-intolerantie genoemd, maar is dus eigenlijk heel normaal. In onder andere Europa kunnen de meeste volwassenen wel lactose verteren, omdat de darmen daar na duizenden jaren dierlijke melk drinken op aangepast zijn en lactase blijven produceren.

"Ongeveer tachtig procent van de volwassen mensen over de hele wereld kan lactose niet goed verteren."

Is melk drinken natuurlijk?

Een koe produceert koeienmelk voor haar kalfje, een schaap schapenmelk voor haar lammetje, een paard paardenmelk voor haar veulentje. Om dezelfde redenen produceert een vrouw moedermelk voor haar baby. In deze melk zitten precies de juiste voedingsstoffen die nodig zijn om te groeien en ontwikkelen. Er zijn veel verschillen tussen koeien en mensen. Een mensenbaby weegt rond de drie kilo en een kalf rond de veertig kilo. Een kind kan pas lopen na negen tot achttien maanden, een kalf al na een paar minuten. Een koe groeit veel sneller dan een mens. Een koe heeft vier magen en een mens

één. Die verschillen zijn ook terug te vinden in de samenstelling van de melk: mensmelk bevat bijvoorbeeld zestig procent wei en veertig procent caseïne. Koeienmelk bevat slechts twintig procent wei en maar liefst tachtig procent caseïne. Verder verschillen ook de hoeveelheid lactose en vooral de hoeveelheid groeihormonen. Koeienmelk (en andere dierlijke melk) is daarom niet zo geschikt voor mensen. Geen enkel dier drinkt melk van een andere diersoort.

Volwassen dieren en volwassen mensen hebben helemaal geen moedermelk meer nodig; ze hoeven immers niet meer te groeien.

Melk bevat toch calcium voor sterke botten?

Klopt. Maar je hebt als volwassene geen melk nodig om aan calcium te komen. Je kunt het prima uit andere bronnen halen. Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat mensen die geen melkproducten gebruiken gemiddeld net zo sterke botten hebben of zelfs sterkere botten hebben dan mensen die wel melk drinken.



Goede bronnen van calcium zijn onder andere:

- Chiazaad
- Sesamzaad en tahin
- Andere zaden en noten
- Groene groenten zoals boerenkool, spruiten, paksoi, broccoli, spinazie
- Peulvruchten.



- Beweging bevordert de opname van calcium.
- Zout, cafeïne en roken kunnen de opname van calcium verminderen.

Melk bevat toch eiwitten en vetten?

Klopt, maar heel veel voedingsmiddelen (zelfs groenten) bevatten ook eiwitten en vetten. Je hoeft niet bang te zijn voor een tekort aan eiwitten of vetten. De meeste mensen eten juist veel te veel eiwitten en/of vetten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het bij een gevarieerde voeding met groenten, fruit, granen, peulvruchten, noten, vis/vlees/vleesvervangers bijna onmogelijk is om een eiwittekort of vettekort te hebben.

Melk, roomboter en kaas bevatten veel verzadigd vet. Dit kan het cholesterolgehalte verhogen, wat de kans op hart- en vaatziekten verhoogt.

Kanker

Zowel caseïne als de grote hoeveelheid groeihormonen en oestrogenen in melkproducten kunnen de kans op diverse vormen van kanker verhogen. Er is wetenschappelijk bewijs voor een hogere kans op borstkanker, eierstokkanker en prostaatkanker. In landen waar veel melkproducten gebruikt worden, komen deze ook vaker

voor. Groeihormonen bevorderen de groei, ook van kankercellen.

Melk kan daarentegen de kans op darmkanker verlagen, maar dit komt alleen door het calcium, dat je dus ook uit andere producten kunt halen.

Andere redenen

Er zijn steeds meer mensen die minderen of stoppen met het gebruik van dierlijke melkproducten. Niet alleen voor de eigen gezondheid, maar ook om andere redenen zoals dierenleed, klimaatverandering, stikstof en biodiversiteit. Daardoor is er een steeds grotere vraag naar alternatieven voor het vervangen van melkproducten, waardoor de keuze in supermarkten en natuurvoedingswinkels steeds groter wordt. Ook fijn voor PDS-patiënten!

Bronnen onder andere:

- <http://nutritionstudies.org>
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/Lactose-intolerantie>
- <https://walrabenstein.nl/is-melk-gezond/>
- <http://missnatural.nl/vijf-redenen-waarom-melk-ongezond-is/>
- <http://melkjekanzonder.nl>
- <https://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/item/de-mythes-over-melk/>
- 'De Vegarevolutie', Lisa Steltenpool, ISBN 9789035141124

Belangrijk voor de opname van calcium:

- Vitamine D is essentieel voor calciumopname. Ons lichaam maakt vitamine D aan onder invloed van zonlicht. 's Winters heeft de zon in Nederland niet genoeg kracht en is het voor de meeste mensen nodig om vitamine D uit een supplement te halen. Aan jonge kinderen, zwangeren, ouderen, mensen met een getinte huid en mensen die weinig buiten komen, wordt sowieso een vitamine D-supplement aangeraden.

ALTERNATIEVEN

Drinken:

- Water
- (Kruiden)thee
- Vruchtensap, groentesap
- Plantaardige melk zoals sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, hazelnotenmelk, macadamianotenmelk, havermelk, kokosmelk, speltmelk, hennepmelk, erwtenmelk (deze bestaan gezoet en ongezoet).

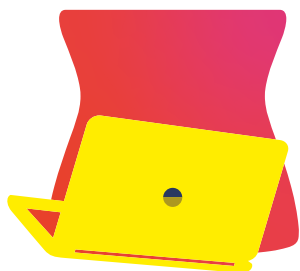
Broodbeleg in plaats van kaas:

- Veganistische (plantaardige) kaas. Er zijn inmiddels honderden soorten vegan kaas. Deze zijn meestal of op basis van aardappelzetmeel en kokosolie of op basis van noten. Er zijn plantaardige plakken, stukken en smeerkazen.
- Hummus
- Vele smaken (sandwich)spreads en salades
- Vegetarische paté
- Pindakaas, amandelpasta, cashewnotenpasta, hazelnotenpasta (honderd procent hazelnoten), macadamianotenpasta, tahin (sesampasta), zonnebloempittenpasta, pompoenpittenpasta

Als vervanger van dierlijke melkproducten in recepten:

- Melk: alle plantaardige melksoorten
- Room: sojaroom, haverroom, rijstroom, amandelroom
- Boter: kokosolie, koolzaadolie of andere olie, plantaardige margarine
- Kaas: edelgistvlokken of veganistische kaas
- Yoghurt: sojayoghurt, kokosyoghurt, amandelyoghurt, haveryoghurt.

Wit de Facebookgroep:



Melk

Veel PDS-patiënten kunnen niet goed tegen melkproducten. Anderen kunnen wel prima verdragen. De ervaringen in de Facebookgroep zijn heel verschillend:



Dyana Loehr

Wel klachten van melk/lactose:

- Mijn PDS is ontstaan door lactose-intolerantie en verkeerd voedselgebruik. Sinds de aanpassing van mijn dieet heb ik nog zelden problemen.
- Ik krijg darmklachten van lactose en koemelkeiwit.
- Zuivel geeft veel krampen en gasvorming, zonder dat ik een intolerantie heb. De MDL-arts herkende het.
- Van te veel melkeiwitten en lactose krijg ik diarree.
- Na het toetje heb ik een dikke buik.
- In melk zit melksuiker (lactose). Dat gaat gisten in mijn buik omdat ik niet genoeg lactase heb om het af te breken. Van gisten komt lucht.
- Melk is voor mij laxerend. Binnen 10 tot 20 minuten kan ik rennen.
- Ik ben cappuccinoverslaafd. Sinds ik lactosevrije melk gebruik gaat het zoveel beter!
- Als ik per ongeluk melk binnenkrijg, heb ik vreselijke krampen.
- Sinds ik het FODMAP-dieet doe en beter weet voor welke voedingsmiddelen (lactose en sorbitol) ik intolerant ben, heb ik geen dikke

opgeblazen buik meer.

- Ik had dit ook heel hevig. Tot ik volledig plantaardig ging eten. Het heeft mij zo veel geholpen. Ik kon dus niet tegen dierlijke eiwitten.
- Ik ben gestopt met alle dierlijke melkproducten. Dat was een goede keus voor m'n darmen.

Geen klachten van melk/lactose:

- Ik ben veganist. Maar ik krijg toch diarree hoor. Dus melk weglaten lost het in mijn geval niet op.
- Ik gebruik geitenmelk en daar krijg ik geen last van.
- Van karnemelk worden mijn klachten wat minder.
- Veel PDS'ers hebben last van lactose of melkeiwit. Gelukkig kan ik er wel goed tegen.
- Ik eet magere yoghurt of magere kwark met noten/fruit. Sinds kort gaat dit goed.
- Ik heb baat bij Skyr.
- Ik knap soms op van warme melk, dus ben absoluut niet lactose-intolerant.
- Griekse yoghurt naturel, kwark en rijstmelk gaan goed bij mij.

- Als ik melk drink, reageren mijn darmen heel goed. Ik heb nergens last van. Er zijn wel andere voedingsmiddelen waar mijn lichaam op reageert.

Andere reacties van groepsleden over melk:

- Je krijgt klachten van melk omdat zuivel niet voor mensen bedoeld is, maar voor een kalf.
- Een kalf heeft een heel ander verteringsstelsel. Het is niet logisch om koeienmelk te drinken.
- Melk is enkel voor baby's.
- Plantaardige melk is vaak verrijkt met calcium. Maar het is voor het binnenkrijgen van calcium niet nodig om (plantaardige) melk te drinken. Calcium zit meer dan genoeg in noten, zaden en groenten.
- Ik drink nooit melk, maar voor havermout en pannenkoeken gebruik ik afwisselend alle verschillende soorten plantaardige melk.
- Gelukkig zijn er inmiddels genoeg plantaardige alternatieven. Amandelmelk en havermelk zijn mijn favorieten.

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

Lekker in je vel met probiotica



Uit onderzoek blijkt dat mensen die PDS hebben, een twee keer zo groot risico hebben op het ontwikkelen van depressieve gevoelens. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat een verstoorde samenstelling van de bacteriën in de darm hiermee te maken heeft. Deze kennis heeft geleid tot een sterk groeiende belangstelling voor probiotica als ondersteuning bij het verbeteren van de gemoedstoestand. Onderzoek is veelbelovend.

PDS en depressie

Maar liefst 20-40% van de mensen met PDS heeft depressieve symptomen, zoals neerslachtigheid, minder zin hebben in de dagelijkse bezigheden, een verstoorde of juist overmatige slaap, veranderingen in eetlust, een negatief zelfbeeld, concentratieproblemen en soms ook angst. In een recente wetenschappelijke publicatie hebben onderzoekers vastgesteld dat mensen die PDS hebben en ook depressief zijn, naar verhouding minder bifidobacteriën en lactobacillen in de darm hebben.¹ Bovendien hebben ze minder soorten bacteriën in de darm dan mensen die geen depressie hebben.

Relatie PDS, darmbacteriën en depressie

In het maag-darmkanaal leven miljarden bacteriën die sleutelrollen spelen bij het functioneren van het immuunsysteem, de spijsvertering en de communicatie met de rest van het lichaam, waaronder de hersenen. Darmbacteriën sturen voortdurend 'berichten' naar de hersenen en vice-versa via de zogenaamde darm-hersenen-as. Op die manier kunnen ze mede bepalen hoe je in je vel zit. Proeven met muizen hebben overtuigend bewijs geleverd dat de samenstelling van darmbacteriën invloed heeft op geheugenprestaties, omgaan met stress, en de mate van angst en depressie.² Het is zelfs gelukt om angstig en depressief gedrag van muizen te verminderen door de samenstelling van de darmbacteriën te beïnvloeden. Hiervoor maakten de onderzoekers gebruik van poeprtransplantaties of specifieke probiotica.

Probiotica naast anti-depressiva

Ook bij mensen zijn meerdere studies gedaan naar het effect van probiotica op symptomen van depressie. Voor een studie uitgevoerd bij patiënten van de Universitaire Psychiatrische Kliniek in Basel, gaven onderzoekers de helft van de deelnemers een hoog gedoseerd probioticum met acht verschillende bacteriestammen, terwijl de ander helft van de deelnemers een placebo (nepmiddel) kreeg. Alle deelnemers aan het onderzoek gebruikten antidepressiva. Uit dit onderzoek bleek dat gebruik van probiotica, naast

gebruik van gangbare medicatie, depressiesymptomen vermindert en gunstige bacteriesoorten in de darmen doet toenemen.³

Multispecies probiotica

Probiotica-combinaties die speciaal zijn uitgekozen op eigenschappen die een positief effect kunnen hebben bij een specifiek gezondheidsprobleem, zoals darmproblemen of allergie, worden ook wel indicatiespecifieke probiotica genoemd. Hieronder vallen ook probiotica die zijn samengesteld om het mentale welzijn te verbeteren. Dat zijn bacteriën die goed zijn in het beïnvloeden van neurotransmitters (signaalstoffen) in de hersenen of juist in het verlagen van stresshormonen, die ertoe leiden dat de stemming verbetert.⁴ Het combineren van meerdere soorten bacteriën met vergelijkbare eigenschappen in een probioticum geeft een zo breed mogelijk effect. Dergelijke producten met meerdere bacteriesoorten, zoals lactobacillen en bifidobacteriën worden ook wel multispecies probiotica genoemd.

Zorg voor je darmbacteriën

De samenstelling van de darmbacteriën is natuurlijk niet de enige factor die een rol speelt bij angst en depressie. Ook sociale en psychische factoren, zoals verdriet, trauma of bepaalde gebeurtenissen in het leven spelen mee. Wel weten we dat studies bij mens en dier veranderingen laten zien in stemming en gedrag na beïnvloeding van het darmmicrobioom. Er is meer onderzoek nodig, zeker bij mensen, maar er zijn voldoende aanwijzingen dat een stabiel, gevarieerd en evenwichtig darmmicrobioom bijdraagt aan een gezonde psyche. Een gevarieerde en vezelrijke voeding, aangevuld met probiotica kunnen daarbij helpen. Probiotica zijn opgenomen in diverse internationale richtlijnen voor de behandeling van PDS en worden ook geadviseerd op de website keuzehulp.info, die is opgezet door de PDSB, NVMDL en PATIENT+.

Wilt u meer weten?

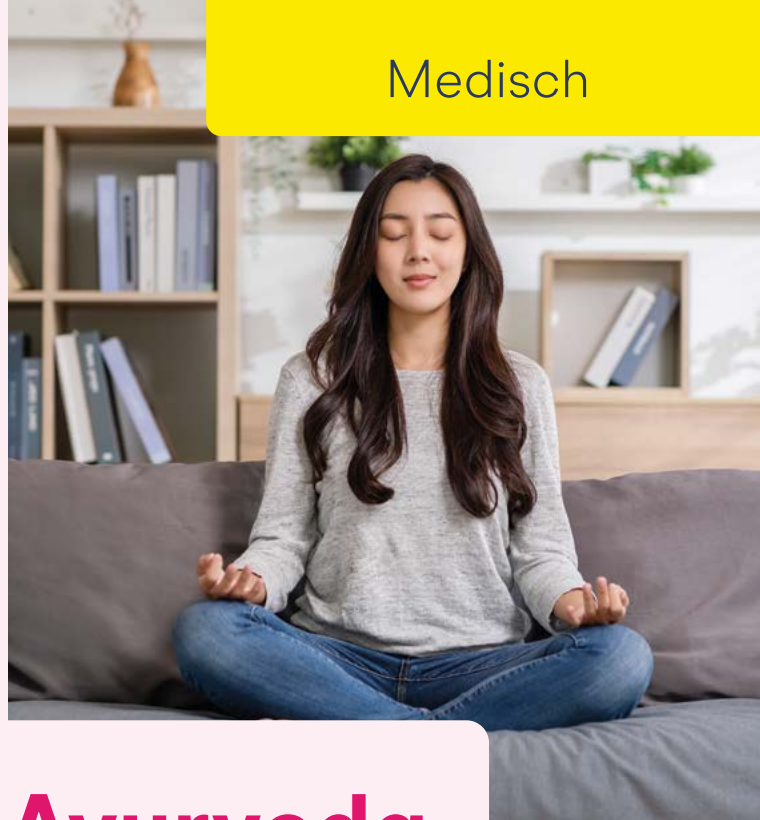
Kijk op www.winclovetenschap.nl voor meer informatie.

Referenties

1. Perez, N. B., Wright, F., & Vorderstrasse, A. A microbial relationship between irritable bowel syndrome and depressive symptoms. *Biological Research for Nursing*, 2021, 23.1: 50-64
2. Chudzik, A., Orzyłowska, A., Rola, R. et al. Probiotics, prebiotics and postbiotics on mitigation of depression symptoms: modulation of the brain-gut-microbiome axis. *Biomolecules*, 2021, 11.7: 1000.
3. Schaub AC, Schneider E, Vazquez-Castellanos JF et al. Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients: a randomized controlled trial. *Translational Psychiatry*, 2022, 12.1: 1-10.
4. Sarkar, A., Lehto, S. M., Harty, S.,. Psychobiotics and the manipulation of bacteria-gut-brain signals. *Trends in neurosciences*, 2016, 39.11: 763-781.

Gerrit Jan Gerritsma, arts

Ayurveda is een van de oudst bekende geneeskundige systemen. De schriftelijke bronnen zijn 3000 tot 5000 jaar oud en daarvoor was er al een mondelinge traditie in India. Hoewel het in India bewaard is gebleven, is het geen Indiase geneeskunde: de principes zijn universeel toepasbaar. Leefstijl en preventie staan bij de Ayurveda hoog in het vaandel, maar ook was er al veel kennis over de diagnose en behandeling van ziekten. Er bestond bijvoorbeeld al chirurgie en die is in de Middeleeuwen uit India naar Europa gekomen via Perzië en Zuid-Europa.



Introductie in de **Ayurveda**

Door het lange tijdsverloop is er kennis verloren gegaan. Sinds de jaren 80 is er echter weer een heropleving van Ayurveda op gang gekomen. Op initiatief van Maharishi Mahesh Yogi zijn de topmensen in Ayurveda bij elkaar gekomen en hebben ze samen met moderne wetenschappers gekeken wat in de Ayurveda nog authentiek is. Tevens is er wetenschappelijk onderzoek gestart naar de werkzaamheid en de betrouwbaarheid van de achtergrondkennis. Deze geïntegreerde benadering staat bekend als Maharishi-Ayurveda.

en als laatste punt stress. Het blijkt dat elk van deze factoren volgens modern onderzoek bijdraagt aan een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm.

Voor de gezondheid van de darm en de rest van ons lichaam, is het oplossen van stress in iemands bewustzijn van groot belang en dit was ook al in de Ayurveda bekend. In de klassieke Ayurvedische teksten wordt regelmatig naar yoga verwezen. Yoga wordt hier in een bredere context gezien: niet alleen de yoga-oefeningen, maar ook de

pitta en kapha genoemd. Een vata-type heeft een onregelmatige spijsvertering: de vertering is wisselend, je kunt soms iets wel verteren en op een ander moment dezelfde voeding niet goed verteren. Mentaal is een vata-type snel, creatief en helder, maar als de vata te veel wordt, dan is hij/zij eerder zorgelijk of angstig. Een pitta-type heeft in het algemeen een goede spijsvertering, maar als de pitta te veel wordt dan geeft dat een branderig gevoel en neiging tot diarree. Mentaal is een pitta-type vol energie en joviaal, maar bij een teveel aan pitta eerder geïrriteerd. Bij het kapha-type is de spijsvertering langzaam. Het spijsverteringsvuur is zwak, het eten blijft lang in de maag en dit kan aanleiding geven tot de groei van schadelijke bacteriën. Mentaal is een kapha-type rustig en evenwichtig, maar als kapha te veel is, eerder gedeprimeerd en vermoeid. Ieder mens heeft een individuele combinatie van de bovengenoemde eigenschappen. Als je weet wat voor type je bent, dan kun je beter begrijpen welke therapie speciaal bij jou past.

"Voor de gezondheid van de darm en de rest van ons lichaam, is het oplossen van stress in iemands bewustzijn van groot belang."

Het is mijn hobby om de traditionele Ayurvedische kennis te verbinden met modern wetenschappelijk onderzoek. In de Charaka Samhita bijvoorbeeld, een Ayurvedische tekst van ongeveer 2000 jaar oud, staan de factoren genoemd die ervoor zouden zorgen dat de (half-verteerde) inhoud van de darm zich verspreidt naar de lichaamsweefsels. Genoemd worden: hitte, excessieve sportbeoefening, je niet houden aan de adviezen voor een gezonde leefstijl

innerlijke aspecten van yoga die te maken hebben met het tot rust brengen van de geest. Een techniek die bij uitstek helpt om je gedachten tot rust te brengen, is de Transcendente Meditatietechniek (www.tm.nl).

Gepersonaliseerde benadering Ayurveda beschrijft verschillende typen mensen, met ieder een speciale kwaliteit van spijsvertering: die types worden vata,

Dit was een beknopte algemene introductie in de Ayurveda. In een volgend artikel zal ik de genoemde onderwerpen meer gedetailleerd en praktisch uitwerken.

www.ayurveda-arts.nl



Joosje Heringa, Ruth Heringa

Voor patiënten met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) kan complementaire zorg een uitkomst bieden. Maar door het gebrek aan kennis en het grote aanbod, kan het vinden van een geschikte behandeling en therapeut ingewikkeld zijn. Healthling biedt een centrale plek waar je wetenschappelijk onderbouwde informatie kunt vinden over complementaire zorg, kunt leren over een andere benadering van ziekte en gezondheid en klachtgericht kunt zoeken naar therapieën.

~~Alternatieve~~ complementaire zorg bij PDS

Help, waar moet ik beginnen?

"Alstublieft mevrouw, hopelijk zal dit u wel verder helpen." Ik knik vriendelijk naar de man achter de toonbank in de plaatselijke apotheek. Ik weet intussen wel beter. Het is het zoveelste poedertje voor mijn darmen dat ik ga proberen. Tot nu toe heeft niets me echt geholpen, dus ik ben logischerwijs wat sceptisch. In mijn zoektocht naar een oplossing voor mijn PDS ben ik na drie jaar mijn opties binnen de complementaire zorg gaan verkennen. Voor mij en voor velen een onbekend terrein.

Maar door adviezen van mijn moeder, een acupuncturist en shiatsu therapeut, kreeg ik een duwtje in de rug en zocht ik contact met verschillende therapeuten. Ik heb onder andere osteopathie, chiropractie en acupunctuur geprobeerd. In het begin moest ik wennen, want de complementaire zorg gaat uit van een holistische benadering en dat vraagt om een andere kijk op je lichaam en geest dan ik gewend was. Het is alsof je een hele nieuwe studie hebt uitgekozen, wat tijd en moeite kost. Maar door de begeleiding die ik kreeg, voelde ik me serieus genomen en behield ik mijn motivatie.

Langzamerhand leerde ik steeds meer hoe ik naar mijn lichaam moet luisteren en over de wisselwerking tussen mijn emoties, lichaam en klachten. Wat begon bij verkennen, heeft geleid tot nieuwe inzichten. Mijn PDS is niet meer alleen een klacht die opgelost moet worden, maar het heeft een betekenis gekregen. Hierdoor heb ik het gevoel weer terug dat ik er ook zelf iets aan kan doen, en weet ik waar ik aandacht aan moet besteden voor verlichting van mijn klachten.

In de afgelopen jaren werd de complementaire zorg voor mij een steeds bekender terrein, maar hoe meer ik me erin verdiepte, hoe groter ook de realisatie met de onbekendheid ervan. Dit vond ik opvallend, want naar mijn idee is er duidelijk vraag naar. Last van darmen, maagpijn en allergische reacties zijn klachten waar ik mijn vrienden vaak over hoor praten. Na twintig vrienden op weg geholpen te hebben, kreeg ik kriebelende vingers: dit moet anders.

"De complementaire zorg is een doolhof vol onbenutte mogelijkheden."



Healthlinq

Uit ervaring weet ik dat het verkennen van de complementaire zorg lastig is. Het is een doolhof met veel informatie. "Waar moet ik beginnen en welke behandelingen sluiten aan op mijn klachten". Vanuit deze vraag ben ik anderhalf jaar geleden samen met mijn zus, Ruth, Healthlinq gestart:

Een transparant en betrouwbaar platform voor complementaire zorg met een wetenschappelijke onderbouwing.

Ons doel is om in die wirwar aan mogelijkheden binnen de complementaire zorg een centrale plek te creëren. Of je nu zelf zoekende bent of een (huis)arts die een patiënt verder wil helpen. Via ons platform kun je op basis van klachten overzichtelijke informatie, passende behandelingen, en gecertificeerde therapeuten vinden. Dus therapeuten die aan de diverse kwaliteitscriteria van hun beroepsorganisatie en ziektekostenverzekering voldoen.

Om een zo duurzaam mogelijke oplossing te creëren, hebben Ruth en ik een jaar lang intensief onderzoek gedaan. Hieruit hebben wij twee conclusies getrokken die de uitgangspunten van Healthlinq zijn geworden:

Het kaf van het koren scheiden

Ondanks de toenemende vraag naar complementaire zorg, worden diverse behandelvormen vaak over een kam geschoren 'alternatieve zorg de zorg die niet bewezen is'. Integendeel, met wat tijd en onderzoek kun je inzicht krijgen in de klinische mogelijkheden en mate van evidentie ervan. Wat blijkt, er zijn steeds meer behandelingen bij specifieke klachten die bekend staan om hun wetenschappelijke onderbouwing en gemeten effectiviteit.

Aangezien arts of patiënt mogelijk afhaakt doordat de wetenschappelijke onderbouwing niet duidelijk is, vinden Ruth en ik het belangrijk om juist ook dit punt inzichtelijk te maken. Daarom is Healthlinq opgezet vanuit een wetenschappelijk fundament. Huisartsen en patiënten kunnen op basis van hun klacht zoeken naar complementaire behandelmethoden die mogelijk ingezet kunnen worden. Bij elk



" Huisartsen en patiënten kunnen op basis van hun klacht zoeken naar complementaire behandelmethoden die mogelijk ingezet kunnen worden. "

van deze behandelingen is het mogelijk om naast de beschrijving van wat de behandelmethode inhoudt, artikelen te lezen waarin de wetenschappelijke onderbouwing en effectiviteit van een dergelijke behandeling staat beschreven.

Voor patiënt en arts

Veel platforms in de complementaire zorg zijn op de patiënt gericht. Ze begeleiden hen bij het vinden van een geschikte therapeut. Los van dat deze aanpak behulpzaam is, vinden Ruth en ik het belangrijk om ons ook te richten op artsen en medisch specialisten. We hebben gezien dat ook bij hen de vraag naar duidelijkheid over en werking van complementaire zorg groeit. Uit tientallen gesprekken met artsen kwam naar voren dat zij zo graag hun patiënten oplossingen zouden willen bieden en zeker open staan voor het aanbod van complementaire zorg. Ze willen hun patiënten wel verwijzen, maar ze hebben geen weet van de mogelijkheden en wie de therapeuten zijn die het aanbieden en tijd om dit uit te zoeken is schaars.

'Onbekend maakt onbemind'

Over het onderwerp complementaire zorg zei elke arts: "Onbekend maakt onbemind". Het feit dat het inzetten van complementaire zorg nog relatief nieuw is binnen het

westerse zorgsysteem en er onder artsen nog niet veel kennis is over de behandelmethoden en de effectiviteit of betrouwbaarheid ervan, maakt dat artsen (ook vanuit veiligheids- en betrouwbaarheids-overwegingen) terughoudend zijn. Met Healthlinq hopen we verbinding te faciliteren, waardoor we de ander op weg helpen en zo bij te dragen aan een betere samenwerking tussen de reguliere en complementaire zorg (ook wel integrale gezondheidszorg genoemd).

Onze missie is een mooie uitdaging, aangezien er steeds meer vraag komt naar complementaire zorg. We krijgen veel positieve reacties en aanvragen voor eventuele samenwerkingen. Omdat we altijd op zoek blijven naar nieuwe aanvullingen en ideeën, willen we alle lezers uitnodigen om mee te denken en contact met ons op te nemen als je een mooi idee of vragen hebt.

Heb je PDS of een andere chronische (onverklaarbare) klacht en ben je benieuwd naar wat we voor je kunnen betekenen, neem een kijkje op **healthlinq.nl** of stuur een mailtje naar Joosje@healthlinq.nl, dan plannen we een telefoongesprek in. We helpen je heel graag verder.



Waarom zijn er zo weinig openbare toiletten in Nederland? We hebben onze vermoedens. Dit jaar gaat de Toiletalliantie onderzoek doen. Pieter van Strien heeft de taak op zich genomen om in de geschiedenis van openbare toiletten te duiken. Hier een voorproefje.

De opkomst en ondergang van de openbare toiletten in Nederland

Dyani van Hulten

Al voor de opkomst van het openbare toilet zoals we het nu kennen, waren er gedeelde plaatsen om de behoefte te doen, de zogenaamde 'publieke privaten' of 'publieke secreten'. Op het eiland Marken was er bijvoorbeeld één latrine waar iedereen in het dorp heenging. De latrines bestonden ook in steden, maar werden daar vooral gebruikt door arme mensen die zelf geen privaat in hun huis hadden. Publieke secreten waren noodzakelijk om de achterbuurten enigszins leefbaar te houden. Vanaf het begin van de twintigste eeuw werden eigen privaten ook voor arme mensen steeds normaler. Publieke secreten werden voor die groep dus overbodig.

Urinoirs tegen wildplassen

Rond het midden van de negentiende eeuw kwamen ook de urinoirs op in verschillende plekken in Nederland. Ze waren bedoeld om het wildplassen, dat tot dan toe de norm was, tegen te gaan. Volgens de heersende epidemiologische opvattingen was stank niet alleen vies, maar ook gevaarlijk. Ook in dorpen kwamen urinoirs voor, hoewel de noodzaak daar minder werd gevoeld: je was snel genoeg het dorp uit om daar je behoefte te doen.

Verzet

Er was ook verzet tegen urinoirs. Naast klachten over stank en vervuiling was er ook een zedelijk aspect. Mannen deden hun gup vaak pas dicht bij het verlaten van het urinoir, ondanks bordjes dat dit verboden was. Mede daarom werd vanaf de jaren 20 veelvuldig gepleit voor ondergrondse urinoirs. Bovendien waren daar in het buitenland goede ervaringen mee opgedaan. Maar door de hoge aanlegkosten in de zachte Nederlandse aanbodem kwamen er maar weinig.

Afbraak

Gedurende de eerste helft van de twintigste eeuw bleef het urinoir aanwezig. In 1950 had Amsterdam er nog steeds 250. Maar in 1969 werden in één keer vijftig van de toen nog 175 openbare urinoirs gesloten.

Zelfreinigende toiletten vormen ook geen oplossing

Midden jaren 80 kwam een nieuw soort openbare toiletten beschikbaar: zelfreinigende toiletten. Deze konden een antwoord bieden op een van de belangrijkste bezwaren tegen openbare toiletten: hun viesheid. Uiteindelijk werden de zelfreinigende toiletten een bescheiden



succes, maar de hoge kosten weerhielden veel gemeenten ervan om er veel te installeren. Ondertussen werden elders juist ook toiletten afgebroken. Zo bleven openbare toiletten een schaars goed in Nederland.



Bron:

<https://www.iederewctelt.nl>

Honden en het Prikkelbare Darm Syndroom

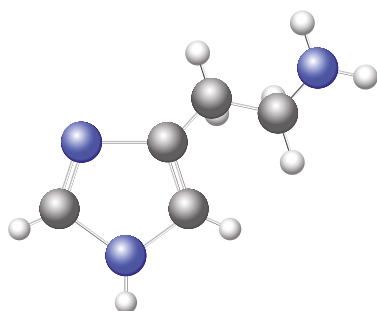
Helaas kunnen honden ook last hebben van PDS. Ook hier zijn de oorzaken vaak onbekend. Symptomen van PDS bij honden zijn: periodes van diarree/obstipatie; misselijkheid; soms slijm bij de ontlasting; lusteloosheid; gebrek aan eetlust en afvallen. Voor de diagnose wordt gesteld, zal de dierenarts eerst andere vormen van pathologie uitsluiten. Mocht je hond PDS hebben, is het belangrijk de behandeling aan te passen

aan de symptomen. Een vezelrijk dieet dat licht verteerbaar is, blijkt symptomen te verminderen. Eventuele medicijnen kunnen door de dierenarts worden voorgeschreven. Let op dat je dit niet zelf gaat verstrekken. Doses voor mensen zijn zeer afwijkend van doses voor dieren. Helaas is PDS niet te genezen. Als eigenaar van je hond vraagt

het om geduld en acceptatie. Mocht je twifelen of vragen hebben, ga naar je dierenarts voor advies.



Mogelijke oorzaak buikpijn bij PDS



Het NRC benoemt een onderzoek beschreven in *Science Translational Medicine*. Uit dit onderzoek bleek dat een kleine groep proefpersonen met PDS een overvloed aan de bacterie *Klebsiella aerogenes* in hun darmen had. Deze bacteriesoort produceert histamine, die mogelijk de gevoeligheid voor pijnprikkels in de darmen vergroot. De bevindingen van dit onderzoek worden een grote doorbraak genoemd. Er is echter nog geen reden

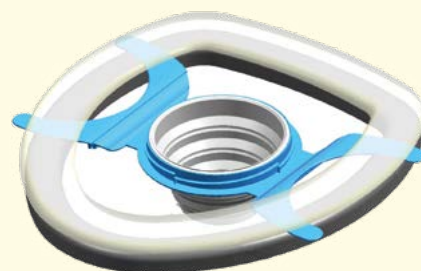
tot juichen: het onderzoek is gedaan met voornamelijk muizen en slechts een zeer kleine groep PDS-patiënten. Het is nog veel te vroeg op basis hiervan conclusies te trekken over oorzaken en behandelingen van PDS.

Lees het hele artikel op pagina 27. Histamine uit darmbacteriën veroorzaakt pijn bij prikkelbare darm - NRC.

Makkelijk en betrouwbaar ontlasting opvangen voor onderzoek

Veel mensen hebben er ervaring mee hoe lastig het is om ontlasting op te vangen voor een onderzoek. Je staat te klungelen met een papiertje, vuilniszak, krant of emmer. We hebben namelijk bijna allemaal een diepspoeltoilet. Daarbij komt dat de ontlasting niet in aanraking mag komen met urine. Om dit te vergemakkelijken is een Fecotainer ontwikkeld. Een handig hulpmiddel dat patiëntvriendelijker is en de drempel verlaagt om ontlasting te laten onderzoeken.

De Fecotainer is via verschillende websites te bestellen. Helaas moeten ze zelf worden aangeschaft en worden deze niet vergoed.



De Ka(k)lender



Trix Driessen

Wie ben ik?

Mocht je de vorige *Prikkels* gelezen hebben, dan weet je al meer over mij en mijn onderzoek. Mijn naam is Trix Driessen en ik heb vanuit de opleiding International Lifestyle Studies op Fontys Tilburg mijn scriptie in opdracht van de PDSB geschreven. Hierbij heb ik onderzoek gedaan naar de impact van PDS op de vrijetijdsbesteding en het sociale leven van PDS-patiënten. Hieruit is een concept ontstaan dat hen helpt bij het omgaan met PDS in hun dagelijkse (sociale) leven.

Belangrijkste uitkomsten

Uit mijn onderzoek is gebleken dat PDS-patiënten door eerdere ongemakkelijke ervaringen angstgevoelens ervaren tijdens sociale activiteiten, die voortkomen uit ongemak en schaamte die bij de klachten

van PDS komen kijken. Dit komt mede door de onzichtbaarheid van de aandoening en doordat PDS-patiënten het lastig vinden om het gesprek over PDS te beginnen en hun omgeving duidelijk te maken wat de impact en ernst hiervan is. Ook ervaren zij een pijnpunt bij het ontvangen van te weinig informatie en handvaten na de diagnose. Ze vinden het lastig om goede informatie over mogelijke medicatie en behandelingen te vinden. Daarnaast hebben PDS-patiënten behoefte aan het terugbrengen van spontaniteit, zorgeloosheid en het gevoel van vrijheid in het dagelijkse leven. Ook heeft de doelgroep behoefte aan begrip vanuit hun omgeving, zij willen zich gesteund en serieus genomen voelen.

Het concept

Naar aanleiding van mijn onderzoek en het testen van verschillende concepten is De Ka(k)lender ontstaan. De Ka(k)lender is een weekkalender waarop van alles te vinden is over PDS. Deze kalender is in eerste instantie ontworpen voor op het toilet, waar PDS-patiënten en hun naasten veel tijd doorbrengen en dus extra veel tijd hebben om zich in de informatie te verdiepen. Natuurlijk kan hij ook op andere plekken in huis opgehangen worden, zoals in de keuken of op kantoor.

De Ka(k)lender heeft als doel voor meer algemene kennis over PDS te zorgen bij PDS-patiënten en hun naasten en mogelijke

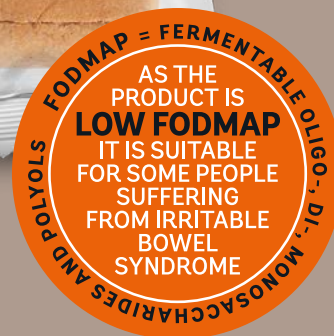
behandelingen, tips en medicatie te delen. Op deze manier wordt het gesprek tussen PDS-patiënten en hun naasten geopend, waardoor meer begrip en steun ontstaat. Daarnaast ontvangen PDS-patiënten door De Ka(k)lender zelf meer handvaten in hun zoektocht naar mogelijke behandelingen of medicatie. In De Ka(k)lender zijn wekelijks verschillende categorieën met informatie te vinden, zoals de 'Wist jij dat...'-categorie, de 'Tip!'-categorie en de 'Heb jij al eens...'-categorie waar tips, weetjes en methoden worden uitgelicht die kunnen helpen bij het omgaan met PDS. Daarnaast is er in de kalender een persoonlijke pagina te vinden die PDS-patiënten zelf kunnen invullen. Naar deze pagina wordt af en toe verwezen, waardoor naasten ook meer te weten komen over de persoonlijke situatie van de PDS-patiënt en zo dus nog meer steun en begrip ontstaat.

Meer informatie?

Mocht je vragen hebben of het conceptboek willen lezen, dan kan dat natuurlijk! Stuur vooral een mailtje naar trixdriessen@hotmail.com, of neem contact op met de PDSB.

" De Ka(k)lender heeft als doel voor meer algemene kennis over PDS te zorgen bij PDS-patiënten en hun naasten en mogelijke behandelingen, tips en medicatie te delen. "





Glutenvrij en FODMAP-arm genieten.

Vanaf oktober zijn de FODMAP-arme producten van Schär eenvoudig te herkennen aan het oranje LOW FODMAP label op de verpakking. 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* ter behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom (PDS).

Bekijk het volledige FODMAP-arme assortiment van Schär op: schaer.com/fodmap

*Het FODMAP-dieet is één van de mogelijke behandelingen die geadviseerd wordt bij de behandeling van PDS.

6 klachten 1 oplossing

- Maagkrampen • Darmkrampen
- Misselijkheid • Opgeblazen gevoel
- Maagpijn • Maagzuur



Iberogast bevat 9 verschillende geneeskrachtige kruiden voor een natuurlijke en effectieve verlichting van meerdere maag- en darmklachten. Laat je buik je dag niet verpesten. Probeer Iberogast!



Tamara

Tamara Hoveling
26 jaar

Tamara is 26 jaar oud. Ze startte op 1 september dit jaar aan een uitdagend promotieonderzoek. Helaas zat PDS haar op de weg hiernaartoe flink dwars. Zo na de zomervakantie met de start van het nieuwe schooljaar is het een goed moment om eens te schrijven over de impact van PDS op scholieren en studenten. Hoe pakte Tamara dat eigenlijk aan?

Met buikpijn naar school

Als je mijn columns al eerder las, weet je waarschijnlijk dat mijn buikklachten op jonge leeftijd zijn begonnen. Ik was negen jaar oud toen ik voor het eerst dagenlang in bed lag met pijn. Dat op zich is al vervelend, maar het was ook heel naar dat ik lessen miste, vriendinnetjes niet zag en vaak veel moest inhalen. Toch startte ik dit jaar met de hoogst mogelijke opleiding die we hebben in Nederland: ik ben aan het promoveren. Zelfs met periodes van zeer ernstige PDS is dat dus mogelijk. Ik vertel jullie graag meer.

Veel scholen blijken vrij flexibel

Begrijp me niet verkeerd: ook in het scholensysteem is er veel onbegrip voor PDS. Ziekmelden gaat niet overal even makkelijk en ja, in sommige ernstige gevallen krijg je zelfs te maken met leerplicht. Toch vond ik mijn scholen best flexibel. Mijn PDS nam ernstige vormen aan op de middelbare school. Dat was absoluut zwaar, maar wanneer ik eerlijk was over wat er speelde en ik mijn best deed, kwamen we er samen wel uit. Ik maakte vaak huiswerk in bed, sloeg lessen over waarvan ik de stof al beheerste, mocht iets vaker te laat komen dan anderen en hield regelmatig online contact met vriendinnetjes. Dit maakte de pijn niet minder, maar het schoolwerk wel een stuk draaglijker.

Belangrijke tip: zet je gezondheid op de eerste plaats

Gelukkig heb ik tijdens mijn studie minder ernstige klachten ervaren. Was dat niet zo geweest, dan had studeren me veel meer tijd en moeite gekost dan nu. Ik besteedde weinig aandacht aan mijn buik omdat school mijn prioriteit was. Dat klinkt

ambitieuw, maar ik raad dit iedereen af. Pas toen ik eindelijk mijn gezondheid op de eerste plaats zette, ging het wat beter. Na een verkeerde studiekeuze nam ik een tussenjaar waarin ik alles op alles zette voor klachtenvermindering. Een jaar lang probeerde ik van alles qua voeding, medicatie, beweging en ontspanning tot ik weer klaar was om te gaan studeren.

Leren en studeren zonder bijbaan

In deze column vertel ik natuurlijk alleen maar mijn eigen ervaringen. Een van deze ervaringen wil ik heel graag benadrukken. Veel mensen vergeten dit namelijk, maar leren en studeren met PDS maakt vaak een bijbaan, en soms dus ook het volgen van een studie, onmogelijk. De lessen en het huiswerk zijn vaak al een enorme opgave op zich, zelfs wanneer je niet ziek bent. Al vanaf mijn veertiende jaar probeerde ik verschillende bijbaantjes. Vakkenvullen, afwassen, kranten bezorgen, in de bediening. Ik wilde zó graag, maar het ging niet. Totdat ik een oplossing vond.

Wil jij dus ook graag wat bijverdienen naast je studie maar ben je vaak ziek? Probeer dan allereerst zittend werk. Ik startte achter de kassa, maar dit bleek destijds nog steeds te veel. Ik had zoveel pijn dat ik vaak moest afzeggen om te kunnen gaan liggen. Gelukkig ontdekte ik al ver voor mijn tussenjaar dat ik het heel leuk vind om te schrijven. Werken als tekstschrijver kon ik doen vanuit de studie aula, in de trein en zelfs af en toe ziek in bed. Een ideale bijbaan voor mij dus, die mij mede heeft gebracht waar ik nu sta!

Tamara



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

De kracht van natuurlijke smaakmakers: Goudsbloem

Fiona de Jong, voedingsdeskundige

Goudsbloem, ook wel calendula, is een mooi, meestal oranje bloemetje dat bij veel mensen bekend is. Het woord calendula is afgeleid van het Latijnse "kalendae" wat "elke eerste dag van de maand weer bloeiend" betekent. Van oorsprong was goudsbloem voornamelijk te vinden in het Middellandse Zeegebied, maar de plant past zich vrij makkelijk aan en groeit en bloeit tegenwoordig ook bij ons in de tuin.

De bloemen worden al lange tijd gebruikt voor verschillende cosmetische producten en door de jaren heen is men erachter gekomen dat de bloem nog meer positieve eigenschappen bevat. De bijnaam van de goudsbloem zou namelijk 'de apothekers-werkplaats' zijn omdat het als een geneeskrachtig kruid wordt gezien.

Goudsbloem is een eenjarige plant, maar omdat ze haar zaden vaak laat vallen waar ze heeft gebloeid, kan het best zijn dat ze het volgende jaar weer op dezelfde plaats

groeit. De bloemknoppen zijn te gebruiken vanaf mei, je kunt ze zowel vers als gedroogd gebruiken. De bloemblaadjes bevatten verschillende mineralen en vitamines en veel vitamine E.

Het gebruik van de blaadjes kan een positief effect hebben zoals het verlichten van maag- en darmkrampen en irritaties. Het kan buikpijn verminderen en ontspanning vergroten. Hierdoor zou de bloem ook kunnen helpen bij obstipatie. Er zouden verschillende capsules van calendula (goudsbloem) te koop zijn, op deze verpakkingen wordt geclaimd dat het positief zou werken op de spijsvertering. Het is verstandig om voor het gebruik van deze capsules eerst een arts te raadplegen.

Goudsbloem staat vooral ook bekend om de huidzalf die ervan kan worden gemaakt. Dit komt onder andere door de olie die de bloemblaadjes bevatten. Op internet zijn verschillende recepten voor het zelf maken

van de zalf te vinden. Men zegt soms dat ze vroeger werden gebruikt als pleisters om de wond sneller te laten genezen. Uit onderzoek is gebleken dat de goudsbloem kan helpen bij wondgenezing, of dit verhaal ook helemaal waar is kunnen we niet bevestigen.

De bloemblaadjes kun je in veel gerechten gebruiken als je deze wilt opvrolijken met de kleur oranje. De blaadjes smaken een beetje bitter, dus houdt hier wel rekening mee.

Zowel vers als gedroogd kunnen ze worden gebruikt in thee. Vijf minuten in een kopje heet water laten trekken en hierna kun je de thee drinken. Dit zou onder andere helpen bij keelpijn en maagproblemen, maar ook bij winderigheid.

Bij een zwangerschap is het gebruik van goudsbloem af te raden, dit zou onder andere weeën op kunnen wekken.

" De bloemblaadjes bevatten verschillende mineralen en vitamines en veel vitamine E. "

Ankie van der Kruk

Ingrediënten:**Quinoa**

- 150 gr. quinoa
- 300 ml water of bouillon (let op de ingrediënten)
- 2 handjes goudsbloem (bio)
- 2 cm verse gemberwortel
- Zout

Saus

- 400 gr. oesterzwammen
- Lente ui (alleen het groen)
- 100 ml bouillon
- 200 ml room, rijstroom of soya cuisine
- Zout/peper

Bloemensla:

- Sla naar wens
- Eetbare bloemen bijv: bio goudsbloem, Oost-Indische kers (bloem en blad), komkommerkruid.
- 3 takjes oregano
- 2 takjes dragon
- Zout/peper
- 2 eetl. olijfolie
- 2 theel. balsamico azijn

Bereidingswijze Quinoa

Pluk de bloemblaadjes van de goudsbloem en snijd de gemberwortel heel fijn. Zet de quinoa op met de bloemblaadjes, gemberwortel en de bouillon. Gebruik je geen bouillon, doe er dan zout bij. Kook de quinoa volgens de verpakking.

Recept:**Quinoa met goudsbloem, saus en salade****Bereidingswijze saus**

Bak de oesterzwammen in wat olijfolie aan, voeg de in ringen gesneden lente-uit toe. Bak dit op laag vuur tot er geen vocht meer uit de oesterzwammen komt. Breng op smaak met zout en peper. Doe er dan de bouillon en de room bij en laat dit inkoken tot een mooie saus.

Bereidingswijze bloemensla

Was en droog de sla en snijd de oregano en dragon fijn. Roer de olijfolie en balsamico met het zout en peper door elkaar. Meng de sla, de kruiden en de bloemen in een schaal. Druppel de dressing overheen.

Gebruik alleen biologische eetbare bloemen!

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.



Katja van Meurs

Cursus PDS Therapie

Als psychosociaal therapeut stel ik mij de belangrijke vraag:
Wat wil ik aanbieden aan (toekomstige) cliënten?

Ik wilde graag een specialisatie in iets wat me na aan het hart ligt. Dit is het Prikkelbare Darm Syndroom. Dit heb ik al vanaf mijn kindertijd en ik kan mezelf de dubieuze eer geven een ervaringsdeskundige te zijn.

Nu wil ik mijn kennis en kunde inzetten voor anderen met 'onbegrepen buikklachten.' En dit is een grote groep mensen! Zo'n 3,7 miljoen mensen in Nederland hebben een maag-, darm-, leveraandoening waarvan zo'n 1,7 miljoen het Prikkelbare Darm Syndroom! Genoeg te doen dus.

Ik heb de afgelopen maanden de verdiepingscursus PDS Therapie gedaan, bij een bijscholingsinstituut voor therapeuten. Ik was heel benieuwd naar de andere cursisten en of iemand van hen ook PDS had. Dit laatste bleek niet het geval. Nou, misschien kon mijn 'dubbelrol' als therapeut en als PDS'er nog van pas komen! De overige vijf deelnemers betroffen een: GGZ-psycholoog, een hypnotherapeut, twee diagnostisch medewerkers van een ziekenhuis en een energetisch therapeut. Een gemêleerd gezelschap!

De PDS therapie

Twee hypnotherapeuten, met veel ervaring in het behandelen van mensen met PDS, gaven deze cursus. Ik zal in het kort wat vertellen over de inhoud en het ontstaan van deze PDS Therapie. Het is een behandelvorm die bestaat uit de volgende onderdelen:

- Therapeutische gesprekken
- Hypnotherapeutische interventies,
- Ademhaling en lichaamsgerichte oefeningen

Je kunt dan denken aan het geven van voorlichting over bijvoorbeeld de spijsvertering, aandacht voor leefstijl, stresshantering, ademhalings- en ontspanningsoefeningen en passieve imaginaties. Dit laatste is een interventie vanuit de hypnotherapie. Hypnotherapie bij PDS is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, begonnen door prof. Dr. Whorwell (gastro-enteroloog in het Academisch ziekenhuis in Manchester), wat vervolgens verder is uitgewerkt door dhr. Mahoney, klinisch hypnotherapeut.

"Spanning en stress kunnen PDS-klachten verergeren en ontspanning heeft juist een positieve invloed op de darmwerking."

Rita Gras heeft hun werk naar Nederland gehaald en verder uitgewerkt tot dit PDS-behandelprogramma. Dit programma wordt ondersteund door het Comité van Aanbeveling, te weten: prof. dr. P.J. Whorwell, prof. dhr. A. Smout (gastro-enteroloog), prof dr. D. Keszthelyi (gastro-enteroloog), Rita Gras (hypnotherapeut) en prof. dr. M.A. Benninga (kinderarts MDL). De behandeling beslaat zo'n zes tot twaalf sessies, verspreid over minimaal drie maanden. Deze tijd hebben de darmen nodig om nieuw gedrag aan te leren. Onze darmbewegingen kunnen we niet op een directe manier controleren of beïnvloeden.

Spanning en stress kunnen PDS-klachten verergeren en ontspanning heeft juist een positieve invloed op de darmwerking. Daarom is onder andere het werken met imaginaties (gedachtebeelden/verbeeldingskracht) belangrijk in deze vorm van therapie.

Als therapeut breng je iemand in een staat van rust en ontspanning, een lichte trance, wat inhoudt dat iemand een verhoogde concentratie krijgt op de eigen innerlijke wereld. De cliënt ontdekt de kracht van het onbewuste. Het onbewuste werkt met symbolen in de vorm van beelden. Deze beelden (imaginaties) kunnen specifieke reacties in het lichaam bewerkstelligen. Denk bijvoorbeeld aan het 'watertanden' als je alleen al denkt aan dat lekkere gerecht. Je kunt je het gerecht al voorstellen in gedachten, het ruiken, het proeven. Tijdens een imaginatie kun je zo ook het maagdarmkanaal beïnvloeden.

Passieve Imaginatie (PI)

Elke cursusdag begonnen we met een passieve imaginatie (PI), geschreven door Mahoney en Whorwell. Dit hield in dat we ontspannen op ons (yoga)matje mochten gaan liggen en onze ogen mochten sluiten. Kussentje onder het hoofd, eventueel een dekentje over ons heen. Alles om comfortabel te liggen en te kunnen gaan ontspannen. De imaginatie begint: 'Stel je maar voor dat je...op een strand bent.' Dit kan ook een bos, de zee, een berg, een plattelandsweggetje zijn. Je gaat op reis en ervaart dingen, geuren, kleuren, objecten, symbolen, ontmoet wijzen, maakt keuzes, laat ballast los et cetera. Je ademt rustig in en uit en voelt je vrij en ontspannen.

In de PI's van Mahoney en Whorwell zit duidelijk een lijn gericht op de PDS-klachten. Elke sessie laat je je cliënt zo'n PI ervaren om deze vervolgens, als geluidsopname, mee te geven naar huis. Het is dan de bedoeling dat iemand iedere dag de oefening herhaalt tot aan een volgende sessie, dan volgt de volgende PI.

Zoals je misschien al snapt, begon ik iedere cursusdag heel ontspannen. Later in de cursus heb ik ook eigen imaginaties geschreven, gericht op PDS met obstipatie en PDS met diarree. Ik vind het verrijkend om hiermee gewerkt te hebben en dit nu te kunnen toepassen in de praktijk.

Behandeling biedt hoop

We weten dat PDS, op dit moment, niet te genezen is. PDS Therapie beoogt wel een vermindering van klachten en meer eigen regie over het leven (met PDS) vanuit meer kennis omtrent je lichaam en PDS, leefstijl waaronder voeding, omgang met stress,

beweging en je sociale leven. Er is dus aandacht voor mentale, sociale, emotionele en gedragsmatige factoren, omdat deze elkaar beïnvloeden. De behandeling biedt bovenal hoop, voor nu en in de toekomst.

" In de emotie van de hoop beleven wij een fundamenteel gevoel van geborgenheid."

De volgende oefening wil ik jullie graag meegeven:

Tibetaanse Handhouding

Doel:

- Verbinden van denken, voelen en emoties
- Herstel van evenwicht
- Rust en ontspanning

Leg een hand op het hart en een hand op het hoofd. Stel je dan een lift voor die tijdens de inademing energie brengt van het hart naar het hoofd en die uitademend de energie van het hoofd naar het hart brengt.

Geef desgewenst kleuren aan de in- en uitademing.

Breng zo de energie van het denken naar het hart en van het hart naar het denken, zodat je denkend leert voelen en voelend leert denken.

Breng dan de hand die op je hoofd ligt naar de onderbuik en breng tijdens de inademing de energie van de buik naar het hart en uitademend van het hart naar de buik. De buik is het gebied van de emoties en de pure levenskracht.

Zo breng je vitaliteit naar het hart en begrip en mededogen voor je emoties naar je buik. Eindig met de handen op de buik en voel na. Wat ervaar je?

De lekkerste speculaasproducten!

LOW FODMAP

Getest door het allergieplatform



Bestel makkelijk online en laat het thuisbezorgen!

GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL



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 unieke gepatenteerde 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.

KOAG/KAG - nr. 4634-0421-7466

Marieke van de Pavert
van het AllergiePlatform



Aandacht voor jouw leefstijl, zoals je eetpatroon én vooral ook de hoeveelheid stress of juist ontspanning, helpt bij het verminderen van klachten bij een prikkelbare darm. Uit recent onderzoek blijkt echter dat dit niet de enige oorzaken zijn van de heftige darmklachten. De bacteriesoort *Klebsiella aerogenes* en de aanmaak van histamine is namelijk óók een grote boosdoener.



Specifieke **darmbacteriën** veroorzaken pijn door vrijmaken **histamine**

Klebsiella aerogenes zijn bacteriën die van nature voor kunnen komen in onze darmen. Ze leken altijd relatief onschuldig te zijn, maar nu blijkt uit onderzoek dat ze grote hoeveelheden histamine produceren en daarmee invloed hebben op de buikpijn die mensen met prikkelbare darmen ervaren.

Hoe werd het onderzocht?

Het onderzoek ontstond nadat onderzoekers een grote hoeveelheid histamine in de urine van patiënten met prikkelbare darmen aantroffen. Die hoeveelheid was zo opvallend hoog dat ze benieuwd waren waar dit vandaan zou kunnen komen. Er werd daarom een onderzoek ingesteld waarbij drie groepen muizen met diverse darmbacteriën en concentraties histamine werden gebruikt. De muizen kregen voer met veel onverteerbare koolhydraten te eten.

Al snel kreeg de groep muizen met een hoge concentratie histamine last van prikkels en reageerden hun buikspieren ook heftiger wanneer de dikke darm werd opgerekt. Grote hoeveelheden *Klebsiella aerogenes* in de

darm zorgde ervoor dat er honderd keer meer histamine aan werd aangemaakt. En dat is nog niet alles; de histamine activeerde ook mestcellen in de darm. Mestcellen zijn de cellen die normaliter bij een allergische reactie histamine en andere verbindingen en mediators vrijmaken, wat de allergische reactie geeft.

Allergie of PDS?

Bij een allergie komt er histamine vrij, wat reacties kan geven in het hele lichaam. Bij een reactie op voeding bij PDS is de reactie echter alleen lokaal; in de darmen. De histamine door de bacterie én deze extra histamine uit de mestcellen, zorgden er dus voor dat de gevoeligheid van de darm, en dus ook de pijn, toenam.

Wat kun jij zelf doen?

Maar wat kun jij doen als je drager bent van deze bacterie en hierdoor klachten ervaart? Een oplossing bleek het gebruik van probiotica met lactobacillen. De zuurtegraad van de darm is van nature lichtzuur. Uit het onderzoek kwam naar voren dat er bij een

neutrale zuurgraad (te hoog) een grotere hoeveelheid histamine wordt geproduceerd. Door voldoende lactobacillen in de darm, kan de zuurtegraad verlagen en wordt de histamineproductie geremd.

Een andere oplossing is het vermijden van bepaalde korte keten koolhydraten (FODMAPs). Het reeds bekende dieet in de behandeling van PDS is nu dus ook gekoppeld aan deze darmbacteriën. Ontdek met dit puzzeldieet welke producten je wel en in welke hoeveelheid kunt verdragen en laat zeker niet alles langdurig uit je dieet. Kijk altijd naar jouw persoonlijke situatie en reacties, en vooral naar wat je allemaal nog wél kunt eten!

Jaarlijks vergoed

Wil jij de cursus FODMAP (basis, slank of vega), histamine overgevoeligheid of één van de andere zelfzorgprogramma's van Happy Living Academy volgen? Dit kun jij als vriend van de PDSB jaarlijks vergoed krijgen. Gebruik hiervoor de kortingscode 'PDSB2022'. Kijk op <https://www.happylivingacademy.com/> voor meer informatie over de programma's en jaarlijkse vergoeding.

Bron: <https://www.science.org/doi/10.1126/scitranslmed.abj1895>

" Kijk altijd naar jouw persoonlijke situatie en reacties, en vooral naar wat je allemaal nog wél kunt eten! "

Boekrecensie:

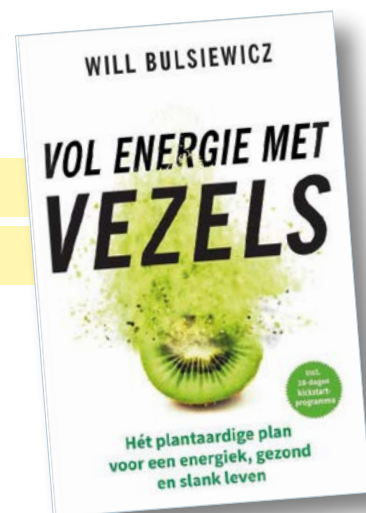
Veerle Dietvorst

Vol energie met vezels

Hét plantaardige plan voor een energiek, gezond en slank leven

Auteur: **Wil Bulsiewicz**

Uitgeverij: **Spectrum**



Het hoofdthema van dit boek, geschreven door Wil Bulsiewicz, gastro-enteroloog en expert op het gebied van darmgezondheid, is het belang van een gevarieerd plantaardig voedingspatroon. Dit benadrukt hij dan ook steeds in het boek. Plantaardige vezels zijn essentieel voor een goede gezondheid omdat daarmee ons microbioom gevoed kan worden. Deze micro-organismen hebben we nodig om ons immuunsysteem te ontwikkelen en onderhouden.

Voeding en gezondheid

De auteur heeft jarenlang onderzoek gedaan naar de relatie tussen onze voeding en onze gezondheid. Ook deelt hij zijn persoonlijke zoektocht naar een gezondere levensstijl.

In dit boek bespreekt Bulsiewicz in het eerste deel hoe het immuunsysteem werkt. Daarin laat hij ook zien wat er mis kan gaan als onze darmflora niet op orde is. Deze disbalans van de darmflora kan veroorzaakt worden door te eenzijdig eten. Vooral diëten waarbij veel voedingsstoffen weggelaten worden, kunnen op den duur grote problemen veroorzaken. Een stukje uitleg over de vraag waarom wij voedingsovergevoeligheid ontwikkelen is in dit kader de moeite waard om te lezen.

Ook te veel bewerkte voeding en bepaalde soorten medicijnen hebben een negatieve werking op onze darmflora.

Plantaardige vezels

Het allerbelangrijkste om onze darmflora optimaal te houden is het eten van een verscheidenheid aan plantaardige vezels. In dit boek deelt Bulsiewicz veel informa-

tie over de verschillende soorten vezels. Denk hierbij niet alleen aan groente en fruit, maar ook peulvruchten, volle granen, zaden, kiemen enz. Het deel over de voor- en nadelen van pre-, pro- en postbiotica is het lezen waard.

Gevoelige darmen

Wanneer je gevoelige darmen hebt, kan het een grote uitdaging zijn om meer gevarieerde plantaardige voeding te gaan eten. Hier heeft de auteur rekening mee gehouden. Hij beschrijft de voors en tegens van het FODMAP-dieet en neemt deze mogelijke gevoeligheden ook mee in de methode die ontwikkeld is en waarbij je stap voor stap de darmen laat wennen aan vezelrijke plantaardige voeding.

28 dagen, de start van een nieuwe leefstijl

Bulsiewicz heeft een methode ontwikkeld waarin je geholpen wordt om in 28 dagen je darmen te trainen door stap voor stap gevarieerd plantaardig te gaan eten. Dit stappenplan bestaat uit diverse menu's waarbij je geleidelijk aan steeds meer vezels toevoegt. Het is een praktisch

uitgewerkt deel van het boek. Door alle informatie van de voorgaande hoofdstukken te lezen, wordt de stap om daadwerkelijk deze methode uit te proberen kleiner.

Doordat er week na week meer variatie in het menu gebracht wordt, krijg je ook steeds meer vezels binnen. Het uiteindelijke doel is om voor minstens 90% een plantaardig voedingspatroon aan te houden. Mocht je echt niet zonder vlees of een eitje kunnen, dan voeg je dat toe. Dit programma biedt ondersteuning om op alle vlakken gezonder te worden.

" Het uiteindelijke doel is om voor minstens 90% een plantaardig voedingspatroon aan te houden. "

Ik heb het boek met interesse gelezen. Het heeft me het belang van een gezond evenwicht in de darmen laten zien. Mijn kennis over wat gevarieerde plantaardige voeding inhoud is vergroot.

Vacature: Coördinator lotgenotencontact



Het doel van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB) is om mensen met PDS-klachten te steunen bij het leven met de ziekte, onder andere door:

- Lotgenotencontact;
- Voorlichting aan patiënten, artsen en anderen;
- Stimuleren van onderzoek naar oorzaken en behandelmethoden van PDS;
- Verbeteren van behandeling en zorg, en belangenbehartiging voor patiënten.

Inmiddels heeft de PDSB ongeveer drieduizend donateurs.

Doel van de functie

De coördinator krijgt de eindverantwoordelijkheid voor alle zaken met betrekking tot lotgenotencontact. Hij/zij werkt hierin samen met de andere coördinatoren en de manager.

De coördinator wordt lid van de Adviescommissie en vertegenwoordigt als zodanig de volgende items:

- De presentatie van de PDSB-stand op beurzen
- Regiobijeenkomsten
- De PDS-infolijn
- Activiteiten voor jongeren
- Activiteiten voor ouders van kinderen met PDS.

De coördinator is bovendien verantwoordelijk voor de organisatie (samen met anderen) van:

- De PDS-infodag
- De Lotgenotendag

Wij vragen

Wij zoeken iemand die enthousiast is, mensenkennis heeft, ondernemend is, vrijwilligers kan enthousiasmeren en aansturen. Iemand die deze leuke uitdaging wil aangaan en beschikt over een internetverbinding, een telefoonverbinding, e-mail en kennis heeft van tenminste Word en Excel.

Je hebt een goede mondelinge en schriftelijke uitdrukingsvaardigheid en bent in

staat om zowel zelfstandig als in teamverband te werken. Je hoeft zelf geen PDS te hebben om deze functie te kunnen vervullen.

Contact

Ben jij geïnteresseerd in deze functie en kijk je ernaar uit om je vrije tijd op een zinvolle en gewaardeerde manier te besteden? Neem dan contact met ons op via Irene Spaan, manager, manager@pdsb.nl of tel. 088-7374600. Wil je meer informatie, bel dan met José Hekker 088-7374688 of mail naar lotgenotencontact@pdsb.nl Informatie over de PDSB is te vinden op onze website: www.pdsb.nl.

| | |
|-----------------------|---|
| Aantal uur: | 5-8 uur per week |
| Standplaats: | De werkzaamheden kunnen grotendeels vanuit huis gedaan worden. |
| Vergoeding: | €35,- per maand voor telefoongebruik, internetgebruik en gebruik van de eigen computer. Daarnaast kunnen reiskosten, portokosten et cetera gedeclareerd worden. |
| Vergaderingen: | De Adviescommissie overlegt voornamelijk per e-mail en telefonisch. Zesmaal per jaar vergadert de commissie online via Teams voor overleg. |



WIJ ZOEKEN JOU!



Kijk vandaag nog voor de actuele vacatures op www.pdsb.nl/vrijwilligers.

Vacature: PDSB-coördinator beurzen

Ben je een echte regelaar?

Vind je het leuk om ervoor te zorgen dat de stand van de PDSB er op en top uitziet op diverse beurzen en om daarnaast te zorgen voor voldoende mensen op de stand? Wellicht is deze vrijwilligersfunctie dan iets voor jou.

Over de functie

Als beurscoördinator regel je stands bij beurzen en bijeenkomsten. Daarbij hoort het regelen van de faciliteiten (bijvoorbeeld elektriciteit) en eventuele catering via het handboek van de beurs. Tevens zorg je voor verdere PR die nodig is (een stukje schrijven voor ons blad Prikkels en de website).

Op/tijdens de beurs zorg je voor de aankleding van de stand, eventueel in overleg met de andere beursvrijwilligers. Tevens zorg je voor voldoende deelname van beursvrijwilligers, voor het bemensen

van de stand. Je zorgt voor het bijhouden van het foldermateriaal en de gadgets op de tafel en vult een eventuele enquête van de beursorganisatie in.



Kwaliteiten en eigenschappen coördinator

- Enthousiast
- Ondernemend
- Volhardend

- Talent voor organiseren
- Dienstverlenende instelling
- Kennis van PDS en/of affiniteit met de organisatie strekt tot aanbeveling
- Vermogen om in teamverband te werken
- Goede contactuele eigenschappen
- Goede mondelinge en schriftelijke uitdrukkingsvaardigheden.

Over het werk van de coördinator

Behalve tijdens de beurzen zelf kunnen de meeste werkzaamheden thuis, achter de computer worden gedaan. Vereist zijn: telefoon, een internetverbinding, kunnen omgaan met e-mail, Word en Excel. Reiskosten, portokosten etc. kunnen gedeclareerd worden. Zo nodig kun je een bestelauto huren als je een te kleine of geen auto hebt.

Werkbelasting: ongeveer 30 uur per bijeenkomst. Totale belasting is sterk afhankelijk van het aantal beursdagen. Deze functie is ook heel geschikt om als duo in te vullen in combinatie met coördinator voorlichtingsbijeenkomsten, bijvoorbeeld een stel/echtpaar/z partners.

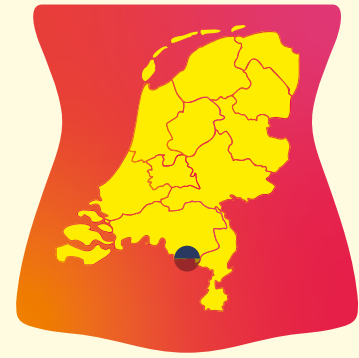
Contact

Lijkt het je leuk om als coördinator beurzen aan de slag te gaan, neem dan contact op met Ron Hersbach, beurzen@pdsb.nl of via 088-7374653. Ook voor vragen over deze functie kun je contact met Ron opnemen.



Vacature:

Regiocoördinator



Het is elke keer weer een uitdaging om een bijeenkomst voor te bereiden. De contacten leggen en een spreker zoeken die een boeiend verhaal kan houden. Zal het lukken om een goede en bereikbare locatie te vinden? En welke vrijwilligers kunnen er meehelpen? Een goede publiciteit is heel belangrijk om de middag/ avond te laten slagen. Het draaiboek helpt je om het overzicht te houden. En dan: de bijeenkomst. Je ziet de zaal volstromen en mensen luisteren aandachtig naar de spreker en zijn blij met de informatie, waar ze soms al jarenlang naar op zoek zijn. Dat geeft voldoening voor al het werk. Lijkt het je wat om deze uitdaging aan te gaan? Lees dan snel verder.

Over de functie

In overleg met de landelijke coördinator voorlichtingsbijeenkomsten zorg je voor het jaarprogramma van de regiobijeenkomsten in jouw regio. Je zorgt voor het contact met het ziekenhuis waar de

bijeenkomst plaats zal vinden en het benaderen van de sprekers. Naar leden en geïnteresseerden toe zorg je voor een uitnodiging en tevens zorg je voor aankondigingen van de regiobijeenkomst voor in kwartaalblad *Prikkels*, op de website en in de plaatselijke kranten. Tijdens de bijeenkomst zorg je er, samen met andere vrijwilligers, voor dat alles op rolletjes loopt en ben je het aanspreekpunt voor de deelnemers. Na afloop maak je een verslag van de bijeenkomst en geef je eventuele suggesties door aan de landelijke coördinator.

Kwaliteiten en eigenschappen regiocoördinator

- Enthousiast
- Ondernemend
- Talent voor plannen en organiseren
- Dienstverlenende instelling
- Kennis van PDS en/of affiniteit met de organisatie strekt tot aanbeveling
- Vermogen om zowel zelfstandig als in

teamverband te werken

- Goede contactuele eigenschappen
- Goede mondelinge en schriftelijke uitdrukkingsvaardigheid

Over de werkzaamheden van de regiocoördinator

De meeste werkzaamheden kunnen thuis, achter de computer, worden gedaan. Vereist zijn: een internetverbinding, om kunnen gaan met e-mail, Word en Excel. Reiskosten, portokosten etc. kunnen worden gedeclareerd worden. Werkbelasting regiocoördinator: het organiseren van een bijeenkomst kost gemiddeld 25 uur.

Contact

Lijkt het je leuk om als regiocoördinator aan de slag te gaan of heb je nog vragen, neem dan contact op met Ron Hersbach via regio@pdsb.nl of 088-7374655

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

www.pds-therapeuten.nl

Recent wetenschappelijk onderzoek bevestigt de effectiviteit van Tempocol

Nieuw wetenschappelijk onderzoek (2019) 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



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

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

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

Lees vóór gebruik de bijsluiter.