

PDS

Prikkelbare Darm Syndroom

INFOMAGAZINE

NEEM ME
MEE!

- Wat werkt voor jouw darmen?
- Doe de PDS-test!



PDSB

A blurred crowd of people walking in a public space, likely a transit station or a busy street. The image is intentionally out of focus to convey a sense of movement and a large number of people. Several individuals are highlighted with a solid orange color, including a person in a blue suit on the left, a person in a red jacket in the upper center, a person in a blue shirt in the center, a person in a dark jacket with a backpack on the right, and a person in a purple and white striped shirt in the lower center. The background shows other people in various attire, some carrying bags, all moving in different directions.

**5 à 10% van de
bevolking heeft PDS**

VOORWOORD

"Heb ik Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)? Wat is PDS eigenlijk? Welke behandeling past bij mijn klachten? Waar kan ik terecht met mijn vragen?"

Zoveel vragen, we horen ze bijna dagelijks voorbijkomen bij de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB). Op veel van deze vragen is geen pasklaar antwoord, want PDS is voor iedereen verschillend en er is niet 'maar één oplossing'. Vaak resulteert dit in een persoonlijke zoektocht naar wat werkt voor jouw lijf en jouw darmen.

Met dit magazine hopen we je meer inzicht te geven in wat PDS is en welke mogelijkheden er zijn, zodat het jou kan helpen bij het maken van keuzes. Ook vind je hier ervaringsverhalen. Je bent namelijk niet alleen. 5 à 10% van de bevolking heeft PDS, dat zijn dus echt heel veel mensen.

Toch hoor je er niet zo veel over en dat is misschien ook niet zo gek. Praten over darmongemakken en poep is meestal niet het meest favoriete gespreksonderwerp bij de koffieautomaat, op het schoolplein of op een feestje. Al helpt het vaak wel om te

zien en horen dat het serieus genomen wordt, of om te merken dat jij niet de enige bent die hier doorheen gaat.

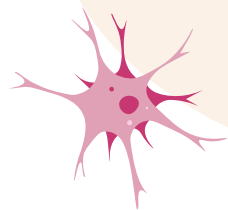
Bij de PDSB werken we met een enthousiast team, van voornamelijk vrijwilligers, heel hard aan goede informatievoorziening over PDS. We maken ons hard voor de belangen van iedereen met PDS en zorgen ervoor dat we mensen bij elkaar brengen om ervaringen uit te wisselen. Ons doel is een optimale kwaliteit van leven voor iedereen met PDS, dus ook voor jou!

Als je na het lezen nog vragen hebt, donateur wilt worden of iets met ons wilt delen, neem dan zeker contact met ons op. Het contactformulier en veel andere informatie vind je op onze website www.pdsb.nl. Je kunt ons ook mailen via info@pdsb.nl of vind ons op sociale media.

TEAM PDSB

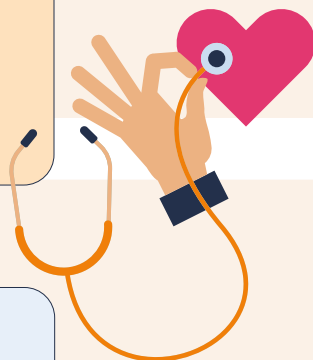
HEB IK PDS?

LEES OVER DE PDS-TEST
OP [BLZ. 8](#)



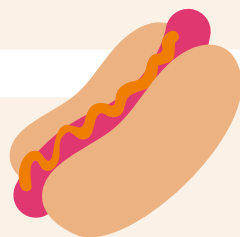
BEHANDELINGEN

ZIE JIJ DOOR DE BOMEN HET
BOS NIET MEER? WIJ ZETTEN
DE MOGELIJKHEDEN NOG EVEN
OP EEN RIJ OP [BLZ. 10-15](#)



VOEDING

IS HEEL BELANGRIJK VOOR MEN-
SEN MET PDS. LEES TIPS VAN DE
DIETIST OF HET ERVARINGSVER-
HAAL VAN SOPHIE OP [BLZ. 18](#)



JONGEREN EN PDS

LEES HET VERHAAL VAN STU-
DENTE MARIE OP [BLZ. 50](#) OF
WORD LID VAN HET JONGEREN-
PANEL!



MEDICIJNEN OF SUPPLEMENTEN?

LEES WAT VOOR JOU KAN WER-
KEN OP [BLZ.20-27](#)



INHOUD

WAT IS PDS?	<u>6-7</u>
PDS-TEST	8
HEB IK PDS?	9
BEHANDELINGEN	<u>10-15</u>
ERVARINGSVERHAAL SOPHIE	14
VOEDING	<u>16-19</u>
DIETIST AAN HET WOORD	18
MEDICIJNEN	<u>20-27</u>
ERVARINGSVERHAAL ELIAS	24
BRISTOL STOOL CHART	21
SUPPLEMENTEN	<u>28-33</u>
ERVARINGSVERHAAL NIELS	30
THERAPIEN & ONTSPANNING	<u>34-41</u>
HYPNOTHERAPEUT AAN HET WOORD	36
ERVARINGSVERHAAL MYRTE	40
ONBEGRIJ BIJ PDS	<u>42-45</u>
ERVARINGSVERHAAL ROOS	44
EVEN VOORSTELLEN: DE PDSB	<u>46-51</u>
WORD DONATEUR!	47
PDSB JONGERENPANEL	48
ERVARINGSVERHAAL MARIE	50
COLOFON	51

WAT IS PDS?

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een chronische darmaandoening waarbij je vooral buikpijn en ontlastingsproblemen hebt (bijvoorbeeld verstopping of diarree). Ook gasvorming, een opgezette buik en vermoeidheid komen vaak voor.

PDS valt onder de zogenaamde functionele buikklachten, wat wil zeggen dat de werking van de darmen verstoord is. Bij PDS zijn de zenuwen in de darmwand overgevoelig. Dat betekent dat je eerder pijn in je buik voelt dan iemand zonder PDS. Ook iets wat helemaal niet schadelijk is (zoals gezonde voeding) kan daarvoor zorgen voor darmklachten.

De klachten verschillen van persoon tot persoon. Zelfs bij één persoon kunnen de klachten van dag tot dag verschillen. Perioden met en zonder klachten kunnen elkaar afwisselen. Het meest kenmerkende symptoom van Prikkelbare Darm Syndroom is zeurende, krampende of stekende pijn in de buik. Deze kan zeer hevig, maar ook licht zijn. Dat is heel verschillend per persoon en per dag. De buikpijn vermindert of verergert soms na de stoelgang of het laten van een wind.

PDS gaat gepaard met een afwijkend ontlastingspatroon. Een deel van de PDS-patiënten heeft met name last van verstopping, anderen hebben vooral last van diarree. Een ontlastingspatroon waarbij verstopping en diarree elkaar afwisselen komt ook vaak voor. Het ontlastingspatroon kan gedurende de dag wijzigen. Plotselinge, onhoudbare aandrang komt veel voor.

Hiernaast hebben PDS-patiënten vaak andere maag-darmklachten. Veel voorkomend zijn gasvorming, winderigheid, een opgeblazen gevoel en een opgezette buik. Daarnaast is vermoeidheid ook een PDS-symptoom.



PDS-patiënten hebben ook vaak heel andere klachten die niet onder de PDS-symptomen vallen. Voorbeelden hiervan zijn zuurbranden, slikklachten, een brok in de keel, misselijkheid, spierpijn, rugpijn, hoofdpijn, problemen met plassen, onregelmatige menstruatie en pijn tijdens of na de seksuele gemeenschap. Niet alle PDS-patiënten hebben hier last van.

De oorzaak van PDS is niet bekend, maar er is een grote connectie tussen de darmen en het brein. Dit is wetenschappelijk bewezen. Problemen in je darmen kunnen dan ook letterlijk tussen je oren zitten, maar dat maakt ze niet minder echt.

Bij PDS is de communicatie tussen de hersenen en de darmen namelijk verstoord. Signalen over en weer zijn ontregeld, wat voor klachten kan zorgen.

PDS is de meest voorkomende chronische darmstoornis. Ongeveer 5-10% van de bevolking heeft PDS. Maar liefst 75% hiervan is vrouw. Ook bij kinderen komt PDS soms voor.



PDS-TEST

Veel mensen weten niet of ze Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) hebben of niet. MDL-arts dr. Marten Otten heeft in samenwerking met de PDS Belangenorganisatie een online test ontwikkeld voor mensen zonder diagnose.

Deze gratis test bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat over buikpijn en ontlastingsproblemen.

Met behulp van het tweede deel is te bepalen hoe erg je PDS (mogelijk) is. Je vindt de test op onze website (www.pdsb.nl), of door de qr-code op de bladzijde hiernaast te scannen.



HEB IK PDS?

Hieronder helpen we je op weg met de eerste vragen. Let op: alleen een arts kan een diagnose stellen! Deze test is geen vervanging van een medisch consult en biedt slechts een indicatie voor mensen die (nog) geen diagnose hebben.

Heb je minstens één dag per week buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

Heb je al langer dan drie maanden buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

Is het antwoord op een of beide vragen nee? Dan heb je waarschijnlijk geen PDS.

Heb je op beide vragen 'ja' geantwoord? Vul dan de online test in op onze website (www.pdsb.nl) en neem je resultaten mee naar de huisarts. Dit kan het stellen van een diagnose makkelijker maken.



BEHANDELINGEN

Op de website van de PDSB vind je behandelingen voor PDS die wel en niet wetenschappelijk bewezen zijn. Omdat veel mensen ook baat hierbij ervaren, noemen we beide soorten behandelingen. Met behulp van de [keuzehulp PDS](#) op onze website, of in overleg met je arts of behandelaar kun je kijken welke behandeling het beste bij jou past.



BEWEZEN BEHANDELINGEN

Bewezen behandelingen zijn behandelingen waarvan in meerdere wetenschappelijke onderzoeken bewezen is dat ze kunnen werken tegen PDS-klachten. Deze bewezen behandelingen staan daarom ook in de richtlijnen voor artsen.

VOORLICHTING

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

AANPASSING VOEDING

Het aanpassen van je voeding kan helpen om klachten te verminderen. Bijvoorbeeld door:

- gezond en gevarieerd te eten
- meer groente en fruit te nemen
- tijdelijk een voedingsmiddel weg te laten en te kijken of dat verschil maakt

Een diëtist kan je hierbij adviseren en helpen met eetkeuzes die bij jou en je klachten passen.

FODMAP-DIEET

Dit tijdelijke dieet is een methode om uit te zoeken welke voedingsmiddelen bij jou klachten geven. Tijdens dit dieet eet je zo weinig mogelijk FOD-

MAPs. Dit zijn stoffen die de dunne darm slecht opneemt en daardoor in de dikke darm extra gasvorming kunnen geven. Na vier tot zes weken ga je de FODMAPs één voor één testen. Zo weet je welke FODMAPs klachten geven en hoeveel je ervan kunt eten. Het dieet voer je uit onder begeleiding van een diëtist.

MEDICIJNEN

Voor elke vorm van PDS zijn er medicijnen beschikbaar.

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

Besprek met de arts welke medicijnen jou kunnen helpen.

PROBIOTICA

Probiotica zijn goede bacteriën voor je darmen. Er zijn verschillende

soorten probiotica. Welke probiotica het beste helpen, is voor iedereen anders. Wat sowieso belangrijk is, is dat er genoeg levende bacteriën in de probiotica zitten om effect te kunnen hebben.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

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

HYPNOTHERAPIE

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

ONTSPANNINGSTHERAPIE

Stress kan zorgen voor meer klachten. Ontspanning en rust in je hoofd verminderen de klachten. Ontspanningstherapie kan je hierbij helpen.

MINDFULNESS

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

NIET BEWEZEN BEHANDELINGEN

Er zijn heel veel verschillende behandelingen tegen PDS-klachten die niet bij de bewezen behandelingen staan. Dit heeft verschillende redenen:

- De behandelingen zijn (nog) niet goed wetenschappelijk onderzocht bij PDS
- In wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat ze niet werken tegen PDS-klachten
- Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat ze wel kunnen werken tegen PDS-klachten, maar niet beter dan een placebo (nep-behandeling).

Toch zijn er veel PDS-patiënten die niet bewezen behandelingen uitproberen en die er baat bij hebben (of er baat bij lijken te hebben).

Denk goed na of je een niet bewezen behandeling wilt proberen. Bespreek het met je behandelaar of andere deskundige. Niet bewezen behandelingen worden meestal niet vergoed door de zorgverzekering.

AANPASSING VOEDING

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

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

MEDICIJNEN

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

SUPPLEMENTEN

Er zijn veel supplementen waarvan verschillende PDS-patiënten aangeven hier baat bij te hebben. Voorbeelden van supplementen zijn: vitamine D, magnesium, gembercapsules, CBD-olie et cetera.

Het is belangrijk met de arts te bespreken welk supplement het beste bij jou past. De term 'Prikkelbare Darm Syndroom' op de voorkant van een supplement of medicijn zegt niets over de inhoud en de werking. Kijk altijd goed naar de ingrediënten.

THERAPIEËN

Er zijn veel therapieën die zouden kunnen helpen bij PDS-klachten. Denk hierbij onder andere aan:

- Acupunctuur
- Bekkenbodempfysotherapie
- Osteopathie
- Orthomoleculaire geneeskunde



“Mijn darmen kwamen helemaal tot rust en voor het eerst in lange tijd was ik niet meer bang om met het OV te reizen..”

ERVARINGSVERHAAL

Sophie (22)*

**naam is gefingeerd*

Met het schaamrood op mijn kaken liep ik de spreekkamer van de huisarts uit. Dit was mijn eerste ontmoeting met deze arts want ik was als student nieuw in de stad. Ik was 20 jaar en had net, met deze voor mij onbekende man, over mijn poepsituatie moeten praten.

Zijn conclusie was: 'Je hebt gewoon een beetje prikkelbare darmen, leer er maar mee te leven'. Hij gaf mij het gevoel dat ik me aanstelde en overdreef, maar die pijn in mijn buik was echt, net als de bijbehorende diarree-aanvallen.

Een paar dagen later zat ik in de bus op weg naar mijn stageadres. Die busrit van 40 minuten vond ik span-

nend, want 'wat nou als ik naar de wc moet?'. Eenmaal op mijn bestemming vroeg mijn stagebegeleidster hoe het bij de dokter was gegaan. Ik vertelde haar het verhaal en zij gaf mij de gouden tip die alles veranderde voor mij. Ze vertelde over een andere arts met wie zij goede ervaringen had en ze maakte meteen een afspraak voor mij. Deze arts kwam min of meer tot dezelfde conclusie,

maar hij zei niet 'leer er maar mee te leven', maar 'ik ga je helpen'.

Onder zijn begeleiding heb ik een uitsluitingsdieet (oftewel FOD-MAP-dieet) gedaan. Dit wordt meestal door een diëtiste gedaan, maar hij deed dat zelf. Het was behoorlijk aanpassen. Als student op kamers, die net geleerd had een beetje voor zichzelf te koken, moest heel mijn eetpatroon om.

Een aantal weken mocht ik een hele lijst producten en productgroepen niet meer eten. In het begin vond ik dat enorm lastig, maar na twee weken merkte ik zo veel verschil dat het alle moeite, die ik ervoor moest doen, waard was!

Mijn darmen kwamen helemaal tot rust en voor het eerst in lange tijd was ik niet meer bang om met het OV te reizen.

Wat ik fijn vond, was dat ik wist dat het tijdelijk zou zijn. Zo'n uitsluitingsdieet is niet voor altijd. Zeker niet zelfs, want dat zou heel slecht zijn omdat je dan voedingsstoffen gaat missen of juist intoleranties gaat ontwikkelen. Na een aantal weken mocht ik steeds een selectief aantal producten weer toevoegen aan mijn voeding. Als de klachten wegbleven dan mocht ik de week erna de volgende producten uitproberen.

Zodra er wel klachten kwamen, dan was dat dus waarschijnlijk het resultaat van een van de toegevoegde producten. Dan zochten we uit, door producten af te wisselen, wat de reactie precies veroorzaakte. Zo heb ik in een aantal maanden uitgevonden waar mijn belangrijkste triggers op voedingsgebied zaten. In de loop der tijd leerde ik ook zeker nog bij, maar de basis was gelegd.

Als je weet waar je op reageert, betekent dat niet dat je dit helemaal nooit meer kunt eten. De ene keer kun je heftiger reageren dan de andere keer. Soms kies ik er zelfs bewust voor om wel iets te eten waarvan ik weet dat mijn lijf erop reageert, maar ik kies mijn momenten. Mijn dieet is blijvend veranderd en dat vind ik niet erg. Het geeft mij juist de vrijheid om te genieten, ook van eten.

SOPHIE

PDS VEROORZAAKT GEEN ALLERGIEËN

Ondanks dat voeding PDS-klachten kan veroorzaken of triggeren, gaat het niet om allergieën. PDS veroorzaakt geen voedselallergieën, maar voedselintoleranties. Meestal geldt dat een kleine hoeveelheid van dat voedingsmiddel geen klachten geeft en een grote hoeveelheid wel. Hoe groot de portie dan kan zijn, is per persoon verschillend. Ook is de hoeveelheid die je kunt verdragen per dag verschillend en afhankelijk van allerlei andere factoren. De beste methode om voedselintoleranties op te sporen is via eliminatie en provocatie.

DIËTIST: HULP MET VOEDING

Een diëtist kan je altijd helpen met je eetkeuzes om je klachten te verminderen. Laat je meerdere gezonde voedingsmiddelen weg, ga dan zeker naar een diëtist.

Een diëtist kan bepalen of je wel alle voedingsstoffen binnenkrijgt, je adviseren hoe je producten kunt vervangen en hoe je gevarieerd en gezond kunt eten.

ANDERE FACTOREN SPELEN MEE

Of je wel of niet tegen bepaalde voedingsmiddelen kunt, kan ook

afhangen van allerlei andere factoren, zoals:

- hoeveelheid die je eet
- tijdstip van eten
- combinatie met andere voedingsmiddelen
- wat je nog meer die dag of de dag ervoor hebt gegeten
- bereidingswijze en -tijd
- praten, lopen of drinken tijdens het eten
- lichaamshouding
- hoeveelheid stress
- rust
- hoeveelheid slaap
- hoeveelheid beweging
- hormonen (bijv. puberteit, menstruatiecyclus, zwangerschap, overgang).

Daarom is het goed om voedingsmiddelen waarvan je vermoedt dat je er niet goed tegen kunt, altijd meerdere keren te testen, onder verschillende omstandigheden. Een diëtist kan je hierbij helpen. Concludeer niet te snel dat je een bepaald voedingsmiddel niet kunt verdragen. Misschien kwamen je klachten niet (alleen) door dat voedingsmiddel, maar door de invloed van bijvoorbeeld stress of hormonen, of gewoon doordat je iets at (maakt niet uit wat).



“Achterhalen waar jouw PDS-klachten vandaan komen en een plan maken om de oorzaak aan te pakken, daarmee kan een diëtist helpen “

LAURA VAN DER GRAAF *diëtist*

Wanneer je last hebt van Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is de kans groot dat je darmen je dagelijks bezighouden. Dit kan ervoor zorgen dat je niet lekker in je vel zit, je jezelf moe en futloos voelt en/of je last hebt van schaamte of onzekerheid.



Veel voorkomende klachten zijn een opgezet buik, problemen met je ontlasting, een lage energie en buikpijn. Je wilt vast niets liever dan deze klachten aanpakken!

Een diëtist kan je helpen achterhalen waar jouw PDS-klachten vandaan komen en vervolgens een plan maken om die klachten aan te pakken. Het omvat een wetenschappelijk onderbouwde aanpak, gepersonaliseerd voedingsadvies en regelmatig een-op-eenafspraken. Meestal kom je langs op de praktijk, maar er kan ook gebruik worden gemaakt van videobellen als het prettiger voor jou voelt om thuis te blijven.

Wel raad ik je aan om een afspraak te plannen bij een diëtist die gespecialiseerd is in PDS. Niet iedere diëtist heeft namelijk de juiste kennis en/of ervaring.

Wat je beter wel of niet kunt eten, verschilt per persoon en is dus ook afhankelijk waar bij jou het probleem in zit. Je kunt het vergelijken met een persoonlijke puzzel, waarin de diëtist je helpt om de puzzelstukjes op zijn plaats te leggen. Wees niet bang dat je voor de rest van je leven een strikt dieet moet volgen, of dat het niet toe te passen is in je dagelijks leven. Een gepersonaliseerd voedingsplan van een diëtist is grotendeels met 'pure en onbewerkte voeding' waarbij je heel lekker kunt blijven eten. Het draait meestal om het herstellen van de balans (bv. van je microbioom) of het versterken van je darmwand, waarin je tijdelijk een interventie doet en een aantal voedingsmiddelen weglaat. Daarna wil je juist weer zo divers mogelijk gaan eten en deze producten weer toevoegen.

LAURA VAN DER GRAAF

WAT LEVERT HET OP?

Na een traject bij de diëtist,

- heeft een groot deel van de mensen met PDS minder darmklachten
- voel jij je vaak fitter en energiever
- begrijp je beter wat er gebeurt in je buik en ben jij je eigen voedingsexpert.

MEDICIJNEN

Er zijn meerdere medicijnen die kunnen helpen tegen klachten bij PDS. Voor een deel van deze medicatie is de werking wetenschappelijk bewezen. Voor een ander deel geldt dat niet of ze zijn bijvoorbeeld onvoldoende onderzocht voor PDS. We noemen hier beide groepen.



BEWEZEN MEDICIJNEN

MEDICIJNEN BIJ DIARREE

PSYLLIUMVEZELS

Deze oplosbare vezels voeden de bacteriën in de darmen en ze binden de ontlasting, waardoor deze vaster en steviger wordt. Psylliumvezels kun je gerust lange tijd dagelijks gebruiken. *Verkrijgbaar: op recept en zelf te kopen.*

LOPERAMIDE

Dit medicijn zorgt ervoor dat de darmen minder hard werken en de ontlasting vaster wordt. Loperamide is bedoeld om alleen af en toe te gebruiken. Overleg met een arts wanneer dit niet afdoende is.

Verkrijgbaar: zelf te kopen.

TRICYCLISCHE

ANTIDEPRESSIVA

(TCA'S) IN EEN LAGE DOSIS

Bij PDS is er sprake van een stoornis in de communicatie tussen de darmen en de hersenen. Antidepressiva hebben invloed op deze wisselwerking tussen hersenen en darmen (de hersen-darm-as). Dat komt omdat ze invloed hebben op het stofje serotonine, dat zowel in de hersenen als in de darmen zit. TCA's hebben als bijwerking verstopping, waardoor ze dus ook kunnen werken tegen diarree. *Verkrijgbaar: op recept.*

BRISTOL STOOL CHART

TYPE 1

Keutels



TYPE 2

Worstvorming maar klonterig



TYPE 3

Worstvorming, met barstjes aan buitenkant



TYPE 4

Worstvorming, of als een slang glad en zacht



TYPE 5

Zachte delen met duidelijke randen



TYPE 6

Zachte en papperige delen met niet-definieerbare randen



TYPE 7

Waterig, geen vaste stukken, helemaal vloeibaar



obstipatie / verstopping

normale ontlasting

Diarree

MEDICIJNEN BIJ VERSTOPPING

PSYLLIUMVEZELS

Deze oplosbare vezels voeden de bacteriën en binden het vocht in de darmen, waardoor de ontlasting zachter en soepeler wordt. Psylliumvezels kun je gerust lange tijd dagelijks gebruiken.

Verkrijgbaar: op recept en zelf te kopen.

MAGNESIUMHYDROXIDE

Dit medicijn zorgt voor het vasthouden van vocht in de darmen, waardoor de ontlasting zachter en soepeler wordt. Magnesiumhydroxide kun je gerust langere tijd gebruiken. Omdat het vaak goed helpt en weinig bijwerkingen heeft, is het de eerste keus bij verstopping als aanpassing van de voeding niet helpt.

Verkrijgbaar: zelf te kopen (bij apotheek).

MACROGOL

Dit medicijn zorgt voor het vasthouden van vocht in de darmen, waardoor de ontlasting zachter en soepeler wordt. *Verkrijgbaar: op recept.*

LINACLOTIDE (CONSTELLA)

Dit medicijn zorgt voor het vasthouden van vocht in de darmen, waardoor de ontlasting zachter en

soepeler wordt, bovendien gaat de darmwand meer bewegen waardoor de ontlasting op gang komt.

Het wordt alleen voorgeschreven bij ernstige obstipatie als andere behandelingen niet helpen.

Verkrijgbaar: op recept.

SELECTIEVE SEROTONINE-HEROPNAMEREMMERS (SSRI'S) IN EEN LAGE DOSIS

Bij PDS is er sprake van een stoornis tussen de darmen en de hersenen (hersens-darm-as). Antidepressiva hebben hier invloed op. Dat komt omdat ze invloed hebben op het stofje serotonine, dat zowel in de hersenen als in de darmen zit.

SSRI's hebben als bijwerking diarree, waardoor ze dus ook kunnen werken tegen verstopping.

Verkrijgbaar: op recept.



MEDICIJNEN BIJ BUIKPIJN

PEPERMUNTOLIECAPSULES MET MAAGSAPRESISTENTE COATING

Pepermuntolie in de darmen kan de darmen kalmeren, spierontspannend werken en de pijn minder maken. Het is belangrijk om deze capsules ruim voor het eten met veel koud water in te nemen.

Verkrijgbaar: zelf te kopen.

ANTIDEPRESSIVA (SSRI'S EN TCA'S) IN EEN LAGE DOSIS

Zoals eerder beschreven kunnen TCA's en SSRI's in een lage dosis een positieve invloed hebben op de hersen-darm-as. Daardoor kan de pijn minder worden, je kunt je beter voelen en de diarree of verstopping

kan minder worden. Het voorschrijven van antidepressiva betekent dus niet dat de arts denkt dat de PDS-klachten 'tussen de oren zitten'. Integendeel: de werking van antidepressiva is puur lichamenlijk.

Verkrijgbaar: op recept.

PARACETAMOL

Dit medicijn kan de pijn verminderen. Andere pijnstillers zoals NSAID's (ontstekingsremmers) worden afgeraden, omdat ze juist extra maag- en darmklachten kunnen geven.

Verkrijgbaar: zelf te kopen.





“Ik dacht dat ik met mijn buikpijn
maar moest leren leven.”

ERVARINGSVERHAAL

*Elias** (54)

**naam is gefingeerd*

Al sinds mijn studie heb ik Prikkelbare Darm Syndroom. Ik heb vaak buikpijn en vroeger wisselden perioden met diarree en verstopping elkaar af. De huisarts schreef mebeverine voor, maar dat hielp niet. Dat medicijn staat inmiddels ook niet meer in de richtlijnen, las ik later in het magazine *Prikkels* van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie.

Toen ik om andere redenen langzaam steeds gezonder ging eten, meer plantaardig en minder suiker, merkte ik dat mijn ontlastingspatroon steeds beter werd. Maar de buikpijn bleef helaas. Wel minder dan vroeger, maar toch nog best vaak hevige pijn die me belemmerde bij mijn activiteiten. Na onder andere hypnotherapie te hebben geprobeerd, wat

bij mij helaas niet hielp, dacht ik dat er niets aan te doen was: ik moest er maar mee leren leven.

Op een PDS-infodag hoorde ik over maagsapresistente pepermuntolie-capsules. Die zouden kunnen helpen tegen onder andere buikklachten bij PDS. Ik kocht een pakje bij de apotheek en ging de capsules slikken.

Maar helaas was het gevolg dat ik last van opboeren en zuurbranden kreeg. Dus ik stopte weer.

Een paar maanden later kwam ik de pepermuntoliecapsules weer tegen op de Facebookpagina van de PDSB, met de tip: "Neem ze minimaal een half uur voor het eten in met veel koud water." Aha, dat deed ik dus fout. Ik nam ze met warme thee na het eten. Ik had blijkbaar niet goed in de bijsluiter gekeken, want daar stond inderdaad dat je ze met koud

water ruim voor het eten moest innemen. Geen wonder dat ik er toen klachten van kreeg.

Meteen besloot ik de pepermuntoliecapsules opnieuw te proberen, maar nu op de juiste manier. Wat een verschil. Geen last meer van opboeren of zuurbranden en duidelijk veel minder buikpijn. Het geeft me echt meer rust in mijn buik en ik ben er dan ook erg blij mee.

ELIAS

PEPERMUNT

Pepermunt is een van de oudste medicinale planten ter wereld. Het werd in de 13de eeuw al omschreven in kruidenboeken en de Egyptenaren gebruikten het 1000 jaar v. Chr. als medicijn en geurstof. Eigenlijk is het een kruising tussen watermunt en aarmunt. De plant met de naam pepermunt die hieruit ontstaan is, werd in 1696 voor het eerst als zodanig beschreven. Inmiddels is het een van de meest gebruikte aromatische planten ter wereld.



NIET BEWEZEN MEDICIJNEN

Er zijn ook medicijnen waar een klein deel van de PDS-patiënten baat bij kan hebben, maar waarvan de werking of niet is bewezen of niet (voldoende) onderzocht is bij PDS.

MEBEVERINE

Mebeverine kan bij langdurig gebruik helpen bij het verminderen van darmkrampen en buikpijn. Uit wetenschappelijk onderzoek is echter gebleken dat dit middel niet effectiever is dan een placebo (een nepmedicijn zonder werkzame stof). Dit betekent

dat een eventuele verbetering van klachten soms verklaard kan worden door het placebo-effect. Om deze reden is mebeverine niet langer opgenomen in de behandelrichtlijnen voor Prikkelbare Darm Syndroom (PDS).



SCOPOLAMINEBUTYL (BUSCOPAN)

Scopolaminebutyl, ook bekend onder de merknaam Buscopan, werkt door de spieren in de darmwand te ontspannen. Hierdoor trekken de spieren minder krachtig samen, wat kan leiden tot vermindering van pijn en krampen. De werking hiervan bij patiënten met PDS is niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd

IBEROGAST

Iberogast is een kruidenpreparaat dat bestaat uit een mengsel van negen verschillende kruidenextracten. Deze extracten kunnen met name een gunstig effect hebben op maagklachten, darmkrampen en buikpijn. De effectiviteit hiervan bij patiënten met PDS is tot op heden onvoldoende wetenschappelijk aangetoond.

ONDANSETRON

Ondansetron is een medicijn dat oorspronkelijk wordt voorgeschreven tegen misselijkheid. Een bekende bijwerking van dit middel is verstopping (obstipatie). Dit medicijn is niet specifiek onderzocht bij patiënten met PDS.

COLESTYRAMINE

Colestyramine (Questran) is een zogenaemde galzoutbinder en kan helpen bij diarree die wordt veroorzaakt door een overmaat aan galzou-

ten. Galzouten kunnen de darmwand prikkelen en zo diarree veroorzaken. De werking van colestyramine is niet onderzocht bij PDS-patiënten.

BISACODYL

Bisacodyl is een laxeremiddel dat de beweging van de darmen stimuleert en ervoor zorgt dat vocht in de darmen wordt vastgehouden. Hierdoor wordt de ontlasting zachter en gemakkelijker te passeren. Dit middel is bedoeld voor incidenteel gebruik. Wanneer het onvoldoende effect heeft, wordt geadviseerd contact op te nemen met een arts. Bisacodyl is niet onderzocht bij PDS.

SENNOSIDEN

Sennosiden zijn laxerende middelen die de darmwand prikkelen, waardoor de darmbewegingen toenemen. Hierdoor kan de stoelgang op gang komen. De werking van sennosiden bij PDS is niet wetenschappelijk onderzocht, maar mogelijk kan de prikkeling van de darmwand de PDS-klachten erger maken.

PRUCALOPRIDE

Prucalopride is een medicijn dat via een maag-darm-leverarts wordt voorgeschreven. Het stimuleert de beweging van de darmwand, waardoor de ontlasting beter op gang komt. Dit medicijn is niet onderzocht bij PDS.

SUPPLEMENTEN

Er zijn veel supplementen waar een deel van de mensen met Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) baat bij kunnen hebben. Van psylliumvezels en van probiotica is wetenschappelijk bewezen dat deze kunnen helpen bij PDS-klachten.



BEWEZEN SUPPLEMENTEN

PSYLLIUMVEZELS

Psylliumvezels zijn oplosbare voedingsvezels die een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van een gezonde darmwerking. In de darmen dienen zij als voedingsbron voor gunstige darmbacteriën, waardoor het darmmicrobioom in balans blijft. Psylliumvezels hebben daarnaast een regulerende werking op de stoelgang: bij te dunne ontlasting nemen zij vocht op en binden zij de ontlasting, waardoor deze vaster en steviger wordt. Tegelijkertijd binden ze water in de darmen wanneer de ontlasting te hard is, waardoor deze zachter en soepeler wordt en gemakkelijker kan worden uitgescheiden. Door deze dubbele werking dragen psylliumvezels bij aan een meer regelmatige, evenwichtige en comfortabele stoelgang.

PROBIOTICA

Probiotica zijn levende, goede bacteriën voor je darmen. Ze zijn verkrijgbaar in poedervorm, pilvorm en in de vorm van capsules en drankjes. Uit onderzoek blijkt dat probiotica het microbioom kunnen verbeteren en een bijdrage kunnen leveren aan het verlichten van PDS-symptomen.

Het is echter niet duidelijk welke bacteriestammen of welke combinatie van bacteriestammen het meest effectief zijn. Dat verschilt per persoon en is afhankelijk van de samenstelling van je persoonlijke microbioom. Het is wel belangrijk dat er voldoende bacteriën in de probiotica zitten om de zure maag te overleven en in de darmen te komen. Alleen als de probiotica hoog gedoseerd is (grote aantallen bacteriën), blijven er genoeg over die de maag overleven en in de darmen terechtkomen. Let ook op de andere ingrediënten van het product. Soms zitten er zoetstoffen, suiker, melkproducten, smaakstoffen, FODMAP's of andere hulpstoffen in, waar niet iedereen goed tegen kan.

Omdat de samenstelling van ieders microbioom anders is, is de werking bij iedereen anders. Het is dus niet mogelijk te zeggen welke probiotica het beste zijn. Probiotica waar de ene persoon veel baat bij heeft, kan daarom bij een andere persoon helemaal niets doen of zelfs de klachten erger maken. Het is een kwestie van uitproberen welke probiotica bij jou helpen.



“Ondanks dat reizen en PDS niet altijd de beste combinatie is, heeft het mijn plezier in reizen nooit in de weg gestaan “

ERVARINGSVERHAAL

Niels van Raam

Dat reizen en PDS niet de beste combinatie is weet ik al sinds mijn jeugd. Als we vroeger op reis gingen namen mijn ouders altijd extra schone onderkleding mee voor als ik een 'ongelukje' kreeg onderweg. Het was vaak billen tegen elkaar knijpen tot de volgende parkeerplaats met openbaar toilet of in uiterste nood maar in de bosjes gaan.

Lunchen met stokbrood en Franse kaasjes, een bolletje pistache ijs, een croissant of schaalje yoghurt bij het ontbijt... vrijwel direct na de laatste hap kwamen mijn darmen in hevige opstand. Dat ik PDS heb, wist ik toen nog niet en voor mij was het heel normaal dat je binnen korte tijd na de maaltijd

moest rennen naar het toilet. Bij toeval kwam ik er vele jaren later pas achter dat ik niet goed tegen lactose kan en dat daar een van de oorzaken voor mijn ongemakken vandaan komt. Verder zorgen bepaalde combinaties van kruiden, specerijen en suikers voor hevige

krampen en diarree. Ondanks deze ongemakken heeft het echter nooit mijn plezier in reizen in de weg gestaan.

Wat hier voor mij wel ontzettend bij geholpen heeft is het nemen van lactase en probiotica. Reizen is een aanslag op je gestel, helemaal als je door tijdzones heen gaat. Daarom begin ik altijd als ik een reis maak een week van tevoren met het slikken van probiotica. Dit helpt mijn darmen om het reizen beter te verteren. Ik krijg veel minder vaak diarree dan voorheen en voel me er ook beter bij.

Als ik in een restaurant een gerecht op de menukaart zie staan waar lactose in zit en ik vind het de moeite waard, neem ik gewoon een lactasepil bij de eerste hap en ik zit even veilig. Heb ik dan helemaal geen last meer? Natuurlijk wel. Het zal altijd gevoelig blijven in mijn buik, maar mijn ervaring is dat supplementen wel enorm kunnen helpen en het leven een stuk gemakkelijker maken.

NIELS VAN RAAM

PODCAST

Poepen, kakken, schijten. Nee, het is geen sexy onderwerp. Toch heeft ongeveer één op de tien mensen Prikkelbare Darm Syndroom. In onze podcast leggen we uit wat het precies betekent, hoe je ermee om kunt gaan en vertellen lotgenoten hun persoonlijke verhaal. De podcast is te vinden op www.pdsb.nl, op *Apple Podcast* en op *Spotify*.

Ik heb PDS, en nu?



PDS, de podcast

NIET BEWEZEN SUPPLEMENTEN

Er zijn erg veel supplementen waar een klein deel van de mensen met PDS baat bij kan hebben, maar waarvan de werking of niet is bewezen of niet (voldoende) is onderzocht bij PDS. We noemen er enkele in alfabetische volgorde:

CBD-OLIE

CBD-olie bevat cannabidiol, een werkzame stof die wordt gewonnen uit hennepplanten. Deze stof kan mogelijk bijdragen aan het verminderen van darmklachten. CBD werkt niet psychoactief en bevat geen THC, waardoor het niet verslavend is en je wordt er niet high van.

FYTOTHERAPEUTISCHE MIDDELEN

Fytotherapeutische middelen zijn preparaten op basis van kruiden- of plantenextracten. Afhankelijk van het gebruikte kruid kunnen zij verschillende effecten hebben, zoals het ondersteunen van de spijsvertering, het verminderen van ontstekingen of het verlichten van krampen.

GEMBERCAPSULES

Gembercapsules staan bekend om hun werking tegen misselijkheid en

een onrustige maag. Daarnaast kan gember de maaglediging bevorderen en lichte ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Hierdoor kunnen ze bij sommige mensen ook helpen bij een opgeblazen gevoel of lichte buikklachten.

KURKUMACAPSULES

Kurkumacapsules bevatten curcumine, een stof met ontstekingsremmende eigenschappen. Ze kunnen de spijsvertering ondersteunen en bijdragen aan het verminderen van ontstekingsreacties in het maagdarmkanaal.

MAGNESIUMSUPPLEMENTEN

Magnesiumsupplementen, met name in goed opneembare vormen zoals magnesiumcitraat of magnesiummalaat, kunnen helpen bij het verminderen van spierkrampen, spanning en innerlijke onrust. Omdat stress en spierspanning een rol kunnen spelen bij Prikkelbare Darm-Syndroom (PDS), kan magnesium indirect bijdragen aan verlichting van klachten.



SIMETHICON (OF SIMETICON)

Dit kan gasvorming en een opgeblazen gevoel verminderen.

Simethicon is een middel dat de oppervlakte-spanning van gasbelletjes in de darmen vermindert. Dit kan helpen bij het verminderen van een opgeblazen gevoel, winderigheid en bijbehorende buikpijn.

SPIJSVERTERINGSENZYMEN

Spijsverteringsenzymen kunnen ondersteuning bieden wanneer klachten ontstaan door een tekort aan specifieke enzymen, zoals lactase of andere verteringsenzymen. Ze helpen bij de afbraak van voedingsstoffen, waardoor de belasting van de darmen kan verminderen.

VITAMINE D

Dit ondersteunt spieren en energie; sommige PDS-patiënten ervaren minder klachten bij suppletie.

Vitamine D speelt een belangrijke rol bij spierfunctie, het immuunsysteem en de energiehuishouding. Suppletie kan met name zinvol zijn bij een vastgesteld tekort of beperkte blootstelling aan zonlicht.

VENKELCAPSULES

Venkelcapsules bevatten stoffen die kunnen helpen bij het verminderen van darmkrampen, winderigheid en een opgeblazen gevoel.



THERAPIEËN & ONTSPANNING

Er zijn therapieën waarvan de werking wetenschappelijk bewezen is bij Prikkelbare Darm Syndroom (PDS).



BEWEZEN THERAPIËN

HYPNOTHERAPIE

Met PDS-hypnotherapie kun je leren om lichamelijke processen bewust te beïnvloeden. Tijdens hypnotherapie richt je je aandacht naar binnen en kom je in een diepe staat van ontspanning. Je leert hoe spanning en stress invloed hebben op je buikklachten en hoe je deze reactie kunt verminderen. Daarnaast krijg je gerichte oefeningen mee die je thuis kunt toepassen om meer controle te krijgen over je klachten en om ontspanning op te roepen wanneer dat nodig is.

COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Bij cognitieve gedragstherapie worden de gedachten die je hebt over PDS besproken. Je leert herkennen welke gedachten helpend zijn en welke gedachten juist zorgen voor extra spanning of onzekerheid. Samen met de therapeut oefen je om niet-helpende gedachten te vervangen door meer realistische en positieve gedachten. Hierdoor kunnen de PDS-klachten verminderen.

ONTSPANNINGSOEFENINGEN

Het is bekend dat stress een belangrijke rol kan spelen bij het verergeren van PDS-klachten. Wanneer je langdurig gespannen bent, reageert het lichaam hierop en kunnen darmklachten toenemen. Meer ontspanning en meer rust in je hoofd, kan de PDS-klachten bij een deel van de patiënten verminderen. Ontspanningsoefeningen helpen om het lichaam tot rust te brengen en het stressniveau te verlagen.

MINDFULNESS

Wanneer je mindful bent, leef je bewust en met volle aandacht bij wat je op dat moment voelt, ziet, hoort of doet. Je neemt waar zonder oordeel. Je bent in het hier en nu en niet met je gedachten ergens anders. Mindfulness kan je helpen te ontspannen en kan je helpen je PDS-klachten te accepteren en er beter mee om te gaan.



“ PDS vraagt om een bredere kijk waarin lichaam en geest verbonden zijn “

KIRSTEN VAN NOORD

Huisarts en in opleiding tot hypnotherapeut

Als huisarts vind ik het behandelen van mensen met PDS zowel boeiend als uitdagend. In de medische wereld werken we veel met het 'medisch model'. De arts stelt een diagnose, daar hoort een behandeling bij zoals medicatie waarvan bekend is dat die meestal werkt. Bij PDS is dit anders. PDS vraagt om een bredere kijk, waarin lichaam en geest verbonden zijn.

Er is geen aantoonbare ziekte in de darmen, maar dat betekent niet dat er niets aan de hand is. Het lichaam geeft alarmsignalen van pijn of ongemak af die voor patiënten reëel en belastend zijn. Het lichaam reageert alsof er gevaar dreigt, terwijl dat er

feitelijk niet is. Dit geeft machteloosheid bij patiënten en artsen en dit fascineert me. Want hoe los je dit dan op?

We weten dat verschillende factoren een rol spelen bij de instelling van

het 'alarmsysteem'. Hypnotherapie en cognitieve gedragstherapie (CGT) zijn bewezen effectief in het aanpakken van deze factoren en aangeraden door de (huisartsen)richtlijn.

Gedachten zijn van invloed. Bij klachten is het heel logisch dat vragen opkomen zoals: "Heeft de huisarts iets gemist?" of "Hoe moet ik leven met zoveel klachten?" Deze begrijpelijke gedachten zetten, door hun angstige lading, het alarmsysteem verder op scherp. CGT helpt deze gedachten te onderzoeken en te verminderen.

Hypnotherapie gaat directer af op de instelling van het alarmsysteem. Door trance is het mogelijk de communicatie tussen hersenen en darmen te herstellen. Het lichaam leert dat het veilig is en dat een heftige reactie niet nodig is.

Bij sommige mensen lijkt dit alarmsysteem van nature scherper afgesteld door bijvoorbeeld ervaringen uit hun jeugd. Trauma's of onverwerkte ervaringen kunnen via hypnotherapie verwerkt worden, waardoor het alarmsysteem rustiger kan functioneren.

Wat ik bij patiënten zie en merk, als hypnotherapeut in opleiding, is dat hypnotherapie pijn kan verminderen en ontspanning kan vergroten. Tegelijk vergroot het de zelfredzaamheid, patiënten leren hun eigen systeem te kalmeren. Voor mij vormt dit een waardevolle aanvulling op de traditionele medische aanpak, waarbij lichaam en geest weer een geheel vormen.

KIRSTEN VAN NOORD

HYPNOSE

Het woord hypnose komt van Hypnos, de Griekse god van de slaap. Toch slaap je onder hypnose niet: je brein blijft actief, maar is in een diepe staat van concentratie. Dit kun je vergelijken met helemaal opgaan in een boek of film en even vergeten wat er om je heen gebeurt. Vroeger werd hypnose als iets bovennatuurlijks gezien, maar inmiddels weten we dat het een normale mentale focus is waar je vanzelf weer uitkomt.

NIET BEWEZEN THERAPIËN

Naast wetenschappelijk bewezen therapiën zijn er ook veel therapieën waarvan de werking bij PDS niet bewezen is, of niet onderzocht is bij PDS, maar waar een klein deel van de PDS-patiënten wel baat bij kan hebben. Dit zijn onder andere:

OSTEOPATHIE

Een osteopaat richt zich op het opsporen en behandelen van de mogelijke oorzaken van je klachten, in plaats van alleen de symptomen. Dit doet de osteopaat door vastzittende of minder goed bewegende weefsels en organen in het lichaam los te maken, te versoepelen en te

stimuleren met specifieke handgrepen. Hierbij wordt gekeken naar het lichaam als één geheel, waarin alle structuren met elkaar verbonden zijn. Vanuit de osteopathische visie is een goede en vrije bewegingsfunctie essentieel voor het gezond functioneren van organen, zenuwen, spieren en gewrichten. Wanneer



deze bewegingsvrijheid wordt beperkt, kunnen klachten ontstaan of in stand blijven. Door het herstellen van deze balans kan het lichaam zichzelf beter reguleren en kunnen klachten verminderen.

BEKKENFYSIOTHERAPIE

Bekkenfysiotherapie kan helpen om meer inzicht en bewustwording te krijgen van de werking van je bekkenbodemspieren. Dit zijn de spieren die een belangrijke rol spelen bij het ophouden en het loslaten van urine en ontlasting. Tijdens de therapie leer je deze spieren beter aan te spannen en te ontspannen op de juiste momenten. Door gerichte oefeningen krijg je meer controle over de bekkenbodem en kun je verkeerd spiergebruik afleren. Dit kan bijdragen aan het verminderen van klachten en het verbeteren van het dagelijks functioneren. De behandeling is meestal tijdelijk, maar de aangeleerde oefeningen kun je blijven toepassen om het effect op de lange termijn te behouden.

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE

Deze geneeswijze gaat uit van de helende werking van gezonde voeding en supplementen. Een orthomoleculaire arts of therapeut onderzoekt mogelijke oorzaken van klachten en brengt in kaart welke

voedingsmiddelen je beter kunt vermijden en welke voedingsstoffen mogelijk nodig zijn. Op basis hiervan wordt een persoonlijk voedings- en supplementenadvies opgesteld. Het doel is het lichaam zo goed mogelijk te ondersteunen en klachten te verminderen.

ACUPUNCTUUR

Bij acupunctuur draait het om het opheffen van (energie)verstoringen. Bij PDS kan er sprake zijn van zo'n verstoring. Dit maakt dat de darmen dan sterk reageren op prikkelingen van bepaalde voeding, stress en/of emotie. De acupuncturist zal proberen de verstoring op te heffen en de energie weer vrij te laten stromen. Dit wordt vaak gecombineerd met persoonlijk afgestemd voeding- en/of leefstijladvies. Op die manier wordt niet alleen naar de klachten gekeken, maar naar het lichaam als geheel en de onderliggende oorzaak. Sommige mensen ervaren hierdoor meer balans en een afname van hun klachten op de langere termijn.

TIP

Probeer één behandeling tegelijk. Wacht het effect af voordat je aan een andere behandeling begint.



“Door hypnotherapie leerde ik dus niet alleen de communicatie tussen mijn hersenen en mijn darmen te beïnvloeden, maar ook écht ontspannen.”

ERVARINGSVERHAAL

Mirte Versloot

Voor mij was hypnotherapie eigenlijk het allerlaatste wat ik probeerde. Ik had al van alles gedaan: voeding aangepast, probiotica, vezels en bekkenbodempfysotherapie. Ik merkte wel wat verschil, vooral als het ging over voeding. Maar ik liep nog steeds met veel pijn, diarree en een misselijk gevoel rond. Deze klachten werden op den duur alleen maar erger.

Omdat de andere therapieën minder hielpen dan ik had gehoopt, ging ik uiteindelijk schoorvoetend naar de hypnotherapie. Eerlijk gezegd voelde dat voor mij een beetje als het laatste redmiddel. Ik had het idee dat als je hypnotherapie ging doen, je eigenlijk toegaf dat het iets psychisch was. Bovendien vond ik het moeilijk

om er een beeld bij te hebben. Wat is hypnotherapie eigenlijk? En wat doe je dan precies? Het voelde veel minder grijpbaar dan bijvoorbeeld je voeding aanpassen.

Tijdens de therapie werd ik in een trance gebracht. Dit voelde voor mij heel chill, alsof ik heerlijk in het

zonnetje lag te ontspannen, terwijl ik toch helemaal aanwezig bleef. Vanuit deze staat leerde ik hoe ik de communicatie tussen mijn hersenen en mijn darmen kon beïnvloeden. Na een aantal sessies, en oefeningen voor thuis, waren mijn klachten afgenomen en de pijn was een stuk minder.

Wat me misschien nog wel het meest verbaasde, naast het feit dat de hypnotherapie daadwerkelijk werkte, was dat ik ook leerde te ontspannen. Ik had wel vaker gehoord dat ontspanning belangrijk is bij PDS, maar voor mij klonk dat altijd een beetje oneerbiedig. In werkelijkheid had ik vaak spanning zonder dat ik het doorhad: mijn ademhaling was hoog in mijn borst, mijn buik bewoog niet mee en mijn schouders en kaken waren strak. Het waren allemaal signalen dat mijn lichaam niet echt ontspande.

Door hypnotherapie leerde ik dus niet alleen de communicatie tussen mijn hersenen en mijn darmen te beïnvloeden, maar ook écht ontspannen. Dit gebruik ik tot op de dag van vandaag.

Deze ervaringen hadden ook invloed op mijn voeding. Door de hypnotherapie leerde ik beter luisteren naar

mijn lichaam, kon ik beter aanvoelen wat wel en niet goed voor me was en reageerde ik rustiger op prikkels. Daardoor werd ik minder gevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen. Ik heb me in mijn eigen zoektocht vaak machteloos gevoeld. Zoveel klachten, zoveel mogelijke behandelingen, en waar doe je nu goed aan? Wat past bij me? En waarom werken sommige dingen niet voor mij? Het voelt bijzonder dat ik deze ervaring nu kan inzetten op mijn werk in het ziekenhuis. Ik ondersteun patiënten met PDS bij het vinden van de juiste zorg passend bij hun PDS-klachten zodat ze weer hoop krijgen.

Voor mij bracht hypnotherapie de hoop terug. Niet omdat het dé oplossing was, maar omdat het iets ongrijpbaars – de communicatie tussen mijn hersenen en darmen – begrijpelijk maakte. Ik weet nu dat mijn darmen sneller dan gemiddeld reageren op prikkels én dat ik daar invloed op heb. Dat inzicht geeft me kracht en helpt me mijn lichaam weer te vertrouwen. Ik kan mijn klachten beter plaatsen en inschatten wanneer een frietje met mayo, een kroket en soms zelfs een pikantoe snack prima kan, of wanneer ik dat beter even laat. Dat geeft vrijheid.

MIRTE VERSLOOT

ONBEGRIP BIJ PDS

Als je Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) hebt is dat vaak al lastig genoeg voor jezelf. Maar soms wordt het je nog lastiger gemaakt door reacties uit je omgeving. Zo heb je vast onderstaande opmerkingen wel eens voorbij horen komen:

"Maar gisteren kon je toch wel pizza eten."

"Je moet gewoon wat meer ontspannen."

"Jeetje, jij moet ook altijd aangepast eten. Vind je dat niet vervelend?"



Een aantal vooroordelen en goedbedoelde opmerkingen die we graag de deur wijzen. Want ondanks dat de meeste opmerkingen goedbedoeld zijn, kunnen ze ook behoorlijk kwetsend zijn.

Veel van deze uitspraken komen voort uit onbegrip of een goedbedoelde poging om te helpen. Toch voelt het voor iemand met PDS vaak alsof er wordt gezegd: "Stel je niet aan." Soms is luisteren, of gewoon vragen: 'Vertel eens', een stuk fijner dan al die goedbedoelde adviezen. Krijg je toch dit soort vragen? Dan hebben we hier wat voorbeelden van hoe je op dit soort vragen kunt reageren.

"PDS IS GEEN ECHTE ZIEKTE."

Dat klopt, het is een syndroom. Maar dat maakt het niet minder echt. De darmen reageren sterker op prikkels en veroorzaken klachten die allesbehalve 'tussen je oren' zitten.

"IK HEB OOK WELEENS BUIKPIJN."

Fijn, dan weet je hoe dat voelt. Alleen komt bij mensen met PDS die pijn vaker en heftiger voor, vaak met daarbij nog andere klachten zoals een opgeblazen buik, krampen en soms met rennen naar de wc.

"JE ZIET ER HELEMAAL NIET ZIEK UIT."

Dat is waar. Chronische klachten zijn vaak onzichtbaar. De buitenkant zegt niets over hoe je je vanbinnen voelt.

"MIJN VRIENDIN MET PDS WERKT GEWOON FULLTIME, DUS WAAROM JIJ NIET?"

Omdat geen twee lichamen hetzelfde zijn. Wat bij de een mild is, kan bij de ander slopend zijn.

"IK KEN IEMAND BIJ WIE EEN BEPAALD DIEET WONDEREN DEED, MISSCHIEN MOET JIJ DAT OOK PROBEREN."

Fijn als iets helpt, maar voor PDS bestaat geen universele oplossing. Wat bij de een verlichting geeft, kan bij een ander juist averechts werken.

"MAAR GISTEREN KON JE DIT TOCH WEL ETEN/DRINKEN/DOEN?"

Wat de ene dag wel kan, lukt de andere dag soms niet. Reacties van onze darmen kunnen heel verschillend zijn. Niet alleen afhankelijk van voeding, maar van nog veel meer factoren. Prikkelbare Darm Syndroom kent vaak ups en downs.



“ Ik leef niet meer tégen mijn PDS. Ik leer ermee samen te werken. “

ERVARINGSVERHAAL

Roos Willigenburg

Rond mijn zeventiende kreeg ik de diagnose PDS. Destijds kon ik nauwelijks informatie vinden. Alleen een eenvoudige flyer. In de jaren die volgden, probeerde ik van alles om me beter te voelen. Toen een arts uiteindelijk zei dat er niets meer voor mij te doen was, voelde ik me wanhopig. De druk van werk en studie werd te veel, en op mijn 27e belandde ik in een burn-out.

Tijdens mijn herstel kreeg ik gelukkig goede begeleiding. Ik leerde luisteren naar de signalen van mijn lichaam. Wat wil het me vertellen? Schrijven hielp me enorm. Het gaf rust, inzicht en een manier om gevoelens van schaamte en frustratie een plek te geven.

Nu, op mijn 33e, gaat het beter. Ik ben nog steeds herstellende, maar ik leef niet meer tégen mijn PDS. Ik leer ermee samen te werken.

Laatst was ik een ochtend in een huis vol kindjes. Bij het afscheid vroeg iemand: "Wat ga je vanmiddag

doen? "Ik wist dat de kindjes (zoals ze zelf zeiden) na de lunch gingen "chillen"; boekjes kijken, luisteren, lekker liggen. Dus antwoordde ik: "Ik ga ook even chillen."

De moeder verzuchtte: "Oh, ik wou dat ik dat ook kon doen! Hier gaat het allemaal door."

Voor ik het wist flapte ik eruit: "Ik wou dat ik kon doorgaan."

Oei... was dat handig?

Op de fiets naar huis bleef die zin hangen. Ik kan naar huis, naar mijn stille, opgeruimde huis, zonder kinderstemmen of drukte. Ik hoef niet door te gaan. Een luxe, besef ik, maar het voelt ook verdrietig. Ik verlang naar het kunnen doorgaan zonder te hoeven rusten. Want ik voelde me ziek en moe. De hele week gaf mijn buik krampen en moest ik steeds naar de wc. Wat ik eigenlijk had willen zeggen was: "Ik ga proberen te slapen en bij te komen."

Door PDS en een burn-out viel mijn leven stil. Nu gaat het herstel gelukkig goed, maar ik mis mijn levendigheid. Ik sta voor een nieuw hoofdstuk: leven mét PDS in plaats van ertegen vechten. Dat betekent meebewegen met mijn lijf, ook als het even niet gaat.

Het voelt dubbel. Om mij heen zorgen mensen voor hun gezin en werk, terwijl ik naar huis fiets, onder een deken kruip en een bodyscan aanzet. Ik ben dankbaar voor de ruimte om te herstellen, maar soms verlang ik naar de spontane, bruisende versie van mezelf. Herken je dat?

Ondertussen schrijf ik mijn gedachten van me af en tel ik mijn zegeningen. Dat ik mijn schrijfsels in de *Prikkels*, het magazine van de PDSB, mag delen, is daar zeker één van.

ROOS WILLIGENBURG

EVEN VOORSTELLEN:

DE PDSB

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB) zet zich sinds 2000 in voor alle mensen met PDS en hun omgeving. Dit doen wij door middel van voorlichting, belangenbehartiging en lotgenotencontact.

Hieronder benoemen we een paar van onze activiteiten, maar we doen natuurlijk nog veel meer. Meer informatie vind je op onze website:

www.pdsb.nl.

PDS-INFO DAG

Elk jaar organiseren we de PDS-infodag. Deze dag staat in het teken van elkaar ontmoeten, maar ook van voorlichting en (wetenschappelijke) updates. We zorgen voor interessante lezingen en work-

shops en onze sponsors vertellen je graag over hun producten. Onze jaarlijkse donateurs krijgen een korting op de entree, maar de PDS-infodag is door iedereen te bezoeken.

WEBINARS

Gedurende het jaar organiseren we meerdere webinars over heel uiteenlopende onderwerpen. Op onze website kun je jezelf hiervoor aanmelden. Deelname aan de webinars is voor onze jaarlijkse donateurs gratis.



PODCAST

Ben je meer van het luisteren, dan vind je op de bekende kanalen onze podcast: 'PDS, de podcast'. Samen met ons jongerenpanel bespreken we de vraag: "Ik heb PDS, en nu?"

PRIKKELS

Vier keer per jaar verschijnt ons magazine *Prikkels*. Dit staat vol met informatie, recepten, boekentips, ervaringsverhalen en nog veel meer. We zijn altijd op zoek naar interessante verhalen. Ons magazine verschijnt als papieren versie, maar

voor donateurs die hem liever digitaal lezen, is er ook een online versie beschikbaar.

SOCIAL MEDIA

Op de verschillende socialmediakanalen (zie colofon of onze website) delen we veel informatie. Daarnaast is er een besloten Facebookgroep waar jij al jouw vragen kunt stellen. Ook is er een Whatsapp Community speciaal voor jongeren tot 30 jaar. Aanmelden kan via de *QR-code* op de volgende pagina.

WORD DONATEUR

Wil jij:

- Vier keer per jaar ons magazine *Prikkels* ontvangen?
- Gratis deelnemen aan onze webinars?
- Profiteren van allerlei voordelen zoals kortingen bij online webshops en gezondheidsprogramma's?
- Een toiletпас ontvangen?

En wil jij daarnaast ook de PSDB ondersteunen zodat wij ons in kunnen blijven zetten voor het verbeteren van de kwaliteit van leven voor mensen met PDS en hun omgeving? **Word dan donateur via www.pdsb.nl!**

Vanaf €25,- per jaar ontvang jij al deze voordelen. Uiteraard is het ook mogelijk om eenmalig te doneren. Kijk op onze website voor meer informatie.

Tip: Sommige aanvullende zorgverzekeringen vergoeden de jaarlijkse donaties.

PDSB JONGERENPANEL

Een nieuwe baan of opleiding, naar de kroeg tot de late uurtjes, uit eten met vrienden, de wereld ontdekken, nieuwe relaties; het hoort er allemaal bij als je jong bent. Of toch niet? Want: "Zijn er wel voldoende wc's?", "Wat kan ik daar eten?", "Wat als ik hevige buikpijn krijg of mijn scheten echt niet binnen kan houden?"

Prikkelbare Darm Syndroom: je ziet het misschien niet, maar dat maakt het niet minder ingrijpend. Zeker niet wanneer je in een levensfase zit waarin je het gevoel hebt dat je leven echt gaat beginnen. Studeren, werken, sociale contacten en toekomstplannen worden vaak beïnvloed door klachten die anderen niet altijd begrijpen. Pijn, schaamte en onzekerheid zijn voor jongeren met PDS dan ook heel herkenbaar en kunnen een grote impact hebben op het dagelijks leven.

Juist daarom heeft de PDSB een jongerenpanel. Niet om het mooier te maken dan het is, maar om eerlijke en herkenbare verhalen te delen.

Om samen in actie te komen, bewustwording te creëren en te zorgen voor meer begrip vanuit de maatschappij en de zorg. Bovenal om jongeren met PDS een stem te geven, want die stem is hard nodig.

Voor dit panel zoeken we geen perfecte sprekers of medische experts, maar echte mensen met echte ervaringen. Jongeren die willen meedenken, hun verhaal willen delen en samen het verschil willen maken.



Het panel is bedoeld voor jongeren van 16 tot 30 jaar met PDS die het leuk, interessant, waardevol, nuttig of belangrijk vinden om hun stem te laten horen en bij te dragen aan verandering.

Herken jij jezelf hierin, of denk je aan iemand anders voor wie dit iets zou kunnen betekenen? En vind jij het belangrijk dat jongeren met PDS beter worden gehoord en gezien? Meld je dan aan via de [website](#) voor het jongerenpanel. Want PDS zie je misschien niet, maar jij mag gezien worden.

WHATSAPP COMMUNITY



Speciaal voor jongeren tot 30 jaar hebben we een Whatsapp Community. Scan de QR-code en meld je aan!





"Als ik zei dat ik buikpijn had, kreeg ik standaard te horen: "Alweer?"

ERVARINGSVERHAAL

Marie Burggraeve

student en lid van het PDSB jongerenpanel

Ik had eigenlijk van kleins af aan al wat 'toiletproblemen'. Maar toen ik zestien werd, begonnen de problemen pas echt. Buikpijn alsof ik een baksteen had ingeslikt, een buik zo opgeblazen dat ik net zes maanden zwanger leek, en dagen waarop mijn darmen besloten om gewoon vakantie te nemen.

Eerst dacht ik: "Oké, het zal wel stress zijn." Maar toen de pijn bleef, begon het serieus lastig te worden. Ik durfde er amper over te praten. Buikpijn en wc's zijn niet meteen het tofste gespreksonderwerp aan tafel. En als ik zei dat ik buikpijn had, kreeg ik standaard te horen: "Alweer?" De dokter gaf me supplementen,

maar die hielpen bijna niet. Ik belandde regelmatig in het ziekenhuis, gek van de pijn. Mijn buik leek op ontploffen te staan. En het ergste? Niemand wist wat er aan de hand was. "Luie darmen" zei mijn dokter. Maar, sorry, luie darmen doen volgens mij geen pijn alsof er binnenin je een knoop ligt. Tot ik op

een dag dacht: "Genoeg!". Ik maakte een afspraak bij een specialist in het ziekenhuis. Voor het eerst werd er echt naar me geluisterd. Na een paar onderzoeken en een gesprek viel eindelijk het vonnis: PDS, Prikkelbare Darm Syndroom. Niet leuk, maar eerlijk? Ook een beetje een opluchting. Eindelijk wist ik wat er mis was.

Ik kreeg een bundel aangepaste medicatie en voedingsadvies (dag pasta, dag kapsalon, dag koud pintje op vrijdagavond). En ja, soms zondig

ik met een PDS-cheat day. So be it. Ik geniet nog altijd van de dingen die ik graag eet, wel met mate maar dat maakt het soms zelfs beter.

Nu zit ik in een praatgroep met anderen die hetzelfde meemaken, en dat helpt echt. Dus aan iedereen die dit leest: je bent niet alleen. PDS is lastig, maar niet het einde van de wereld.

COLOFON

PRIKKELBARE DARMSYNDROOM BELANGENORGANISATIE

KvK-nummer: 32082218

Drukker: Veldhuis Media



www.pdsb.nl



info@pdsb.nl



openbaar: [PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie](https://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie)
besloten groep: [groups/pdsbelangenorganisatie](https://www.facebook.com/groups/pdsbelangenorganisatie)



[@PDSB](https://twitter.com/PDSB)



[@pds_belangenorganisatie](https://www.instagram.com/pds_belangenorganisatie)



[prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie](https://www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie)



[@pdsb](https://www.youtube.com/channel/UCpdsb)

WIJ ZOEKEN JOU!

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB) bestaat voornamelijk uit vrijwilligers. De een zet zich in als redactielid of houdt zich bezig met voorlichting, de ander organiseert evenementen en weer een ander denkt mee over het te voeren beleid of onderhoudt contact met onze sponsors.

We kunnen niet zonder actieve en enthousiaste vrijwilligers. Sterker nog, we zijn altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers, zowel voor onze landelijke als regionale activiteiten.

Kom jij ons team versterken of wil je meer informatie? Stuur dan een mailtje naar vrijwilligers@pdsb.nl of een bericht via onze socialmediakanalen of vul het contactformulier op de website in.

