

PDSB *Prikkels*

Jaargang 23 · nr.4 · December 2023

Prikkelvrij feestdagen

Mijn reis naar Zuid-Afrika

Het verhaal van Hannie

Meer buikpijn van pre- of probiotica

*Feestmaand
actie*

ontvang voor
€25 VVV-bonnen

**Prikkels is een uitgave van de
PDS Belangenorganisatie**

Postadres: Postbus 800, 3800 AV Amersfoort

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: info@pdsb.nlInternet: www.pdsb.nl

Twitter: @PDSB

Facebook: PrikelbareDarmSyndroom-
Belangenorganisatie

Instagram: @pds_belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

RedactieledenStefanie Audenaert, Yaëla Borrenbergs, Annelies de Goeij,
Trudi Huppertz, Alexandra Slager en Nadine Sagel.**Contact redactie**E-mail: prikkels@pdsb.nl**PDS-Infolijn**

Telefoon: PDSINFO / 088 - 7374636

Iedere werkdag van 09.00 - 17.00 uur

Administratie

Telefoon: 088 - 7374611

E-mail: info@pdsb.nl (ook voor adreswijzigingen
of lidmaatschapvragen)**PDSB rekening**

IBAN: NL03 RABO 0168769816

t.n.v. PDS Belangenorganisatie

Productie

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag

Drukker: NPN Drukkers

ISSN 159 – 786 XVanuit de PDSB proberen we alle donateurs zo breed mogelijk te
informereren. Echter, elk lichaam is anders. Wat voor de een werkt,
hoeft niet voor de ander te werken.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, GreenSeed, Samenwerkende PDS-therapeuten,
Nutrition Company, VitOrtho, Winclove, Yakult en Bayer.**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
Info donaties**3** Van de manager**4** Prikkeltjes**6** Van de redactie**8** Zuiderzee klassieker**9** Prikkelvrije feestdagen**10** Dieetstress op vakantie**13** Plassen en poepen
in de natuur**14** Darmen geprikkeld door
voedingsmiddelen die we
dagelijks eten**15** Peterselie**16** Recept: borrelplank**18** Schaamte over ziekte
heeft veel invloed**19** PDSB feestmaandactie**20** Mijn reis naar Zuid-Afrika**22** Hypnose, het gangbare
vooordeel**24** Het verhaal van Hannie**27** Tentamenstress**28** Wat helpt tegen verstopping?**30** Filippine puzzel**31** PDS in de feestmaand**32** Meer buikpijn van pre- of
probiotica**34** Column Sofie**35** Kennismaken met nieuwe
lotgenotencoördinator
Liese HimpeWij vinden het belangrijk dat alle lezers van *Prikkels*, ongeacht de genderidentiteit, zich
kunnen herkennen in de teksten. Daar waar in de artikelen over mannen of vrouwen
wordt gesproken, willen wij ieder aanspreken die zich in het onderwerp herkent.**Donaties**Donaties aan de PDS Belangenorganisatie
worden door sommige aanvullende zorgverzeke-
ringen (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.**DONEREN**Heb je nog tips of vragen voor de redactie?
Mail dan naar prikkels@pdsb.nl

Van de manager



Herken je dat gevoel dat die laatste maanden van het jaar altijd voorbij vliegen? Hoe dat kan weet ik niet precies, maar ik denk dat het ermee te maken heeft dat ik echt gek ben op deze tijd. Begrijp me niet verkeerd, als ik mag kiezen, kies ik altijd voor zon en warmte, maar de gezelligheid van kaarsjes in huis, een stevige boswandeling als het koud is en de hectiek van de feestdagen, daar word ik zo gelukkig van.

En als je dan tussen alle feestdagen door even een momentje voor jezelf hebt, dan heb je hopelijk tijd om deze mooie editie van *Prikkels* te lezen. Hij staat weer boordevol met mooie en interessante artikelen.

December is een feestmaand en er valt ook veel te vieren als we terugkijken op 2023. Zo kijk ik bijvoorbeeld met een goed gevoel terug op de PDS-Infodag van 4 november. Het team heeft ongelooflijk hard gewerkt om er een succes van te maken en wat mij betreft zijn ze daar zeker in geslaagd. Natuurlijk hebben we er ook weer veel van geleerd en dit alles nemen we mee bij de voorbereiding van de infodag voor 2024. De datum hiervoor is overigens zaterdag 2 november 2024, dus zet hem alvast in je agenda ook al is dat nog ver weg.

Iemand die ook wat te vieren heeft als het om 2023 gaat, is Huub. Hij fietste mee met de Zuiderzee Klassieker welke jaarlijks door de MLDS georganiseerd wordt. Hij haalde hiermee een mooi geldbedrag op voor PDS, maar zijn persoonlijke prestatie is natuurlijk de echte kroon op het werk. Huub, wat geweldig gedaan en dankjewel dat je hiermee PDS weer onder de aandacht hebt gebracht! Het verhaal van Huub is verderop in deze *Prikkels* te lezen.

Naast al het feestgedruis, staat de decembermaand voor mij ook symbool voor hoop en dat is precies wat ik teruglees in het artikel van Hannie. Haar strijd met PDS is bijna ondraaglijk, maar ondanks alles is er de

hoop. De hoop op een doorbraak, de hoop op kleine stapjes vooruit, de hoop op een verbeterd proces voor andere patiënten. Ik hoop op alle goeds voor Hannie, haar naasten en alle mensen met PDS in het komende nieuwe jaar.

Alleen met hoop en een positieve blik kunnen we stappen vooruitzetten en dat is wat we ook bij de PDSB doen. Samen hebben we het afgelopen jaar hard gewerkt aan de basis van onze organisatie. We hebben plannen gemaakt en zijn er klaar voor om vol vertrouwen 2024 in te stappen. Iets om naar uit te kijken is 19 april, International IBS Day. Op deze dag wordt PDS wereldwijd onder de aandacht gebracht en in samenwerking met de internationale organisatie zal ook de PDSB hier haar steentje aan bijdragen. Houd daarvoor zeker onze socials in de gaten.

Aangezien we dit jaar goed af willen sluiten en het nieuwe jaar goed in willen knallen, hebben we een speciale decemberactie. We hopen hiermee nog meer mensen aan te laten sluiten bij de PDSB. Jij kunt hier als donateur je voordeel mee doen, dus kijk snel op pagina 19 voor de actievoorwaarden.

Femke



Namens het hele team van vrijwilligers en mijzelf wens ik jullie allemaal hele fijne feestdagen samen met de mensen die jullie lief zijn.

Op naar een mooi 2024 met een goed buikgevoel!

Moet je OPLETTEN MET MEDICIJNEN als je geen lactose of gluten verdraagt?

Huisartsen houden rekening met jouw overgevoeligheid bij het voorschrijven van medicijnen. “Zij kunnen in hun systeem aangeven dat jij allergisch bent voor een bepaalde stof”, legt Annemieke Horikx, apotheker bij de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP), uit. “Op het moment dat de huisarts jou een geneesmiddel voorschrijft waar deze stof in zit, krijgt hij een melding. Hij kan dan kijken of er een ander medicijn is dat dezelfde werking heeft en deze hulpstof niet bevat.”

Horikx geeft hier wel een belangrijke kanttekening bij: “Het moet wel bekend zijn dat je allergisch bent voor deze stof en daar schort het nog wel eens aan.” De systemen van ziekenhuizen, huisartsen en apothekers zijn namelijk niet altijd gekoppeld.

Niet alleen de huisarts, maar ook de apotheek krijgt een melding dat jij een bepaalde stof niet verdraagt. Zij kunnen binnen een groep vergelijkbare medicijnen een alternatief kiezen waar deze hulpstof niet in zit.

Ook hierbij is het dus van belang dat het bij jouw apotheek bekend is dat je allergisch bent voor een bepaalde stof en let op: je bent hier zelf verantwoordelijk voor!

Apothekers houden bovendien in de gaten of een alternatief geneesmiddel vergoed wordt door je verzekering. “Zij moeten zich in eerste instantie houden aan het preferentiebeleid van je zorgverzekeraar”, legt Horikx uit.

“Als de apotheker een melding krijgt dat dit medicijn een hulpstof bevat waar jij niet tegen kunt, nemen zij contact op met je huisarts”, vertelt Horikx. “Ze vragen dan of de dokter kan aangeven dat er medische noodzaak is om een ander geneesmiddel voor te schrijven. Overgevoeligheid geldt namelijk als reden om af te wijken van het beleid van je zorgverzekeraar en dan krijg je het vergoed.”

Bij overgevoeligheid voor bepaalde stoffen, is het volgens Horikx wel belangrijk om onderscheid te maken tussen een allergie en een intolerantie. “Als je allergisch bent voor een bepaalde stof, krijg je er meteen last van. Ook als je er maar een heel klein beetje van binnenkrijgt. Als je intolerant bent kun je een bepaalde hoeveelheid van de stof nog aan. Pas als je er meer van binnenkrijgt, krijg je er last van.”

Bron: <https://radar.avrotros.nl/hulp-tips/hulpartikelen/item/moet-je-opletten-met-medicijnen-als-je-geen-lactose-of-gluten-verdraagt/>



AAMBEIEN

en PDS



Een aambei is een opgezwollen zwellichaam en ontstaat door een verhoogde druk in de anus. Door de druk zwelt een aambei op. Gebeurt dit in de anus dan spreek je van inwendige aambeien, gebeurt dit buiten de anus wordt het een uitwendige aambei genoemd. Een aambei kan ontstaan door te hard persen bij verstopping, het ophouden van ontlasting, weinig bewegen of bij chronisch hoesten. Kans op aambeien neemt toe bij zwangerschap of bij overgewicht, doordat er extra druk op de anus komt.

Aangezien mensen met PDS vaak last hebben van een onregelde ontlasting, kunnen zij hierdoor sneller aambeien krijgen. Naast obstipatie kan diarree en veel afvegen zorgen voor geïrriteerde zwellichamen.

Aambeien voorkomen

Vaak gaan aambeien na enkele dagen vanzelf over. Door goede hygiëne kun je aambeien behandelen of voorkomen. Maak je anus schoon met lauwwarm water of met een bidet nadat je ontlasting hebt gehad. Zorg dat je het gebied daarna goed droog dept. Ook kun je een wattenschijfje met olie gebruiken of een warm bad tegen de pijn en jeuk. Vermijd zeep of geparfumeerd toiletpapier, want dit kan de irritaties en jeuk erger maken.

Blijf je voortdurend de ongemakken van aambeien ervaren? Dan is het goed om een afspraak te maken bij de huisarts.



Medicijngebruikers in Nederland hebben **geen tot nauwelijks contact met een zorgverlener** over dat medicijngebruik

Ongeveer een op de zes permanente medicijngebruikers in Nederland heeft geen tot nauwelijks contact met een zorgverlener over dat medicijngebruik, blijkt uit een onderzoek van Patiëntenfederatie Nederland onder medicijngebruikers in Nederland. De Patiëntenfederatie roept daarom voorschrijvers van medicijnen en apothekers op om alerter te zijn op het contact met medicijngebruikers.

“Wat ons betreft moet iedereen die langer dan een jaar medicijnen gebruikt, jaarlijks een gesprek over dat medicijngebruik hebben. Noem het een medicijn-APK,” aldus Dianda Veldman, directeur-bestuurder Patiëntenfederatie Nederland. “Naast dat een groot deel van de medicijngebruikers regelmatig contact simpelweg op prijs stelt, kan dit ook bevorderlijk zijn voor de gezondheid van patiënten, maakt het patiënten bewuster van de medicijnen die zij gebruiken en gaat het verspilling van medicijnen tegen.”

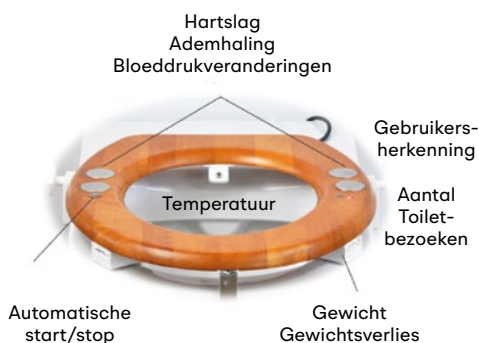
Bron: www.patiëntenfederatie.nl/actueel/nieuws/1-op-de-6-gebruikers-van-medicijnen-heeft-daarover-geen-contact-met-zorgverlener

MOOISTE TOILET van de wereld?

Ureddplassen bij het noordelijke Noorse dorpje Reipå is onbetwist een van de mooiste openbare toiletten van onze planeet. Hier kun je jezelf terugtrekken in een golfvormig betonnen toilet met matglazen ramen en een warme verlichting. Je vindt deze wc aan de weg Fv17, een van de meest schilderachtige routes van Noorwegen.



Komt er een **slimme toiletbril** die darmontstekingen kan voorspellen?



Onderzoekers zijn druk bezig met het ontwikkelen van een toiletbril die gegevens verzamelt. Denk aan de hartslag, het aantal toiletbezoeken, de lichaamstemperatuur, een verandering in bloeddruk en ademhaling. Voor mensen met darmaandoeningen die ontstekingen veroorzaken, denk aan de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa, zou dit veel stress kunnen verminderen. De onderzoekers denken dat er eerder vanuit huis ontdekt kan worden of er sprake van een dreigende opvlaming van de ontsteking is. Dit zou erger kunnen voorkomen en wellicht een ziekenhuisopname voor zijn. Het onderzoek loopt en heeft nog geld nodig.

Kijk voor meer informatie op www.mlds.nl/slimme-toiletbril/

Van de redactie



Wat hebben we weer een hoop leuke creatieve acties gehad en contacten gelegd met mensen die iets voor *Prikkels* hebben betekend en gaan betekenen. 2023 is voorbijgevlogen.

Het was een leerzaam jaar waarbij Annelies en ik aan een nieuwe uitdaging bij de PDSB zijn begonnen. Wat ons betreft een enorm succesvol jaar met een enthousiaste redactie en enthousiaste auteurs. Wat een hoop ideeën hebben we allemaal met elkaar.

SAMEN KUNNEN WE PRIKKELS MOOIER EN NUTTIGER MAKEN!



We kijken dan ook enorm uit naar 2024 om samen nog meer edities van *Prikkels* te maken. En daarbij hopen we vooral de jongeren meer te enthousiasmeren. Heb jij een dochter of een zoon met PDS en vindt zij/hij het leuk om te schrijven? Dan zijn wij op zoek naar haar/hem om samen iets voor *Prikkels* te schrijven. Laat het ons weten.

Heb je een leuke foto voor de cover of wil je iets schrijven over wat jij hebt meegemaakt rondom PDS, stuur het naar ons op. Vind je het moeilijk om zelf iets te schrijven, laat het ons weten, wij kunnen van jouw verhaal een artikel maken. Zo wordt *Prikkels* een blad van en voor ons allemaal.

Woordzoeker

In onze vorige *Prikkels* hebben we onze eerste puzzel geplaatst. Wat een hoop enthousiaste reacties hebben we ontvangen! De winnaar die een boek mag uitzoeken van de PDSB-boekenlijst heeft ondertussen al een mail van ons ontvangen. Ook deze keer hebben we weer een superleuke puzzel gemaakt en we hopen weer op net zoveel enthousiaste reacties.

Nieuw lid beeldredactie

Net voordat *Prikkels* bij iedereen op de deurmat viel, hebben we een enthousiast nieuw beeldredactielid toe mogen voegen, Nadine Sagel. Zij schrijft ook voor studenten en jongvolwassenen. Welkom bij het team Nadine.

Mijn naam is Nadine, 26 jaar oud en woonachtig in de stad Groningen. Dit jaar heb ik mijn Master in Kunstgeschiedenis behaald aan de Rijksuniversiteit Groningen. In mijn vrije tijd houd ik mij graag bezig met tekenen, lezen, schrijven, gamen en anime en manga. Als het mooi weer is geniet ik ervan om lekker een stukje te gaan rijden op de motor, vaak samen met mijn ouders of vrienden. Ondanks mijn PDS probeer ik zoveel mogelijk van het leven te genieten!



Holy shit community

Wij als PDSB vinden het belangrijk om taboes te doorbreken. Het initiatief hieronder willen we dan ook zoveel mogelijk onder de aandacht brengen!

HEE JIJ DAAR!

Durf jij te praten over jouw shitsooi? Wij wel in onze HOLYSH!T Community. Zowel voor studenten met als zonder maag- of darmaandoeningen. Ben jij benieuwd hoe wij dat doen? Bekijk snel onze Instagrampagina!



HOLYSH!T
TALK ABOUT IT.



@holyshtcommunity



Glutenvrij en FODMAP-arm genieten.

De FODMAP-arme producten van Schär zijn 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.



De Zuiderzee Klassieker

Toen ik voor het eerst last kreeg van PDS-klachten, was de impact erg groot op mijn leven. Omdat ik zo vaak pijn in mijn buik had en zo vaak naar het toilet moest, durfde ik nauwelijks te sporten, bang om mijn klachten te prikkelen. Fietsen voelde voor mij vaak relatief veilig, omdat ik dan het gevoel had het onder controle te hebben. Toen mijn ergste klachten af begonnen te nemen, trok wielrennen me daarom het meest om het sporten weer op te pakken.

Huub Ramler

Vijf jaar geleden kwam ik de Zuiderzee Klassieker voor het eerst tegen, de toertocht die elk jaar door de Maag Lever Darm Stichting wordt georganiseerd om geld op te halen voor spijsverteringsziekten, waaronder dus ook PDS. Voor mij een ideale combinatie om het nuttige met het aangename te verenigen. Ik schreef me meteen in en heb dat elk jaar daarop opnieuw gedaan.

Dit jaar wilde ik voor de derde keer voor de 120 kilometer gaan, maar in tegenstelling tot afgelopen jaren was ik dit jaar helaas minder goed getraind, waardoor die afstand een grotere uitdaging dan anders was. Daarbovenop zou het op 9 september fantastisch weer worden, met temperaturen hoog in de 20 graden. Bij fietstochten van dit soort afstanden en met zulke temperaturen, is het altijd weer puzzelen hoe er voldoende gegeten en gedronken kan worden tijdens de rit, zonder de buik te erg te irriteren en daarmee te veel energie te verliezen.

Om me goed voor te bereiden op de zwaardere tochten heb ik inmiddels een kookboek voor wielrenners, met gerechten die ik met maar enkele aanpassingen PDS-vriendelijk kan maken. In de week van tevoren heb ik eiwitrijk gegeten om zo goed voorbereid te zijn op de inspanningen die ik van mijn lichaam ging vragen. Ook heb ik voor het eerst balletjes van noten en gedroogd fruit gemaakt voor onderweg. Een

investering die zich op de dag zelf uitbetaalde, want het ging me behoorlijk goed af.

Het leuke aan een toertocht is dat er veel andere wielrenners meedoen en dat je soms in een peloton te fietsen komt. Nu ben ik van mezelf al meer van de duursporten dan van de intervallen, en op zo'n lange dag is mijn buik ook gebaat bij gelijkmatige tempo's, te vaak te diep moeten gaan kan prikkelend werken.



De Zuiderzee Klassieker is een toertocht die elk jaar door de Maag Lever Darm Stichting wordt georganiseerd om geld op te halen voor spijsverteringsziekten, waaronder dus ook PDS.

Het was dus even zoeken naar een fijne club, maar gelukkig had ik mijn vader en een goede vriend mee om af en toe bij in het wiel te zitten.

In het meeste van het voedsel dat je binnenkrijgt bij wielrennen, zoals sportdrankjes en sportrepen, zit veel suiker. Dus om niet helemaal gek te worden van alle zoetigheden, lunchte ik toch met een tosti onderweg. Wellicht niet het beste voor mijn buik op zo'n moment, maar tegelijkertijd puur voor de afwisseling het ook zeker wel weer waard. De veertig kilometer die ik nog te gaan had na de lunch waren het zwaarst van de dag, maar dat zal ook aan de temperatuur hebben gelegen én dat we er al tachtig kilometer op hadden zitten.

"Inmiddels heb ik een kookboek voor wielrenners, met gerechten die ik met maar enkele aanpassingen PDS-vriendelijk kan maken."

Al met al kijk ik zeer tevreden op de fietstocht terug. Een mooie dag, fijn gefietst, weinig buikklachten én met het team € 700 opgehaald! Ik zou zeggen: op naar volgend jaar.

Julianne de Vink

De feestdagen staan weer bijna voor de deur en dat betekent voor de meeste mensen een tijd vol met gezelligheid, lekker eten en samen zijn. Maar voor mensen met Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) kan de mooiste tijd van het jaar best wel uitdagend zijn. Hier wat tips om de feestdagen door te komen en te genieten van deze heerlijke tijd samen.



Prikkelvrije feestdagen

OMGAAN MET PDS TIJDENS DE FEESTDAGEN

1. BEWUSTE KEUZES

Voeding speelt een cruciale rol in de beheersing van PDS-symptomen. Tijdens de feestdagen wil je gezellig mee kunnen doen met al het lekkers wat op tafel komt te staan. Wel is het belangrijk om voor jezelf na te gaan welke voedingsmiddelen je PDS-symptomen triggeren. Probeer je te focussen op bewuste keuzes die jouw symptomen niet verergeren zodat je met een fijn gevoel de feestdagen doorkomt.

2. PORTIECONTROLE

Vooraf bij mensen met PDS kunnen grote hoeveelheden eten een trigger zijn. Tijdens de feestdagen ben je al snel geneigd om te veel te eten. Probeer zoveel mogelijk portiecontrole aan te houden of probeer gedurende de dag kleinere porties te eten. Dit zal je spijsvertering enorm helpen en de kans op mogelijke PDS-symptomen verminderen.

3. ONTSPANNING

Daarbij komt nog een belangrijke factor kijken, voldoende ontspanning. Stress is over het algemeen een grote trigger voor mensen met PDS. Zorg dat je goed voorbereid bent voor de feestdagen, communiceer met je naasten of neem zelf

lekkere PDS-vriendelijke gerechten mee! Neem voldoende tijd om te ontspannen tijdens deze gezellige dagen, maak samen een wandeling in de natuur en probeer van het moment te genieten. Als jij ontspannen bent, zijn je darmen dat ook.

" Het is belangrijk om voor jezelf na te gaan welke voedingsmiddelen je PDS-symptomen triggeren. "

4. COMMUNICATIE

Communicatie met je naasten is essentieel om echt van de feestdagen te kunnen genieten wanneer je PDS hebt. Als je bij iemand uitgenodigd wordt voor een feestmaal, neem dan het initiatief om jouw dieetwensen en -beperkingen te bespreken of neem zelf eten mee. Voor zorgeloze feestdagen is het belangrijk dat jouw naasten zich bewust zijn van wat je wel of niet kunt eten. Daarnaast kan het voor hen wellicht uitdagend zijn, ga geen discussies aan maar bied aan om zelf wat PDS-vriendelijke gerechten te maken!

5. HYDRATATIE

Om constipatie tijdens de feestdagen te voorkomen is het verstandig om voldoende (warm) water te drinken tussen je feestmaaltijden door. Ook als je alcohol nuttigt, is het goed voor je darmen om gehydrateerd te blijven.

6. LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Misschien nog wel de belangrijkste tip voor omgaan met PDS tijdens de feestdagen is om te luisteren naar je lichaam. Voel je jezelf niet lekker na een bepaald gerecht of is het wat teveel? Je hoeft niet alles op te eten.

Onthoud goed dat de feestdagen draaien om samen zijn met familie en/of vrienden, gezelligheid, plezier en dankbaarheid. Maak je niet te druk over je PDS-symptomen, communiceer met je naasten, blijf goed voor je lichaam zorgen, drink water, eet bewust, houd kleinere porties aan en luister naar je lichaam. Zo ga jij de feestdagen zorgeloos doorkomen en kun je prikkelvrij genieten van deze fijne tijd.



Kim de Lange

Dieetstress op vakantie

Kim de Lange is schrijfster en ondernemer. Twee jaar geleden werd bij haar endometriose vastgesteld. Reguliere behandelingen hiervoor bestaan uit symptoombestrijding zoals hormoontherapie, pijnstilling of een operatieve ingreep. Als aanvulling op verlichting van (pijn)klachten ging zij op onderzoek uit naar leefstijlinterventies. Zij kwam uit bij het volgen van een endometriosedieet. Hierbij worden gluten en lactose vermeden. 'Hoe houden mensen met PDS een dieet vol', vroeg zij zich af, 'en hoe doen zij dit als ze op vakantie gaan?'

Dieetstress op vakantie

'Verandering van spijs doet eten.' Ja, vast. Maar niet als je te dealen hebt met allergieën en beperkende dieetvoorschriften. Eén misstap met eten en je complete vakantie is verknald.

Daarom betrad ik de veerboot die ons van IJmuiden naar Newcastle zou brengen voorzien van een thermoskan zelfgemaakte linzensoep, een glutenvrije pastasalade en een krieltjessalade. Ik smokkelde het

eten onder de bordjes "Geen eigen voedsel consumeren" mee naar het buitendeck.

Daar zat een echtpaar met een tas vol eten, waarvan de man doodgemoedereerd eitjes zat te pellen. Minder beschaamd schepte ik mijn meegebrachte salade op en genoot met volle teugen.

Uit eten gaan op het schip was op voorhand een no-go geweest. Het risico dat er geen gluten- en lactosevrije opties aanwezig waren, kon ik niet nemen. Als mijn darmen

in het begin van de vakantie al overhoop zouden liggen, werd het een lange week. Uitkijkend over zee haalde ik diep adem: dat eten op vakantie nog eens de grootste bron van stress zou worden, had ik jaren geleden niet zien aankomen.

Endometriose

Vorig jaar werd ik geteisterd door hevige buikpijnklachten. Na een maandenlange vergeefse zoektocht naar de oorzaak hiervan, kreeg ik uiteindelijk de diagnose

" Ik leerde dat ik altijd iets te eten mee moest nemen zodat we niets aan het toeval hoefden over te laten. "



endometriose. Een aandoening waarbij weefsel dat lijkt op het slijmvlies in de baarmoeder ("het endometrium" genoemd), buiten de baarmoeder wordt aangetroffen, waar het een chronische ontstekingsreactie veroorzaakt die kan resulteren in littekenweefsel. Het veroorzaakt pijnklachten, pijnlijke ovulaties, hevige menstruaties, chronische bekkenpijn, vermoeidheid en onvruchtbaarheid. Het weefsel kan ook ingroeien in andere organen. Bij mij bleek het ook in mijn darmen te zitten.

Het roer moest om

"Behandelingen zijn gericht op trial and error", aldus mijn gynaecoloog, waarbij ze de verschillende opties van hormoontherapie, pijnstilling en opereren uitlegde. Met de moed der wanhoop zocht ik naar leefstijlinterventies die klachtenverlichting zouden brengen. Zo kwam ik bij het endometriosedieet. Dit is gericht op het vermijden van gluten, lactose, rood vlees, soja, suikers en alcohol.

Met frisse tegenzin en op pure wilskracht gooide ik deze voedingsmiddelen uit mijn menu. Auw... Eten staat voor mij voor gezelligheid, verbinding en ontspanning. Nu werd ik voor mijn gevoel dubbel gestraft. Ik had veel pijn waardoor ik soms niet eens kon lopen én ik moest mezelf ook nog eens kastijden met een pittig dieet in de hoop dat het mijn klachten zou verlichten. Ik was boos en jaloers op iedereen die ik een slagroomtaartje of bitterballen naar binnen zag werken.

Afkicken van gluten en lactose

Ik zette door. Hardcore afkicken van brood, mijn zelfgebakken hartige taarten (glutenvrije bodems sneuvelen steeds), geliefde recepten zoals zelfgemaakte pasta, een stoofpotje met wijn en rood vlees en mijn guilty pleasure: chocolade.

Vooral het zoeken naar alternatieven gaf mij veel stress. Ik kwam erachter hoeveel producten gluten of lactose bevatten. Als ik uit eten ging en uitlegde dat ik geen gluten mocht, werd meestal de suggestie

gegeven van een salade met geitenkaas. Als ik uitlegde dat ik ook geen lactose mocht, was de reactie vaak een moeilijke blik.

Vakantie-eetstress

Als het in mijn eigen omgeving al zo lastig was, hoe zou het dan gaan op vakantie? En hoe deden andere mensen dat? Mensen met Prikkelbare Darm Syndroom die een FODMAP-dieet volgen?

GLUTEN
FREE

"Als ik dit dieet vol zou willen houden moest ik durven vragen naar alternatieven."

Om zelf de regie te houden op wat we aten, verbleven we alleen in appartementen met een eigen keuken. We gingen met onze eigen auto zodat we een voorraad levensmiddelen mee konden nemen. Ik maakte een lijst met makkelijke lunchgerechten voor tijdens onze roadtrip door de Schotse Hooglanden en ik verdiepte me in glutenvrije restaurants. Alles onder controle. Ik maakte alleen een inschattingsfout.

Aftands tentje

Eenmaal hongerig van boord, we hadden het ontbijt overgeslagen, verheugden we ons op het tentje waar we op gegoogeld hadden en dat glutenvrije en vegan ontbijt-

opties beloofde. Eenmaal binnen werd er diep gezocht en gezegd dat ze geen glutenvrije opties hadden voor het ontbijt.

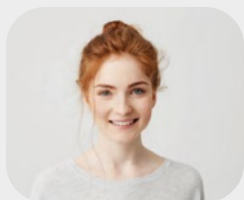
De moed zakte me diep in de schoenen. We gingen naar de dichtstbijzijnde supermarkt, maar ook die had geen glutenvrij assortiment. Toen we de winkel uitliepen be kroop me het gevoel dat deze vakantie een heel slecht idee was.

Met het chagrijn als een donkere wolk boven mijn hoofd hangend, zag ik ineens een aftands uitzien tentje. Ze serveerden er ontbijt. Ik verzamelde moed en vroeg of ze glutenvrij brood hadden. Dat hadden ze niet. En ineens besepte ik dat ik iets anders moest vragen: "Can you make something for me, without bread?" vroeg ik. "Anything you like", antwoordde de man, "what do you like?" Ik somde schoorvoetend op: eieren, bonen, ui, tomaten.

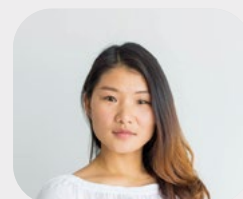
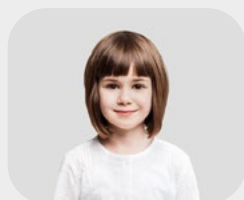
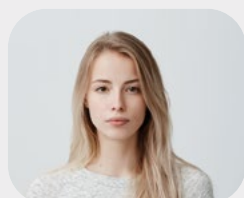
Het ontbijt had nog nooit zo lekker gemaakt

Nog geen tien minuten later had ik een lekker ontbijt voor me. De tranen sprongen me in de ogen. Ik keek om me heen en waande me even in de hemel. Net zoals ik genoten stamgasten van hun heerlijke ontbijt. Ik voelde me één met de mensen en de gemeenschappelijk noemer: eten als verbinding. Genieten en ontspanning kwamen volledig tot hun recht. Mijn vakantie kon niet meer stuk. Dit schonk me een nieuw soort vertrouwen. Als ik dit dieet vol zou willen houden moest ik durven vragen naar alternatieven. Ook leerde ik dat ik altijd iets te eten mee moest nemen zodat we niets aan het toeval hoefden over te laten.

Toen we eenmaal het ontbijttentje verlieten, viel ons oog op een andere supermarkt. Hier wel een enorm schap glutenvrije producten en lactosevrije opties. Hier konden supermarkten in Nederland nog een puntje aan zuigen. Gelukkig stapte ik in de auto: "Het komt helemaal goed schat, we gaan gewoon in Schotland wonen", zei ik.



Afgestemd op jouw behoefte



Meer weten?
Ga naar
www.winbiotic.nl

Annelies de Goeij

Plassen en poepen in de natuur

Iedereen maakt het wel eens mee. Je bent aan het wandelen of fietsen en je moet plassen of poepen. De een vindt dit gemakkelijker dan de ander. Als je PDS hebt, is de kans groter dat je onderweg moet poepen. Let daarom op wat je eet en drinkt voor en tijdens je tocht in de natuur.

Hieronder lees je wat tips om te plassen en poepen in de natuur. Hoe doe je dat het handigst, maar ook milieuvriendelijk.

Milieuvriendelijk

Niemand vindt het leuk om poep en wc-papier tegen te komen als je lekker in de natuur aan het wandelen of fietsen bent. Het stinkt, is een vies gezicht maar ook een gevaar voor de gezondheid. In poep zitten bacteriën die zich kunnen verspreiden. Bekende parasieten in oppervlaktewater (zoals giardia), waar veel mensen ziek van worden, worden via poep verspreid. Dieren kunnen hierdoor ook besmet raken en de bacteriën en parasieten verder verspreiden.

Hoe milieuvriendelijk te plassen en poepen

- Moet je poepen, graaf een kuiltje van zo'n 20 centimeter diep in de grond. Niet dieper, want meer aan de oppervlakte leven organismen die helpen bij het afbreken van de poep. Het kuiltje kun je maken met je hak, een stok of een schepje dat je in je wandelrugzak meeneemt. Doe je behoefte in het kuiltje. Meng de poep met wat organisch materiaal, voordat je het kuiltje dichtgooit. Op deze manier breekt de poep makkelijker af, kan niemand in jouw poep gaan staan en is de kans een stuk kleiner dat dieren van jouw poep eten.
- Plas of poep niet in de buurt van (stroomend) water, paden en kampeer- of

recreatieplekken. Houd een ruime afstand aan van het liefst 60 meter (al is dat in een bos, waar veel paden lopen, nogal lastig).

- Wc-papier of een papieren zakdoekje breken niet zo snel af, dus dit blijft lang in de natuur liggen. Neem het papier daarom mee in een zakje en gooi het weg als je een prullenbak tegenkomt. Je kunt ook biologisch afbreekbaar wc-papier gebruiken dat je met je poep begraaft.
- Als je de poep niet kunt begraven, kun je die meenemen. Op internet zijn veel tips te vinden over hoe je dit kunt doen.
- Er bestaat een plasdoek die je gebruikt voor afvegen en die je aan je rugzak

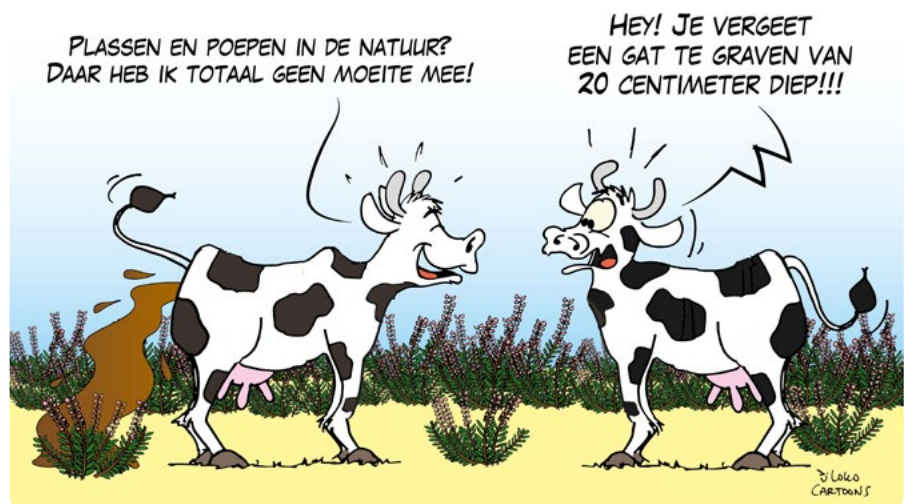
knoopt. De doek raakt ontsmet door het uv-licht. Je kunt de doek ook in een zak bewaren en thuis uitwassen.

- Soms wordt geadviseerd het wc-papier te verbranden. Dit geeft echter risico op bosbranden, vooral met deze hete zomers. Doe het dan op een plaats waar een kampvuur is toegestaan.

De houding

- Je kunt plaatsnemen op een omgevallen boomstronk met de billen eroverheen hangend.
- Heb je moeite met opstaan vanuit hurkpositie, zorg dan dat er een stevige tak in de buurt is waar jij je aan op kunt trekken.
- Je kunt je rug tegen een rots of boom drukken terwijl je je voeten uit elkaar of op een andere rots of boomstronk zet.
- Voor vrouwen zijn er speciale plastuiten, waarmee je staand kunt plassen.

En misschien ten overvloede: voor wildplassen in de bebouwde kom krijg je in Nederland een boete van 140 euro.





Darmen geprikkeld door voedingsmiddelen die we dagelijks eten

DAME MET CHRONISCHE DIARREE

Poep is een dagelijks gespreksonderwerp in mijn spreekkamer. Vanuit onze aanpak 'Buikpijn de Baas' zie ik in de huisartspraktijk regelmatig mensen met vervelende klachten aan de buik. Meestal gepaard gaand met andere klachten, zoals moeheid, vatbaarheid voor infecties of huidklachten. Eigenlijk logisch, aangezien we weten dat een gezonde spijsvertering voor een groot deel verantwoordelijk is voor een goed afweersysteem. Dus als je buik het laat afweten, dan gaat ook je algehele gezondheid langzaam achteruit. Als klachten chronisch worden, is het tijd voor actie. Hoe verbeter je jouw darmwerking, wat werkt specifiek bij jou?

Melanie Meijer, Huisarts IM (*Integrative Medicine*) en Leefstijlgeneeskunde

Bristol Stool Chart

Kortom, over poep praat ik dagelijks. De Bristol Stool Chart ligt geplastificeerd naast mijn bureau. Bij chronische klachten leg ik deze op tafel. Of het nu gaat om buikpijn, hoofdpijn, moeheid, eczeem of jeuk. Bij dit soort klachten hebben de meeste mensen meestal geen normale ontlasting (type 3 of 4). Vaak is deze dun of brijig, soms harde keutels en soms dagenlang geen ontlasting. "Dat hoort bij mij", zeggen ze dan, "ik weet niet beter."

De Bristol Stool Chart is vast al bekend. Het is een handige manier om internationaal de soorten ontlasting te classificeren [zie kader]. Ook mensen zonder prikkelbare darm hebben niet altijd een worstje of banaantje, maar bij een prikkelbare darm is dit echt een uitzondering. Goed om te achterhalen wat de oorzaak is. Hoe pak je dit aan?

Rome IV criteria

Misschien wat minder bekend zijn de Rome IV criteria. Met deze criteria kun je nagaan of je voldoet aan de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom. Bij elke huisarts staat deze in diens NHG Stan-daarden, de leidraad van de huisarts. Want niet alle onverklaarde buikpijn is 'dan maar Prikkelbare Darm Syndroom'. Klachten dienen regelmatig en langere tijd aanwezig te zijn en bovendien samen te hangen met de toiletgang. Dit betekent dat klachten erger of minder zijn al naar gelang de ontlasting dunner is of juist harder dan normaal, of als mensen vaak naar het toilet moeten, of juist dagen overslaan. Soms lucht het op als je bent geweest, sommige mensen merken helemaal geen relatie met frequentie

BRISTOL STOOL CHART

	Type 1	Harde keutels	Erg verstopt
	Type 2	Klonterig worstvormig	Licht verstopt
	Type 3	Worstvormig met groeven	Normaal
	Type 4	Bladde sigaar, zacht	Normaal
	Type 5	Zachte stukjes, gladde rand	Te weinig vezels
	Type 6	Zachte stukjes, ruwe rand	Ontsteking
	Type 7	Waterig, zonder vaste stof	Ontsteking

"De ontlasting is een mooie graadmeter voor de gezondheid van onze darm."

of consistentie van de ontlasting. Deze laatste groep voldoet niet aan de criteria en heeft dus geen Prikkelbare Darm Syndroom.

Dame met chronische diarree

Mevrouw K, 56 jaar, meldt zich aan en heeft al tientallen jaren diarree. Via haar vorige huisarts is zij meerdere keren verwezen naar de MDL-arts. Deze deed aanvullend onderzoek in de vorm van coloscopieën en vond geen bijzonderheden.

DAG	TYPE ONTLASTING	KLACHTEN
1		
2	Alle dagen	3 à 4 x
3	van de	type 6
4	weken in de	Soms wat
5	ochtend	misselijke
6		
7		

"Darmen raken vooral geprikkeld van voedingsmiddelen die we dagelijks eten."

Poepdagboekje

Hoe vaak per week heeft u ontlasting?

Alle dagen meerdere keren

Regelmatig / Onregelmatig?

Zit hier wel eens bloed bij? Ja / Nee

Zit hier wel eens slijm bij? Ja / Nee

Stinkt de ontlasting? Ja / Nee

Wat is gemiddeld het type ontlasting? (zie rechts)

Type 6

Heeft u wel eens buikklachten? Te denken valt aan: buikpijn, windigheid, opgeblazen gevoel, stekende pijn, moeten persen, zuurbranden, misselijkheid.

Zo ja, hoe vaak?

3 à 4 x per week

Zo ja, hangen deze buikklachten samen met:

Naar de toilet gaan? Ja / Nee

Verandering in het aantal keren poepen per dag? Ja / Nee

Verandering in de vorm van de ontlasting? (Ander type poep) Ja / Nee

DOKTER BLOEM
Huisartspraktijk



Omdat de klachten bleven, bezocht ze een natuurarts. Die vermoedde een SIBO (bacteriële overgroei in dunne darm). Na behandeling knapte mevrouw tijdelijk op. Helaas kwamen de klachten toch weer terug, zeker na haar verhuizing naar Zutphen. Inmiddels was ze bijna een jaar verder en kwamen de ongelukjes zo vaak voor dat ze nauwelijks meer haar huis uit durfde voor een boodschap, ondanks de luier die ze inmiddels had aangeschaft. Toen ze voor me zat was de wanhoop duidelijk merkbaar en invoelbaar. Je huis niet meer uit durven gaan heeft impact op alles wat je wilt ondernemen, je sociale contacten en je sportieve activiteiten, zo vreselijk.

Dagboekjes en behandeling

Na het invullen van een voedings- en poepdagboekje constateerde ik Prikkelbare Darm Syndroom, Type Diarree. Met een diëtiste bleek ze al het FODMAP- dieet te hebben geprobeerd. Sindsdien at ze al jaren suiker- en glutenarm met voldoende groente en fruit. Aanvullend ontlastingsonderzoek toonde geen parasieten, wel een gist in de darmen en een lichte histamine-intolerantie. Ik schreef haar een anti-gistkuur voor en een nabehandeling met specifieke probiotica met het advies nogmaals met de diëtiste te kijken naar haar voeding.

In verband met de histamine-intolerantie een beperkt gebruik van koffie, cacao, granen, noten, peulvruchten, rode wijn en oude kaas. De meeste producten at ze gelukkig toch al niet.

Niet helemaal over

Na een maand ging het al een stuk beter. De ontlasting was com-

pacter, meestal type 4-5, en ze had minder vaak een opgeblazen gevoel. Maar de ongelukjes kwamen nog wel voor wat haar onzekerheid om de deur uit te gaan niet wegnam.

De diëtiste vond haar voedingspatroon gezond, daar hoefde ze niet terug te komen. Wat nu?

In detail nam ik nogmaals door wat ze at. Zo at ze dagelijks een hand vol noten om aan haar eiwitten te komen. Verder was er inderdaad weinig op aan te merken. Deze dame deed echt zo haar best. Ik adviseerde haar om op proef tijdelijk de noten geheel achterwege te laten.

Trigger achterhaald

Twee weken later zag ik haar terug op het spreekuur. Ze straalde. Ze had volstrekt geen diarree meer gehad, niet één ongelukje!

Ze was direct gestopt met alle noten, dat was blijkbaar de trigger waarop haar darmen reageerden. Aankomende tijd gaat ze per week een type noot eten om te kijken wat dit doet op de darmen.

Indien ze reageert, laat ze die noot voor drie maanden weg, om het vervolgens weer eens te proberen. Belangrijk om te weten is dat ze dit soort voedingsmiddelen waarschijnlijk niet haar hele leven hoeft te mijden. Als ze die na een tijdje af en toe weer eet zal ze hier waarschijnlijk nauwelijks meer op reageren. Darmen raken vooral geprikkeld van voedingsmiddelen die we dagelijks eten.

En zo is de ontlasting een mooie graadmeter voor de gezondheid van onze darm. Die Bristol Stool Chart blijft dus met regelmaat bij mij op het bureau verschijnen.



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

Fiona de Jong
Voedingsdeskundige

Peterselie

Het kruid peterselie is net als veel kruiden, je houdt ervan of je vindt het totaal niet lekker. Je kunt het zelf in je eigen tuin kweken, het is ongeveer twintig tot veertig centimeter hoog en kan onze Nederlandse winters overleven. Maar je kunt peterselie ook vers en gedroogd kopen in de supermarkt. De smaak van peterselie is een beetje peperig, maar toch ook fris. Het past bij veel verschillende gerechten. Dit kan variëren van een stoofpot tot de garnering van een salade.

Er zijn grofweg genomen twee soorten peterselie. De platte peterselie die vol van smaak is en zowel warm als koud kan worden gebruikt, en de krulpeterselie die milder van smaak is en juist goed koud kan worden gebruikt, bijvoorbeeld voor de garnering van een salade. Daarnaast kun je in de supermarkt ook nog de gedroogde peterselie kopen. De gedroogde peterselie is vaak iets sterker van smaak en kan zowel warm als koud worden gebruikt. Heel soms wordt de wortel van de peterselie ook gebruikt in gerechten, maar de wortel is vaak niet te vinden in de supermarkt in de buurt.

De oorspronkelijke naam van peterselie is *Petroselinum crispum* en de plant behoort tot de schermbloemenfamilie. Peterselie is van oorsprong afkomstig uit het Middellandse Zeegebied. Het plantje wordt al sinds de tijd van de Grieken en de Romeinen gebruikt. De oude Grieken geloofden namelijk dat het plantje was ontstaan uit het bloed van Archemous en gebruikten peterselie als een symbool van de vreugde.

Hiernaast gebruikten ze het in combinatie met rozemarijn ook als een anti-kater middel.

De Romeinen gebruikten het plantje om kransen te maken voor overwinnaars en hebben het zo ook verspreid door Europa. In de Middeleeuwen werd peterselie als groente gegeten en het werd veelvuldig gebruikt in de keuken van Karel de Grote. De kracht van peterselie is te vinden in de verse plant en in de zaden. Zodra de plant wordt gedroogd zullen de effecten sterk afnemen. Invriezen van het plantje is wel mogelijk. Zo is peterselie rijk aan ijzer, veel verschillende mineralen en bevat het veel vitamine B en C.

De krachten van het plantje zijn dan ook al heel lang bekend en het wordt al voor verschillende doeleinden gebruikt door de jaren heen. Er zijn verschillende recepten bekend waar het gebruikt wordt om de functie van de blaas te verbeteren of een hoge bloeddruk te verminderen. Maar

het zou ook in een lotion kunnen worden gebruikt om de haarwortels te verstevigen of in een bodylotion om een droge huid te verzachten.

Daarnaast zou het een positief effect kunnen hebben op het spijsverteringsproces, een opgeblazen gevoel tegengaan en kan het ontstekingsremmend werken. Het gebruik van het kruid in je recept zou ervoor zorgen dat je gerecht beter wordt verteerd wat extreme gasvorming tegen zou gaan, wat er weer voor zorgt dat je darmen rustiger worden.

N.b.: Bij zwangerschap wordt geadviseerd voorzichtig om te gaan met het gebruik van peterselie omdat het weeën op zou kunnen wekken.

" Peterselie is rijk aan ijzer, veel verschillende mineralen en bevat veel vitamine B en C."



Ankie van der Kruk

Recept:

Borrelplank

Ingrediënten:

- Komkommer
- Rode/gele paprika
- Blokjes Goudse of Edammer kaas
- Bladerdeeg (gluten- en lactosevrij)
- 1 ei (licht geklutst)
- 100 gr. geraspte Parmezaanse kaas

Saus

- 200 ml. verse roomkaas (lactosevrij)
- Half bosje platte peterselie
- Zout/peper



Bereidingswijze

Snij de peterselie (blad en dunne steeltjes) fijn. Roer de roomkaas met de peterselie tot een mooie dikke saus. Maak op smaak met zout en peper. Doe dit in een spuitzak met grote kartelmond.

Ontdooi het bladerdeeg.

Voor de kerststerren: steek deze met een vorm uit het bladerdeeg en leg op het bakpapier. Bestrijk ze met ei en strooi er de geraspte kaas over.

Voor de kaasstengels: snijd het bladerdeeg in stroken van 2 cm. breed en 15 cm. lang. Bestrijk met ei en strooi er geraspte kaas over, leg er een met ei

besmeerde strook op. Draai de stroken in tegengestelde richting rond tot kaasstengels. Leg op een ovenplaat.

Verwarm de oven voor op 180°C en zet de bakplaat in het midden van de oven. Bak de sterren en stengels 10 tot 15 min. tot ze mooi bruin zijn.

Snij de komkommer en de paprika in niet te dikke repen. Maak met dit alles een mooie schaal of plank op en spuit er mooie toefjes van de peterseliesaus tussen. (Zie foto)

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 hier beter op reageren.

- ADVERTENTIE -

12,5% KORTING*

Voor Prikkels-lezers!

GEbruik DE KORTINGSCODE:

PRIKKELS23



*Korting is niet geldig op aanbiedingen, geneesmiddelen en zuigelingenvoeding. Geldig t/m 31 december 2023.

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

Dyana Loehr

Schaamte over ziekte heeft veel invloed

Veel PDS-patiënten schamen zich voor hun klachten. Uit onderzoek blijkt dat deze schaamte ervoor zorgt dat mensen minder over de klachten praten en dat zorgt voor meer onbegrip. Er is echter wel behoefte aan lotgenotencontact.



Aandoeningen waarbij schaamte vaak een rol speelt zijn vooral aandoeningen die te maken hebben met seksualiteit of geslachtsorganen, spijsvertering en dan met name problemen met de ontlasting, bepaalde huidproblemen en psychische problemen.

Taboe

Deze klachten en aandoeningen kunnen een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven, maar toch praten veel mensen er niet over. Het is nu eenmaal niet gebruikelijk om over bepaalde dingen te praten en daardoor denken veel mensen dat het raar is als je dat wel doet. Hoe meer schaamte, hoe minder er over gesproken wordt, des te moeilijker het wordt om dit wel te doen. Want dan val je op en dan wijk je af. En dat willen de meeste mensen niet. Met als gevolg: minder kennis bij anderen en daardoor meer onbegrip voor bepaalde klachten. Het is moeilijk om dat taboe te doorbreken.

Schaamte bij PDS

Vanuit onze jarenlange ervaring met gesprekken op PDSB-bijeenkomsten, aan de PDS-Infolijn en via verhalen in onze Facebookgroep, weten we dat veel PDS-patiënten zich schamen voor:

- Opgezetten buik
- Geluiden die de buik maakt
- Geluiden van winden laten
- Stank van winden laten
- Stank van ontlasting
- Naar de wc moeten op onhandige momenten
- Lang op de wc zitten
- Ontlasting niet op kunnen houden
- Ontlasting die er raar uit ziet
- Niet alles kunnen eten
- Niet overal aan mee kunnen doen
- Niet (veel) kunnen werken
- Te weinig energie hebben
- Het praten over de klachten
- Het stellen van vragen over de klachten.

Onderzoek

Een student Farmakunde wilde meer inzicht krijgen in de zoektocht van mensen naar oplossingen voor schaamtevolle klachten. Daarom hield ze een online enquête onder respondenten met een aandoening waarbij schaamte een rol speelt. Deze enquête is ingevuld door 220 mensen, waaronder ook veel PDS-patiënten. Meer dan 70% van de respondenten heeft langer dan vijf jaar schaamtevolle klachten.

Lotgenotencontact

Uit de enquête kwamen de volgende resultaten:

- Ongeveer de helft van de deelnemers schaamt zich voor gezondheidsklachten
- 17% van de respondenten verbergt de klachten altijd, 44% vaak en 24% soms
- Bijna 50% is bang voor de reactie van anderen over de schaamtevolle klacht(en)
- Ruim 70% van de respondenten is bereid om ervaringen te delen met lotgenoten
- Veel respondenten vragen om begrip, een luisterend oor en een serieus gesprek met zorgprofessionals.

Opvallend in bovenstaande resultaten is dat de meeste respondenten wel ervaringen willen delen met lotgenoten. Als je weet dat de ander ongeveer dezelfde klachten ervaart en de klachten dus ook begrijpt, dan is er veel minder schaamte om erover te praten. Erkenning en herkenning kan ontzettend fijn zijn. Bij een willekeurig familielid of een arts ervaar je dat vaak niet, maar bij een lotgenoot wel. Daarom bieden patiëntenorganisaties zoals de PDSB veel mogelijkheden voor lotgenotencontact.

Vervolgonderzoek

Meer informatie en aanmelden voor deelname aan een vervolgonderzoek door een eindejaarsstudent Farmakunde: www.deschaamtevoorbij.nl.

PDSB feestmaandactie

Geldig van 15 t/m 31 december 2023

Jij als donateur

kunt jouw volledige jaarlijkse donateursbedrag terugkrijgen

Als nieuwe donateur

een mooie korting op je donateursbedrag

HOE? Door de PDSB te helpen aan maximaal 5 nieuwe donateurs

EN Alle nieuwe donateurs krijgen eenmalig € 5 korting op de donatie van 2024

Voor jou als PDSB-donateur geldt:

- 1 nieuwe donateur: je krijgt een VVV-bon t.w.v. € 5
- 2 nieuwe donateurs: je krijgt een VVV-bon t.w.v. € 10
- 3 nieuwe donateurs: je krijgt een VVV-bon t.w.v. € 15
- 4 nieuwe donateurs: je krijgt een VVV-bon t.w.v. € 20
- 5 nieuwe donateurs: je krijgt een VVV-bon t.w.v. € 25



HOE WERKT HET?

- 1 De nieuwe donateur gaat naar onze pagina www.pdsb.nl/feestmaandactie scant de QR-code
- 2 Beide donateurs lezen de voorwaarden
- 3 De nieuwe donateur klikt op "Doneren" onderaan deze pagina
- 4 De nieuwe donateur kiest het donatiebedrag (minimaal €25)
- 5 De nieuwe donateur vermeldt jouw naam (naam + email van een bestaande donateur)
- 6 De nieuwe donateur vult alle gegevens in en doet de betaling



De nieuwe donateur ontvangt vier keer per jaar het magazine *Prikkels*, een toiletpasje en heel veel kortingen. De VVV-bonnen worden in februari 2024 per mail toegestuurd.



Alleen samen kunnen we PDS
meer bekendheid geven.





Mijn reis naar Zuid-Afrika

Toen ik nog een klein meisje was, ging ik elke vakantie met mijn ouders naar de camping in Zeeland. Ik vond dat heerlijk en genoot elke keer weer. Naarmate ik ouder werd, werd het echter al snel duidelijk dat ik toch heel wat reislustiger ben dan de grenzen van Zeeland. Nadat ik voor stage vier maanden in India heb gewoond, ben ik nooit meer gestopt met reizen. Elke keer weer kijk ik uit naar het volgende avontuur, een nieuwe cultuur leren kennen, de wonderen van de natuur ontdekken en genieten van alle verschillende wereldkeukens.

Femke van Raam



"Reizen met PDS is geen vanzelfsprekendheid."

Dat laatste is soms het echte avontuur, want reizen met PDS is geen vanzelfsprekendheid. Ondanks dat ik de meeste van mijn triggers goed ken en weet hoe mijn lijf over het algemeen reageert, is het toch altijd weer spannend. Niet overal in de wereld worden dit soort klachten even serieus genomen en wordt er goed met hygiëne omgegaan. Een andere keer is juist de taalbarrière een probleem. Ik heb voor mezelf besloten dat ik door 'de angst dat het mis kan gaan' mezelf niet

wil laten beperken. Mijn PDS is over het algemeen beheersbaar en dus probeer ik ook een modus te vinden om te doen wat ik het liefste doe: reizen.

Eerder dit jaar maakte ik onder andere een reis naar India en Zuid-Afrika en graag deel ik mijn reisverhaal met jullie. Mijn reis naar Zuid-Afrika stond al heel lang vast. Ik zou begin september naar Kaapstad gaan om twee weken lang te helpen bij een groot internationaal event met zo'n 1100 deelnemers. Daarna zou ik aan de andere kant van het land, in het prachtige Krugerpark, mijn man weer zien voor anderhalve week vakantie.

Eerst naar India, een uitdaging voor mensen met dieetwensen

Een aantal weken voor vertrek kreeg ik een telefoontje met de vraag of ik voorafgaand niet eerst naar India kon komen om te helpen bij nog een event. Geweldig zou je denken, maar daar moest ik echt over nadenken. Naast dat het natuurlijk nog een extra week weg in zou houden en heel veel extra werk, betekende dit ook een extra 'aanslag' op mijn lijf.

India is fysiek niet het makkelijkste land om naar toe te reizen, zelfs niet als je helemaal gezond bent, laat staan als je darmen je sowieso regelmatig al in de steek laten. Toch besloot ik om te gaan, maar wel met een belangrijke belofte aan mezelf: ik ging

extreem goed op mijn lijf passen om te zorgen dat ik fit zou blijven voor mijn lang geplande Zuid-Afrika reis.

De eerste dagen in India waren geweldig. Met het team hebben we heel hard gewerkt, maar ook enorm veel plezier gehad. Ons hotel keek uit op een van de zeven wereldwonderen, de Taj Mahal in Agra. Als we gingen lunchen of dineren zaten we op het dakterras en hadden we een prachtig uit-



zicht. Ik kon er enorm van genieten omdat mijn lijf prima reageerde, op wat naweeën van het vliegen na (waar ik altijd een enorm opgezette buik van krijg). Het eten was heerlijk en het hotel hield geweldig goed rekening met mijn dieetbeperkingen. Na een aantal dagen was het tijd om door te gaan naar Jaipur waar het evenement plaats zou vinden. Het was een evenement met zo'n 350 deelnemers. Mijn dieetwensen waren doorgegeven, maar het werd al snel duidelijk dat dit niet gebruikelijk is daar. In de Indiase keuken worden vaak veel verschillende gerechten geserveerd. Over het algemeen stonden er keurig bordjes bij de gerechten waarop stond wat erin zat. Zo kon je precies kijken wat je wel en niet kon eten. Het uitgangspunt was: er zit voor iedereen wel iets bij. Voor mij betekende dit regelmatig dat ik alleen de witte rijst kon eten, want overal zat wel iets in waar ik niet zo goed op reageer. Jammer, maar het is wat het is.

Op een bepaalde dag was er een traditionele lunch geregeld na een meeting. Superleuk natuurlijk, maar ook daar werd



"Het uitgangspunt was: er zit voor iedereen wel iets bij. Voor mij betekende dit regelmatig dat ik alleen de witte rijst kon eten."

duidelijk dat het niet echt gebruikelijk is om te zorgen voor mensen met een dieetwens. In een hoekje van een grote zaal stond een tafel met een groot bord 'allergieën' ernaast. Iedereen met een dieetbeperking moest daar gaan zitten. We voelden ons hierdoor in eerste instantie een beetje ongemakkelijk, we werden letterlijk in de hoek gezet. Uiteindelijk hebben we er vooral heel hard om gelachen en was het juist leuk om op deze bijzondere manier nieuwe mensen te leren kennen. Het schept toch een band zullen we maar zeggen.

Al met al ben ik de week in India goed doorgekomen en heb ik (bijna) nergens last van gehad. Wel had ik bij aankomst in Zuid-Afrika echt honger na een paar dagen alleen witte rijst en zelf meegenomen rijstwafels gegeten te hebben. Gelukkig is het in Kaapstad veel makkelijker om mijn wensen duidelijk te maken en uit te vinden wat er in bepaalde gerechten zit.

Hoe gaan mensen uit andere culturen met PDS op reis?

In het vliegtuig van India naar Zuid-Afrika zat ik heel toevallig naast iemand uit Marokko die bij hetzelfde evenement was geweest als ik. We raakten aan de praat en PDS kwam ter sprake. Zij vertelde dat ze dit

ook heeft en nog erg zoekende is, zeker omdat er in Marokko niet veel informatie te halen is. Dit inspireerde mij om meer te weten te komen over hoe mensen uit andere landen kijken naar PDS. Hoe doen zij dat? Wat maken zij mee en hoe is dat voor hen als ze reizen.

Hierop heb ik later navraag gedaan bij de deelnemers van het evenement in India en ik was eigenlijk verrast hoe open mensen hierop reageerden. Sommigen vertelden dat ze voorzorgsmaatregelen treffen door bepaalde supplementen te slikken, anderen vertelden juist dat het reizen naar Azië ervoor zorgde dat ze vreemd genoeg minder klachten hadden. Ik ben geïntrigeerd en ga hier zeker nog eens verder induiken. Wie weet kunnen we hier met elkaar nog meer van leren. Ik kijk nu al uit naar mijn volgende reis!

Een reislustige groet.

Dit inspireerde mij om meer te weten te komen over hoe mensen uit andere landen kijken naar PDS. Hoe doen zij dat? Wat maken zij mee en hoe is dat voor hen als ze reizen.





Marianna Rácz,
hypnotherapeut

HYPNOSE, het gangbare vooroordeel

Het is het bekende beeld van *hypnose*: tijdens een (circus)-voorstelling laat een hypnotiseur iemand iets doen dat haast onmogelijk lijkt. Bijvoorbeeld als een plank stilliggen op/tussen de rugleuningen van twee stoelen. Via een rituele handeling lijkt de hypnotiseur mensen dingen te kunnen laten doen die tegen hun wil ingaan. Het lijkt hier om pure tovenarij te gaan. Hier is wel degelijk sprake van hypnose, maar ook gehypnotiseerden kunnen wij geen dingen laten doen die zij niet willen.

En als een plank op rugleuningen liggen is iets dat ook met wilskracht te bereiken is. Zij het dat het dan moeilijker is dit lang vol te houden, want zonder hypnose is dit kunstje zuiver gebaseerd op wilskracht. Hypnose spreekt een andere dimensie aan: die van de verbeeldingskracht. En verbeeldingskracht blijkt veel sterker te zijn dan wilskracht. Door middel van verbeeldingskracht kunnen bronnen worden aangeboord op een ander bewustzijnsniveau. Zogenaamde circushypnose is geen onzin, maar geeft slechts een beperkt beeld van wat hypnose, en dus ook *hypnotherapie*, vermag.

Trance, hypnose en hypnotherapie
Met hypnose brengt de hypnotherapeut de cliënt in *trance*. Trance komt van het Latijnse woord voor overgang. Oorspronkelijk verwees trance naar de overgangstoestand tussen leven en dood.

Trance is een bewustzijnstoestand die ook spontaan kan ontstaan. Denk daarbij aan dagdromen, het volledig opgaan in een bezigheid, het luisteren naar of maken van muziek, lezen, een film kijken.

Hypnose is een techniek die het mogelijk maakt een cliënt naar een andere bewustzijnstoestand te begeleiden, letterlijk een overgang te laten maken. Het is niet de therapeut die de ander onder hypnose brengt,

de therapeut reikt iets aan waardoor de cliënt in staat wordt gesteld zelf af te dalen naar een ander bewustzijnsniveau. Die nieuwe toestand kan goed gebruikt worden voor therapie (*hypnotherapie*).

In de meeste gesprekstherapieën vindt een gesprek plaats in een *waaktoestand*. Een beperking van deze toestand is dat deze in sterke mate wordt bepaald door geconditioneerde patronen: gedachten en associaties volgen bestaande vaste routes. Vaak blijken deze denkpatronen te beperkt om tot creatieve oplossingen te kunnen komen.

In een *trancetoestand* is het gebruikelijke patroon van mentale associatie tijdelijk

onderbroken. Hierdoor ontstaat ruimte en openheid in de geest. En hoe dieper de trance, des te groter deze openheid. Die stelt de cliënt in staat optimaal het eigen *zelfhelend vermogen* in te schakelen. *Hypnotische trance* is de diepste, complete vorm van trance. In deze staat van somnambulisme is het kritisch-rationele vermogen van de cliënt opgeschort, en het onbewuste direct toegankelijk voor therapie.

Waarom is hypnotherapie uniek?

Hypnotherapie biedt *verwerking* op onbewust niveau.

De mens beschikt over een innerlijk onbewust verwerkingsmechanisme: *dromen*. Dromen biedt de mogelijkheid tot het



verwerken van stress, trauma's, de gebeurtenissen van de dag. Geen wonder dat het woord 'hypnose' is afgeleid van het Griekse woord voor slaap, de toestand waarin wij dromen.

Dromen is essentieel voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Net zoals ons lichaam 'weet' hoe een wond te genezen heeft ook de psyche natuurlijke herstelmechanismen. Via hypnotherapie kunnen blokkades voor het zelfhelende vermogen van de psyche worden weggenomen. Herstelmechanismen kunnen via woorden (suggesties) en beelden geactiveerd en gestimuleerd worden. Dat doet hypnotherapie. Daarmee vormt hypnotherapie een tegenhanger van gesprekstherapie. In diepere lagen zijn psyche en lichaam één geheel. Daarom kan wanneer men toegang heeft tot het onbewuste bij *psychosomatische* klachten invloed worden uitgeoefend op fysiologische processen. Je kunt pijn beïnvloeden, doorbloeding verbeteren, spieren dieper laten ontspannen.

Hoe werkt het?

Er bestaat een sterke koppeling tussen beelden en lichamelijke reacties. Wie bijvoorbeeld fantaseert over een lievelingsgerecht loopt het water in de mond. Of zie de stimulans van seksueel getinte, of als zodanig geïnterpreteerde, beelden. Ook is menig een bekend met de invloed van negatieve gedachten en emoties op het lichaam. Een aanval van acute buikloop vlak voor een spannend optreden komt velen van ons bekend voor. Dit fenomeen is vele malen sterker in een toestand van hypnotische trance. Een hypnotherapeut reikt de cliënt *therapeutische suggesties* en *passieve imaginaties* aan. Passieve imaginaties zijn beeldverhalen met geselecteerde symbolieken, die als doel hebben het zelfhelende vermogen te activeren. Daarmee realiseert de therapeut (trauma) verwerking op onbewust niveau en directe beïnvloeding van lichamelijke processen, en brengt hij het zenuwstelsel tot rust.

Hypnotherapie en PDS

Hypnotherapie is een wetenschappelijk bewezen en effectieve therapie bij PDS. *

PDS is een probleem dat sterk lichamenlijk is, maar dat ook in hoge mate gevoelig is voor stress. De lichamelijke klachten gaan vaak gepaard met angstklachten, onzekerheid, somberheid, vermoeidheid, sociale problemen. Deze klachten uiten zich op veranderende wijze, wat met zich meebrengt dat een behandeling door hypnotherapie een behandeling op maat dient te zijn.

PDS kan verschillende oorzaken hebben. Er treedt een verstoring op tussen hersens, ruggenmerg, het zenuwstelsel rondom de darmen, het maagdarmkanaal. Het is dan ook niet vreemd dat veel IBD-patiënten ook last hebben van PDS. Zelfs als de IBD rustig is kunnen PDS klachten ernstig opspelen.

Het maagdarmkanaal is een gevoelig orgaan, dat grotendeels functioneert zonder tussenkomst van de hersenen. Vandaar dat de darmen weleens worden aangeduid als 'het tweede brein'. Door die gevoeligheid en door hun relatieve autonomie zijn de darmen enerzijds sterk vatbaar voor prikkels (door voedsel uiteraard, maar ook door spanningen en emoties), anderzijds ook goed in staat tot verbinding met de hersenen.

In deze verbinding ligt de effectiviteit van hypnotherapie bij de behandeling van PDS. Door bewuste en onbewuste suggesties en beelden wordt de verbinding tussen de hersenen en de darmen gestimuleerd, geactiveerd en gekalmeerd.

Sommige cliënten ervaren direct verbetering, bij anderen gaat het in stappen. De behandeling beslaat tussen de zes en de twaalf sessies.

In de tien jaar dat ik deze therapie toepaste heb ik altijd verbetering gezien.

** Hypnotherapie bij PDS heeft een sterke wetenschappelijke onderbouwing.*

Meer dan 70% van de patiënten ervaart een sterke afname van de klachten. Uit vervolgonderzoeken blijkt dat de verbetering ook na beëindiging van de behandeling doorzet. In Nederland wordt onderzoek gedaan naar de effectiviteit van hypnotherapie bij PDS, onder meer aan de Universiteit van Utrecht en in het MUMC.



de samenwerkende
PDS-therapeuten
zorgeloos genieten

"In een trancetoestand is het gebruikelijke patroon van mentale associatie tijdelijk onderbroken. Hierdoor ontstaat ruimte en openheid in de geest."



RECTIFICATIE

Bij diverse aankondigingen van de PDS-infodag, zoals *Prikkels* van september 2023 en de bijgevoegde uitnodiging, is een verkeerde titel gebruikt bij de introductie van Dorota Kooij. Zij is hypnotherapeut, geen psychohypnotherapeut. Deze miscommunicatie is niet toe te schrijven aan Dorota Kooij. Wij hopen en gaan er bij deze vanuit dat de situatie hiermee voldoende verhelderd en gecorrigeerd is.



Hannie is een vrouw van 44 jaar. Zij heeft een relatie, twee dochters en een zoon.

Het begon ruim 21 jaar geleden. Hannie had darmklachten en de diagnose spastische darm (nu PDS) werd gesteld. Zij heeft altijd het idee gehad dat deze klachten bij haar hoorden en liet zich niet te veel beperken hierdoor.

Het verhaal van **Hannie**

In augustus 2020 ging het echter opeens veel slechter. Hannie had rechtsboven in de buik veel pijn, het bleek dat zij tegen een alvleesklierontsteking aanzat. Ze raakte in de ziektewet. Tegen de buikpijnklaarten nam ze soms poeders en veel vezels. Dit gaf dan even verlichting. Na anderhalf jaar ziektewet ging ze in september 2021 weer werken, ze dacht dat dit wel ging. Half februari 2022 kwamen de klachten echter heftig terug. Haar darmen stopten ermee en ze moest van haar huisarts meteen naar het ziekenhuis. Ze kon echter pas na acht weken terecht. Hannie voelde zich erg ziek en continu misselijk. Ze had veel pijn. Uiteindelijk is ze op de spoedeisende hulp van het ziekenhuis terechtgekomen en werd ze meteen opgenomen. Ze hebben haar gelaxeerd.

Hannie kreeg meer medicatie tegen obstipatie. Ze reageerde hier echter zeer heftig op. Ze had veel krampen en kreeg diarree van de medicatie.

Hannie had altijd een heel sociaal leven geleid. Dit veranderde door haar klachten. Ze heeft toen bij de arts aangegeven dat het niet meer kon, ze at niet, sliep niet, had de hele dag pijn, ze zat de hele dag op het toilet.

Toen heeft de arts voorgesteld om te starten met darmspoelingen. Daar is ze in juni 2022 mee begonnen. Na vier weken werd het zo erg dat de artsen adviseerden om twee keer per dag haar darmen te spoelen.

"De naaste familie en omgeving zou hulp kunnen gebruiken, hier zou meer aandacht naartoe mogen gaan."

Voor Hannie was dit erg zwaar. Eten deed ze nauwelijks, slapen was een drama, de pijn was ondraaglijk. In de ochtend had ze na de spoeling zes uur en in de middag na de spoeling nog vier uur napijn. Uiteindelijk heeft Hannie aangegeven dat ze op was, het kostte te veel energie. De artsen wisten niet meer wat ze moesten doen, zij hebben voorgesteld om haar op te nemen om de negatieve spiraal te doorbreken. Tijdens de opname is er geen verbetering

opgetreden en werd Hannie weer teruggestuurd naar huis.

Het is september 2022. Hannie kan niet meer normaal eten. Ze gebruikt drinkvoeding omdat ze anders niet genoeg nutriënten binnenkrijgt. Ze kan niet met andere mensen eten omdat ze misselijk wordt van de geur van eten. Ze heeft continu pijn in haar buik. Haar leven is niet meer wat het was. De persoon die ze was, is ze volledig kwijt. Ze heeft altijd gezegd: "Ik heb PDS, ik ben geen PDS", maar dat lukt nu niet meer. Ze is nu PDS.

Hannies droom is om weer zichzelf te zijn. PDS mag een onderdeel zijn van het leven, maar niet dusdanig dat het haar zo belemmert. De artsen durven niet te benoemen of dat stadium weer bereikt kan worden. Dat is voor Hannie een heel groot ding. "Hoe ziet mijn leven er dan verder uit?"

Ook al is het maar kort, er is wel verschil te merken na een darmspoeling. Haar buik is dan wat soepeler, ondanks dat iedere spoeling een marathon is voor haar lichaam.



" Doordat ze zelf opener is geworden over haar klachten, wordt er nu meer interesse getoond en doorgevraagd door haar omgeving. "

Hannie probeert stress te vermijden. Ze is slecht in grenzen aangeven, maar door haar ziekte is ze daar beter in geworden. Ze durft meer ruimte in te nemen. Voorheen wilde ze de ziekte heel erg bij zichzelf houden: "Ik ben ziek, daar hoeft die ander niets mee". Ze probeert haar gezin wel hun vrijheid te geven in eten. Zelf eet ze dan iets anders wat ze kan verdragen. Het is soms wel lastig voor haar om de geur van eten te ruiken, ze gaat dan naar een andere ruimte.

Daarnaast heeft ze gemerkt dat het haar helpt om over haar klachten te praten. Daarom wil ze graag haar ervaring delen in *Prikkels*. Doordat ze zelf opener is geworden over haar klachten, wordt er nu meer interesse getoond en doorgevraagd door haar omgeving. Hannie krijgt en neemt meer de ruimte om te doen wat haar lichaam nodig heeft.

Hannie heeft niet het idee dat ze zich schaamt, het is meer het niet toe willen geven dat ze ziek is. "Wat ik niet laat zien en waar ik niet over praat, is er ook niet." Dit was haar mechanisme om ermee om te gaan. Dit heeft ze lang kunnen volhouden. Ze komt nu tot de conclusie dat het haar wellicht verder in het aftakelingsproces heeft gebracht dan nodig was. Ze heeft een advies voor mensen die worstelen met PDS of net de diagnose hebben gekregen.

"Twijfel niet om erover te praten met wie dan ook, blijf dicht bij jezelf. Laat je niet aanpraten dat het tussen je oren zit. Probeer zo snel mogelijk een diëtist te vinden die gespecialiseerd is in PDS." Hannie heeft zelf geen gespecialiseerde PDS-diëtist gehad, omdat deze niet in haar omgeving zijn. Een diëtist heeft FODMAP wel aangeraden, maar dit werkte voor Hannie niet. De huisarts is altijd betrokken

geweest bij dit proces. Hij was vooral een luisterend oor voor haar.

Hannie ziet dingen die verbeterd zouden kunnen worden in het hele proces. "Er is nog zo weinig gespecialiseerde zorg voor PDS-patiënten. Je bent constant aan het strijden om gehoord te worden. Dat kost energie. Daarnaast zou de naaste familie en omgeving hulp kunnen gebruiken, hier zou meer aandacht naartoe mogen gaan."

Ook kan de communicatie naar de patiënt verbeterd worden. Het is belangrijk dat er naar de patiënt geluisterd wordt en dat deze serieus genomen wordt. Het zou goed zijn als er meer expertises ingezet worden, zo breed en snel mogelijk. Hoe eerder je de juiste hulpverleners om je heen hebt staan, des te beter de kwaliteit van leven zou kunnen blijven! Ze heeft veel kennis zelf op moeten zoeken op internet.

In november 2022 is Hannie op eigen aandrigen naar het kenniscentrum van PDS in Maastricht geweest voor een second opinion. De behandelend arts verwachtte hier niet veel van. Echter, wat uit de second opinion kwam is niet voor te stellen.

Wil je weten hoe dit afgelopen is? In de volgende *Prikkels* lees je hier meer over.

Nieuwe look.
Vertrouwde
inhoud.



6 klachten. 1 oplossing.

Maagpijn • Maag-Darmkramp • Vol gevoel
Opgeblazen gevoel • Misselijkheid • Maagzuur

Iberogast

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

Tentamenstress



De kerstvakantie staat weer voor de deur. Lekker struinen over kerstmarkten, nog even de laatste inkopen doen voor kerst en wellicht alvast uitkijken naar een wintersportvakantie. Voor veel studenten is het echter nog geen tijd om rustig aan te doen, want vaak staan de tentamens vlak voor de vakantie gepland, en als je pech hebt en een herkansing moet doen, wordt het zelfs blokken tijdens de vakantie. Voor de gemiddelde student is dit al stressvol genoeg, maar wat als je ook nog Prikkelbare Darm Syndroom hebt?



aan twee verschillende universiteiten. Per toeval kwam ik erachter dat beide universiteiten voorzieningen en hulpmiddelen aanboden voor studenten met een (fysieke) beperking. Het verschilt per universiteit hoe ze jouw beperking en situatie beoordelen en welke voorzieningen er beschikbaar zijn.

"Er is vaak meer mogelijk dan je denkt!"

Bij mij werd op twaalfjarige leeftijd PDS vastgesteld. Gedurende mijn middelbare schooljaren had ik er redelijk weinig last van, maar bij de overgang naar het hoger onderwijs verergerden mijn klachten, waarbij stress een grote trigger was (en het tot op heden nog steeds is). Op de universiteit leg je de tentamens vaak af in een grote zaal met honderden andere studenten, vergelijkbaar met de eindexamens op de middelbare school. Maar sinds ik steeds meer last kreeg van mijn prikkelbare darmen, kreeg ik het al Spaans benauwd bij de gedachte om in een zaal te zitten in complete stilte met het gevoel dat ik niet zomaar even weg kon als mijn darmen begonnen op te spelen. Ik heb twee opleidingen gevolgd

Bij de Universiteit van Leiden bijvoorbeeld, moest ik eerst in gesprek met een studentenpsycholoog om vervolgens een bewijs aan te leveren van mijn beperking. Een schriftelijke verklaring van mijn MDL-arts was genoeg. Uiteindelijk kreeg ik zowel de mogelijkheid om onbeperkt naar het toilet te gaan tijdens tentamens en examens, als ook extra tijd toegewezen. Ook werd ik, samen met andere studenten met een beperking, in een aparte ruimte gezet om een tentamen af te leggen. Dit gaf mij extra rust van binnen.

Toen ik daarna verder ging studeren aan de Rijksuniversiteit Groningen kwam ik in een andere procedure terecht waarbij ik

eerst in gesprek moest met zowel een studentendecaan als een studieadviseur bij het Studenten Service Centrum. De Rijksuniversiteit Groningen behandelt alle voorzieningsaanvragen op een case-by-case basis en uiteindelijk beslist de examencommissie welke voorzieningen toegekend worden. Gelukkig kreeg ik ook hier de mogelijkheid om tijdens tentamens en examens onbeperkt naar het toilet te kunnen, maar in tegenstelling tot de Universiteit van Leiden kreeg ik in Groningen geen extra tijd.

Dankzij deze voorzieningen kon ik met een gerust hart mijn tentamens maken zonder dat ik mij druk hoefde te maken over het opspelen van mijn darmen.

tip

Mijn tip aan (beginnende) studenten met Prikkelbare Darm Syndroom is om te kijken of er op jouw onderwijsinstelling voorzieningen worden aangeboden aan studenten met een beperking en wat dit voor jouw situatie kan betekenen. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt!

Wat helpt tegen **verstopping?**



In onze Facebookgroep zijn enkele veel gestelde vragen: wat helpt tegen verstopping? Wat doen jullie tegen obstipatie? Hebben jullie tips tegen constipatie? We hebben verschillende tips, want bij iedereen werkt iets anders.

Verstopping, oftewel obstipatie of constipatie, kan een erg vervelend PDS-symptoom zijn. Als je ontlasting er niet makkelijk uitkomt kan dat bijvoorbeeld ook winderigheid en buikpijn veroorzaken. Als het lang duurt kan het zelfs zorgen voor overloopdiarree (dunne ontlasting die langs de verstopping loopt) of braken.

Iedereen reageert anders

Het is verschillend per persoon wat wel en niet helpt. Bij iedereen gedragen de darmen zich anders en reageren de darmen anders op bijvoorbeeld voeding, beweging, stress en medicijnen.

Verstopping kan veroorzaakt worden of erger worden door wat je eet. Maar het kan ook zijn dat dat bij jou niet zo is en dat je darmen meer reageren op andere factoren, zoals stress, regelmaat, ontspanning of beweging.

Het kan ook zijn dat het aanpassen van je voeding of leefstijl niet (voldoende) helpt en dat je medicijnen tegen verstopping nodig hebt. Sommige andere medicijnen geven juist weer verstopping als bijwerking.

Vezels tegen verstopping en diarree

Vezels zijn ontzettend belangrijk voor je darmen en voor je ontlasting. Vezels:

- zijn gezond voedsel voor goede darmbacteriën
- zijn nodig voor soepele stevige ontlasting (niet te hard, niet te zacht)
- verlagen de kans op darmkanker, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten
- zorgen ervoor dat je sneller vol zit en minder ongezond snackt.

Ieder mens heeft veel vezels nodig, ook als je er PDS-klachten van krijgt! Bouw de hoeveelheid vezels dan heel langzaam op



VEZELS ZIJN ALTIJD GEZOND:

- 1 Voeding voor je goede darmbacteriën
- 2 Zorgen voor een goede darmwerking

Ook als je darmklachten krijgt van vezels: toch zijn ze goed en moet je ze eten. Varieer met verschillende soorten

en probeer andere vezelrijke producten (bijvoorbeeld boekweit of quinoa in plaats van tarwe, andere soorten groenten, kleine beetjes van verschillende groenten).

Veel mensen eten te weinig vezels. Daardoor kun je verstopping krijgen, maar ook diarree. Dat is per persoon verschillend en hangt onder andere af van de beweging van je darmen en van hoeveel je drinkt.

Vezels zorgen er samen met water voor dat te dikke ontlasting soepeler en zachter wordt. Drink dus extra veel.

Vezels zorgen er ook voor dat te dunne ontlasting steviger wordt.

Hoe krijg je genoeg vezels binnen?

- Heel veel groenten en fruit eten. Elke dag minstens 250 gram groenten en twee stuks fruit. Liever meer.
- Kies zoveel mogelijk voor volkoren producten. Kun je niet tegen tarwe, probeer dan andere granen, zoals spelt, haver(mout), rijst, quinoa, boekweit, gierst etc.
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke voeding. Alle plantaardige voeding (behalve geraffineerde suiker en olie) bevat vezels. In dierlijke producten zitten nooit vezels.

Andere leefstijltips tegen verstopping

We hebben nog meer adviezen die los staan van wat je eet:

- Elke dag veel (water) **drinken**. Minstens anderhalve liter en als je extra vezels neemt nog meer. Het water is (samen met vezels) nodig voor een soepele ontlasting.
- Voldoende **bewegen**. Lichaamsbeweging is noodzakelijk voor een goede darmwerking.
- Voldoende **slapen**. 's Nachts zijn je darmen hard aan het werk om je eten te verteren en de onverteerbare delen om te zetten in ontlasting.
- **Regelmatig** leven (bijvoorbeeld op dezelfde tijden opstaan, eten, naar bed gaan). Er zijn mensen waarbij de darmen reageren op bijvoorbeeld de tijd van opstaan of eten. Bij te vroeg of te laat opstaan of eten raken de darmen 'van slag'.
- **Stress** verminderen. Stress kan er bij sommige mensen voor zorgen dat je geen of minder aandrang krijgt voor ontlasting.

Bij anderen zorgt stress juist voor vaker naar de wc moeten.

- Rust en **ontspanning**. Naast beweging, is ook ontspanning belangrijk. Zowel voor de darmwerking als voor hoe je je geestelijk voelt.
- De **tijd** nemen voor eten en voor wc-bezoek. Soms duurt het even voordat de (aandrang voor) ontlasting op gang komt.

Medicijnen

Helpen bovenstaande adviezen niet, is het niet mogelijk om ze op te volgen, of gebruik je medicijnen die verstopping als bijwerking hebben? Dan kan het nodig zijn om medicijnen tegen verstopping te slikken. Gebruik je al medicijnen of heb je andere aandoeningen naast PDS, overleg dan altijd eerst met je huisarts.

Voor dagelijks gebruik kun je een van de volgende medicijnen of zelfzorgmiddelen nemen:

- **Magnesiumhydroxide**. Dit middel maakt de ontlasting zachter en soepeler. Dit is zonder recept bij de apotheek te koop en heeft meestal geen/weinig bijwerkingen. Het moet magnesiumhydroxide of magnesiumoxide zijn, geen andere vorm van magnesium. Je mag de



"Iedereen reageert anders"

tabletten naar keuze of heel doorslikken of kauwen. Dat maakt voor de werking in de darmen niets uit. Probeer zelf uit hoeveel tabletten je nodig hebt.

- Of op recept: **macrogol**. Dit heeft ongeveer dezelfde werking als magnesiumhydroxide, maar soms heeft het wel bijwerkingen zoals extra gasvorming. Het voordeel is echter weer dat je macrogol meestal vergoed krijgt van de zorgverzekering.
- Als het niet lukt om voldoende vezels via de voeding binnen te krijgen: **psylliumvezels**. Deze oplosbare vezels zijn op recept te krijgen, maar bevatten vaak zoetstoffen en smaakstoffen. Je kunt ook zelf psylliumvezels zonder toevoegingen kopen bij de drogist of natuurvoedingswinkel.

Eventueel voor af en toe eenmalig, bij erge verstopping:

- **Bisacodyl**: Dit medicijn stimuleert de darmbeweging en maakt de ontlasting zachter en soepeler. Meestal komt de ontlasting na enkele uren of na een nacht op gang. Je kunt het zonder recept kopen bij de apotheek. Bijwerkingen zijn onder andere buikpijn en diarree.



- **Microklysm**: Dit medicijn maakt de ontlasting die in het laatste deel van de darm zit zachter en stimuleert de darmen, waardoor je snel aandrang krijgt. Je kunt het zonder recept kopen bij de apotheek.

Bij erge verstopping en buikpijn kan een huisarts of MDL-arts ook deze medicijnen voorschrijven voor langdurig gebruik:

- Selectieve serotonine-heropnameremmers (**SSRI's**) in een lage dosis. Deze antidepressiva hebben invloed op de serotonine in je hersenen en je darmen, en op de wisselwerking tussen hersenen en darmen. SSRI's hebben als bijwerking diarree, waardoor ze dus ook kunnen werken tegen verstopping.
- **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. Een bijwerking is diarree.

Meer informatie:

www.pdsb.nl/faq

www.pdsb.nl/voeding

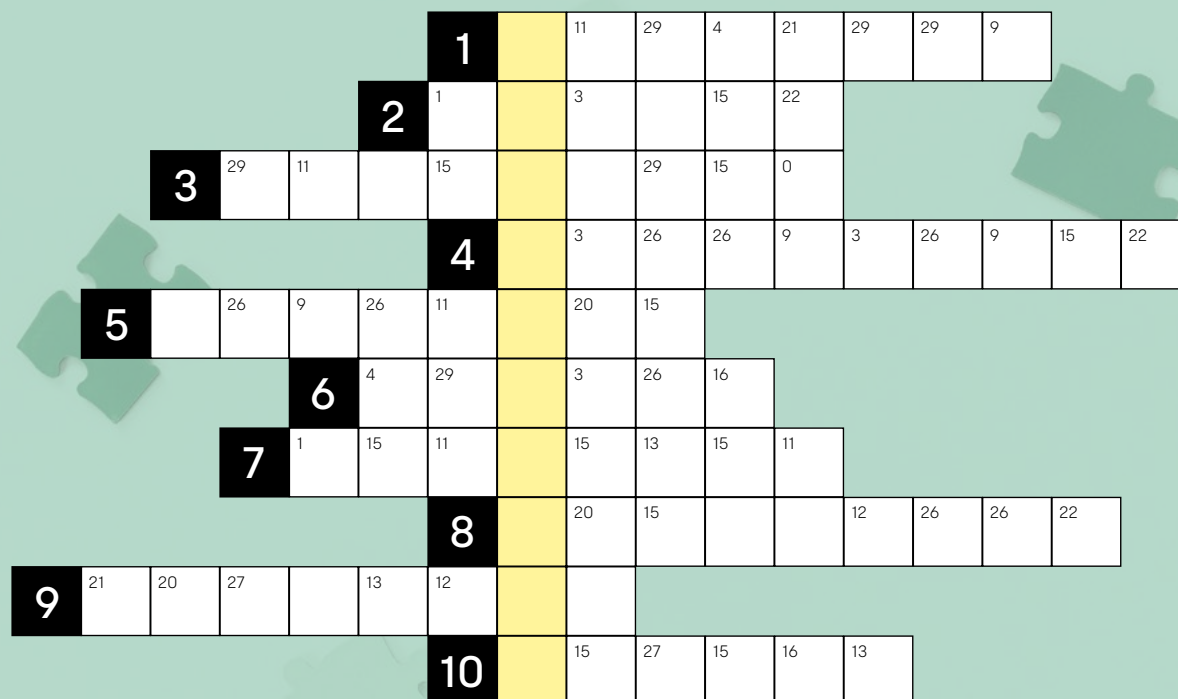
www.pdsb.nl/medicijnen



- Facebookpagina (openbaar), ± 18.000 volgers: www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie
- Facebookgroep (besloten), ± 11.500 leden: www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging
- Twitter/X (openbaar), ± 4.700 volgers: @PDSB www.twitter.com/PDSB
- Instagram (openbaar), ± 500 volgers: @pds_belangenorganisatie www.instagram.com/pds_belangenorganisatie
- LinkedIn (openbaar), ± 400 volgers: www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie

FILIPPINE PUZZEL

Los onderstaande puzzel op. In de gearceerde kolom verschijnt een woord. Stuur de oplossing voor 12 januari 2024 naar prikkels@pdsb.nl. Onder de inzendingen kiezen wij een winnaar die een boek mag kiezen uit de PDSB-boekenlijst. Wij nemen contact op met de winnaar voor het adres waar het boek naartoe moet worden gestuurd.



OMSCHRIJVING:

1. Kruid met doordringende geur
2. Specerij die verlichting geeft bij misselijkheid
3. Hiermee kun je tot een diagnose komen
4. Terugkerend artikel in *Prikkels* over een voedingsmiddel
5. Een periode waarin je vrij bent
6. Een bekend dieet voor iemand met PDS
7. Iets heel fijn vinden
8. Dit feest volgt op kerst
9. Brengen vrolijkheid in de donkere dagen
10. Hiermee maak je iets lekkers

De winnares van de vorige puzzel is Syvia Duin. Zij heeft inmiddels bericht ontvangen.

* Vrijwilligers van de PDSB zijn uitgesloten van deelname.

- ADVERTENTIE -



NutritionCompany

Uw leverancier voor voedingssupplementen
van alle bekende merken

PRIKKEL15

Ontvang altijd tot 15% korting met code

Ontdek de producten op www.nutritioncompany.eu





PDS in de feestmaand

Met een dampende kop thee plof je op de bank neer. Je bent net thuis van je werk en het is al donker buiten. Daar sneeuwt het, maar binnen is het gelukkig lekker warm. De kamer wordt slechts verlicht door wat schemerlampen en de zachtgele lichtjes van de kerstboom in de hoek. "Wil je ook een kerstkransje?" vraagt je partner. Je maag krampt samen.

Gonneke Nakazawa

De feestmaand december is natuurlijk ontzettend gezellig. Maar hij staat voor veel mensen ook in het teken van eten, eten en nog eens eten. Chocoladeletters en pepernoten, kerstdiner op kerstavond, eerste én tweede kerstdag, oliebolletjes en champagne op oudejaarsavond... Hoe doe je dat met PDS?

Verleidingen

Je weet zelf het beste wat je wel en niet kunt verdragen. Laat je dus niet verleiden om dingen te eten waarvan je weet dat je er last van gaat krijgen. Dat kan lastig zijn als je bijvoorbeeld wordt uitgenodigd om bij familie of vrienden te komen eten. Overleg dan van tevoren met de gastheer-vrouw of neem je eigen eten mee. Je hoeft niet aan iedereen in geuren en kleuren uit te leggen wat je klachten zijn, als je aangeeft dat je een darmziekte hebt en niet alles kunt verdragen, zullen mensen die het beste met je voorhebben dat zeker accepteren.

Zondigen

Af en toe zondigen kan vaak geen kwaad. Maar hoe verleidelijk alle lekkernijen ook zijn, zondig niet te vaak. In het weekend een appelbeignet bij de koffie gaat mis-

schien wel goed, maar elke dag uit de pepernotenpot snoepen kan te veel van het goede zijn. PDS'ers varen wel bij rust en regelmaat. Houd dat dus ook tijdens de feestdagen vast. Eet het eten dat je gewend bent op de tijden die je gewend bent. Drink water, thee of andere dranken waar je goed tegen kunt en laat alcohol staan. Ga naar bed op je normale tijd. Als je normaal vroeg naar bed gaat, maar op oudejaarsavond wilt opblijven, zorg dan dat je die dag geen andere factoren toevoegt die stressvol zijn voor je lichaam, zoals vettig eten en alcohol.

Stress

Probeer ook geestelijke stress te vermijden. Sommige mensen vinden het erg stressvol om op bezoek te gaan bij familie en vrienden. Plan die bezoeken dus zo dat je tussendoor genoeg rust hebt en dat je niet te lang blijft. Niemand verplicht je om hele dagen bij je (schoon)ouders op de bank te zitten. Maak van je huis een fijne, relaxte omgeving waar je tot rust kunt komen. Of je nu mediteert of hard meezingt met de Top 2000, als het stress verlaagt is het goed.

Accepteren

En zelfs als je alles goed doet, als je je precies aan je dieet houdt, op tijd gaat slapen en Boeddha nog een voorbeeld

zou kunnen nemen aan hoe zen je bent, zelfs dan kun je toch nog last van je buik krijgen. Want je hebt wel PDS. In dat geval is er niets anders te doen dan het te accepteren. Even bij de pakken neerzitten en dan weer door, genieten van deze fijne tijd van het jaar.

"Even bij de pakken neerzitten en dan weer door, genieten van deze fijne tijd van het jaar."





Meer buikpijn van pre- of probiotica?

Heb jij last van een prikkelbare darm en zie jij soms ook door de bomen het bos niet meer? Dat is ook niet zo gek! Er wordt namelijk regelmatig geadverteerd met nieuwe oplossingen of supplementen die onmisbaar lijken te zijn voor mensen met PDS. Ook hoor je in je omgeving vast wel eens mensen praten over supplementen die voor hen écht het verschil hebben gemaakt. Dan gaat het vaak over pre- of probiotica. Maar wat is dat nu eigenlijk? En heb je ze altijd nodig als je PDS hebt?

Julia Boudestein

Prebiotica zijn onverteerbare voedingsvezels die van nature in voeding voorkomen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan groente of fruit, maar ook aan granen. Deze vezels worden niet afgebroken of opgenomen door je dunne darm, maar zijn voor bepaalde bacteriën in je darmen een bron van voeding en helpen zo mee aan de groei en activiteit van deze bacteriën. Het proces van het afbreken van deze vezels door de bacteriën heet fermentatie en zorgt bijvoorbeeld voor een goede stoelgang.

Probiotica worden ook wel goede bacteriën genoemd. Ons darmmicrobioom, een samenstelling van bacteriën, virussen en

gisten in de darm, zorgt voor een goede spijsvertering, stoelgang en het immuunsysteem. Probiotica worden toegevoegd aan zuivelproducten zoals melk en yoghurt, maar is ook verkrijgbaar als supplement.

De laatste jaren is het steeds populairder geworden om zowel prebiotica als probiotica te verwerken in supplementen. Deze combinatie heet synbiotica. Wanneer hiermee geadverteerd wordt op bijvoorbeeld sociale media, stromen er vaak een heleboel vragen binnen bij de Facebook-groep van de PDSB. Want is dit de oplossing voor darmklachten? Voor wie zijn deze supplementen een oplossing? En heeft iedereen met PDS ze eigenlijk nodig?

Voor wie is het een oplossing?

Voor iedereen is het belangrijk zo veelzijdig mogelijk te eten. Zo krijg je niet alleen verschillende vitamines binnen, maar voed je ook jouw darmbacteriën, wat gunstig is voor de samenstelling van jouw darmmicrobioom. Gevarieerd eten betekent diverse soorten groenten, peulvruchten, granen, zuivel, noten en pitten. Elke hap is goed voor je. Maar dat maakt het ook lastig want veel prebiotische voeding bevat namelijk FODMAPs, waardoor er, als je er te veel van neemt, klachten kunnen ontstaan.



"Voor iedereen is het belangrijk zo veelzijdig mogelijk te eten. Zo krijg je niet alleen verschillende vitamines binnen, maar voed je ook jouw darmbacteriën?"

"Het is dus voor jouw darmbacteriën ontzettend belangrijk om uit te vogelen hoeveel je wel kunt eten."



Heb jij na het eten van een portie asperges een rommelende buik? Of dunne ontlasting van een lizensalade? Dan was die hoeveelheid waarschijnlijk te veel voor je. En hoewel het voor jezelf misschien geen pretje is, is het wel fijn voor je darmbacteriën. Die krijgen namelijk even wat andere of extra voeding.

Het is dus voor jouw darmbacteriën ontzettend belangrijk om uit te vogelen hoeveel je wel kunt eten. Gaat een eetlepel goed? Probeer dan eens een opscheplepel. En gaat dat goed? Top, doe dat dan ook regelmatig. Je hoeft niet meteen enorme hoeveelheden van dit voedingsmiddel te eten. Een lepel bonen door een salade, soep of saus zorgt ook al voor een boost.

Merk je dat je ondanks je gevarieerde dieet toch nog iets van supplementen nodig hebt? Dan zijn er veel verschillende opties. Probiotica is bijvoorbeeld tegenwoordig verkrijgbaar in vele soorten en maten. Vaak kun je bij de leverancier achterhalen welke soort specifiek voor jouw PDS-variant is ontwikkeld.

Heb je veel last van diarree, bijvoorbeeld na een antibioticakuur? Dan heb je een andere soort nodig dan wanneer jij last hebt van verstopping. Gelukkig kun je tegenwoordig ook vaak proefpakketjes aanvragen of kopen. Dit is zeker een aanrader wanneer het om kostbare kuren gaat waarvan je vooraf nog niet weet of het iets voor jou is. Met

zo'n proefpakketje kun je dan testen hoe jouw darmen erop reageren. Merk je nu dat je darmen enorm protesteren bij het nemen van probiotica? Dan zou het zomaar kunnen zijn dat je te veel bacteriën in je darmen hebt. Als je er dan nog meer bacteriën bij doet, de probiotica pillen of poeders, worden je klachten alleen maar erger. Misschien heb je dan geen PDS, maar last van SIBO - Small Intestinal Bacterial Overgrowth. Dit is simpel gezegd te veel aan bacteriën in je darmen hebben.

SIBO: meer buikklachten na het nemen van probiotica

Om het overschot aan bacteriën te remmen kun je een dieet volgen. Let wel, het is een streng dieet en je kunt het niet doen als je ondergewicht hebt of als je plantaardig wilt eten. Het is, net zoals het FODMAP-arm dieet een tijdelijk eliminatie- en herintroductiedieet, het is dus niet de bedoeling dat je langdurig alle voedingsmiddelen blijft vermijden.

Het idee achter het SIBO-dieet is dat je voedingsmiddelen vermijdt die de bacteriële overgroei in je dunne darm voeden, dus zo min mogelijk voedingsmiddelen die uit korte en lange keten vezels, zetmeel en sucralose bestaan. Daarnaast eet je licht verteerbare voeding die makkelijk wordt afgebroken in je dunne darm. Zo wordt wat je eet snel opgenomen en hebben de bacteriën geen kans om het eten te fermenteren (af te breken) voordat jij het kan opnemen.

Klachten verminderen met de SIBO-cursus van Happy Living Academy

Meer weten? Download dan hier de gratis SIBO-lijsten en kijk of je jezelf erin kunt herkennen. <https://www.happylivingacademy.com/f/sibo-lijsten>. Wil jij aan de slag met het SIBO-dieet, onder begeleiding van professionals, maar wel zelfstandig vanuit huis? Dan is onze SIBO-cursus iets voor jou. Na de eliminatiefase, waarin je de bacteriën weinig voedt, en herintroductiefase, waar jij opbouwend voeding uittest, heb je een beter inzicht in hoeveel jij kunt eten van elke groep om zo je klachten te beperken en toch zo gevarieerd mogelijk te kunnen eten. Je kunt je aanmelden via de website van Happy Living Academy. <https://www.happylivingacademy.com/courses/sibo-dieet>



Mijn naam is Sofie. Ik ben vijftig jaar oud en woon samen met mijn hondje. Ik kreeg de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom toen ik zeventien jaar oud was.

We gaan afweer richting de winter.

De zomerdagen zelf waren gevuld met regen. Wat een zonde voor degenen die in Nederland een vakantie hadden gepland en daarbij hoopten op mooi weer. In het buitenland was het niet veel beter. Op bepaalde plaatsen was het verschrikkelijk: enorme hitte, bosbranden, overstromingen, zelfs aardbevingen. Dan waren wij toch weer blij met de regen.

Zelf heb ik met de dagen van regen en harde wind altijd meer last van mijn darmen. Ik heb dan een opgeblazen en onrustig gevoel in mijn buik. In zulke periodes let ik extra goed op mijn voeding.

Concreet betekende dit voor mij dit jaar een reis naar het warme Griekenland! De eerste keer dat ik voet op Griekse bodem heb gezet. Ik knapte er al snel van op. Mijn stoelgang verbeterde, mijn buik werd heerlijk rustig. Ik vroeg me af hoe dat toch zou komen?

De warmte tezamen met het gezonde eten hebben deze goede invloed op mijn darmen. Ik at veel salades met olijfolie, verse vis en ik dronk veel.

Na acht dagen heerlijk genieten in Griekenland ging ik weer naar huis. En ik viel met mijn neus in de boter: het was een geweldige nazomer in Nederland, mits je van de warmte houdt.

Maar voor mij was dat heerlijk, ik kon het vakantiegevoel vasthouden. Ik dacht nu wel: "Waarom ging het in Griekenland met mijn buik zo goed, dat moet ik hier toch ook kunnen?"

Dus maak ik thuis ook lunchsalades, in plaats van yoghurt of brood. Ik wissel de dagen met salade met feta, vijgen en walnoten of salade met tonijn. Ik drink ook veel. En ik geniet van de warmte van de nazomer in Nederland.

En ja hoor, het werkt voor mij! Mijn buik blijft rustig.

Alleen is de totale ontspanning hier niet zoals tijdens een vakantie waar je niets hoeft en alles mag. Hier roepen weer je verplichtingen, helaas.

Dus merk ik soms dat de prikkeling er weer insluipt.

Maar deze dagen heb ik toch mooi te pakken.

Nu overweeg ik een vakantie naar Lapland.

Ja de kou, wat zal dat gaan doen?

Zomerse temperaturen doen mijn buik ontspannen. In de winter loop ik toch vaak met een kruik omdat de kou mij buikpijn geeft. De voeding zal geen probleem zijn. Het eten is daar puur, zuiver en met veel verse vis.

Maar de kou...

Zal de ongekend mooie natuur mij van de kou afleiden?

De enige manier om daarachter te komen, is boeken en gaan....

Dus op naar de winter!!

Sofie



Liese Himpe

Heel erg leuk dat jij de tijd wilt nemen om dit stukje te lezen waarin ik me aan jullie voorstel. Eerst en vooral wil ik de PDSB bedanken om mij aan te nemen als nieuwe coördinator lotgenotencontact. Ik heb dit jaar het stokje overgenomen van José Hekker. José, als je dit leest: bedankt voor al het mooie werk dat je jarenlang hebt verricht, we zullen je missen.

Kennismaking nieuwe coördinator lotgenotencontact

Liese Himpe

Maar wie ben ik en wat komt deze Belg in Nederland doen? Dus bij deze: ik ben 31 jaar, geboren in Brugge en ik maak deel uit van een groot, warm gezin met een broer, twee zussen en een konijnenfamilie. Ik woon sinds anderhalf jaar in Rotterdam. Vijf jaar geleden deed ik een stage in Amsterdam en zo ben ik verliefd geworden op Nederland met zijn brutale eerlijkheid, efficiëntie, wegennetwerk, natuur en mooie steden! Ik heb de opleiding gevolgd tot apotheker, maar ondertussen werk ik al vijf jaar in de farmaceutische industrie binnen de 'maag-, darm-, leverwereld'. Dus ik denk niet dat het verkeerd is om te stellen dat onze darmen en alles daaromtrent mijn grootste passie is. Mijn PDS begon ongeveer toen ik 22 jaar was en ik vol van mijn studentenleven aan het genieten was. Ik zat in een lezing, één van onze professoren was aan het praten over de symptomen van PDS, en opeens viel bij mij het kwartje... DIT IS WAT IK HEB! EUREKA! Ondertussen zijn we bijna tien jaar verder en kamp ik nog steeds met de vervelende klachten die PDS met zich meebrengt. Ik heb ook aan den lijve ondervonden hoe moeilijk het is om de juiste zorg te vinden. Nu gaat het gelukkig al een stuk beter maar zoals jullie ongetwijfeld weten bestaat er geen 'quick fix' voor PDS dus ben ik nog altijd op mijn 'journey of a lifetime'.

Wat zijn nu onze toekomstplannen voor lotgenotencontact?

Met het nieuwe lotgenotenteam zijn over heel wat leuke, nieuwe ideeën gebrainstormd. Enkele daarvan zullen tot uitvoering komen waaronder de organisatie van regionale bijeenkomsten met als doel om te verbinden, zich gehoord te voelen en ervaringen te delen. Want hoe mooi zou het zijn als hieruit vriendschappen kunnen ontstaan voor het leven? En als iets mijn grootste kracht schijnt te zijn dan is dat wel mensen bij elkaar brengen. Dus daarom ben ik ook zo blij dat ik deze rol mag vervullen!

Wat wil ik jullie nu toewensen voor het nieuwe jaar?

Dat we elkaar mogen vinden. Dat ik mijn steentje kan bijdragen om mensen met PDS te verenigen zodat we elkaar kunnen versterken. Want samen staan we sterk en kunnen we die bergen verzetten! Mijn missie is: elke persoon met PDS goede informatie verschaffen en de juiste richting insturen om SAMEN je KLACHT om te zetten naar KRACHT!

Tot slot wil ik graag de PDSB-organisatie bedanken om mij de kans te geven om deze mooie positie te mogen uitoefenen. We gaan er allemaal samen met Femke van

Raam, onze manager, een serieuze klap op geven om een vliegende start te maken en een mooi 2024 neer te zetten. Hopelijk heb ik ondertussen al een deel van jullie ontmoet tijdens de infodag op 4 november. Indien niet dan zie ik jullie graag bij een van onze geplande lotgenotencontact events.

Als je na dit hele epistel vragen hebt voor mij of leuke suggesties voor toekomstige lotgenotenactiviteiten, stuur dan een mailtje naar lotgenotencontact@pdsb.nl en ik neem zo spoedig mogelijk contact met je op. Als je heel dit artikel hebt uitgelezen: proficiat en tot snel!

Warme PDS groeten,
Liese Himpe



VITORTHO HELPT!

Gezondheid is onze motivatie



10 geregistreerde stammen
die de maagpassage zeer
goed overleven

Pepermuntolie helpt
de spijsvertering*

Goed voor een
normale darmfunctie*

10 stammen plus
LactoSpore®

*Gezondheidsclaims in afwachting van
Europese toekenning

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

www.vitortho.nl