

PDSB Prikkels

Jaargang 24 · nr.1 · Maart 2024

in dit nummer
**PDSB
KORTINGS-
CODES**

Jouw ziekte, jouw kracht

Keuzehulp PDS aangepast

**Histamine en Prikkelbare Darm Syndroom
een kleine doorbraak**

PDS na buikgriep

**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

X (Twitter): @PDSB

Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-
Belangenorganisatie

Instagram: @pds_belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

RedactieledenStefanie Audenaert, Yaëla Borrenbergs, Annelies de Goeij,
Trudi Huppertz, Rina van der Meulen, 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 lidmaatschapsvragen)**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 Intoleran.

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 Studeren en PDS (deel 2) | |
| 10 PDSB infodag 2023 | |
| 13 Jouw ziekte, jouw kracht | |
| 14 Wat helpt tegen diaree? | |
| 15 Keuzehulp PDS aangepast | |
| 15 Informatiefolder Prikkelbare
Darm Syndroom in
eenvoudige taal | |
| 16 Mosterdzaad | |
| 17 Recept, kruidige groente | |
| 18 Kruisreacties | |
| 20 Column Sofie | |
| 22 Histamine en Prikkelbare
Darm Syndroom, een kleine
doorbraak | |
| 24 Puzzel | |
| 25 De Buikroute van Maaïke | |
| 26 Kortingscodes | |
| 27 Allergieplatform | |
| 28 World IBS day | |
| 29 PDS na buikgriep | |
| 30 Het verhaal van Hannie | |

Wij 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 zorgverzekeringen (geheel of gedeeltelijk) vergoed. Ook kun je ze aftrekken van de belasting. Je kunt je aanmelden om donateur te worden op www.pdsb.nl. Als je minimaal € 25 doneert, krijg je als vriend van de PDSB vier kwartalen het magazine *Prikkels*, kortingen en andere voordelen. Je donatie wordt elk jaar stilzwijgend verlengd. Als je geen donateur meer wilt zijn, kun je je opzegging tot een maand voor de verlenging schriftelijk of per e-mail sturen aan de administratie. Vermeld je relatienummer, naam en adres.



Heb je nog tips of vragen voor de redactie?
Mail dan naar prikkels@pdsb.nl

Van de manager



We zijn alweer een eindje op weg in 2024, de dagen worden langer, de lente staat voor de deur en deze gloednieuwe *Prikkels* vol met mooie verhalen en interessante artikelen is klaar om door jou gelezen te worden.

Bij de PDSB hebben we een vliegende start gemaakt dit jaar met een heleboel nieuwe donateurs door onze eindejaarsactie in december. Een goed begin is het halve werk en met zo veel mooie, leuke plannen kan ik niet wachten om te zien wat 2024 ons gaat brengen.

Een nieuw jaar beginnen we altijd met de kortingscodes voor onze donateurs. Het is mooi om te zien hoeveel gebruik daarvan gemaakt wordt want al op 2 januari hadden we de eerste vragen in de mailbox over wat de nieuwe codes zijn. We zijn onze partners heel dankbaar voor het beschikbaar stellen van deze codes want op deze manier hebben we jullie als donateurs altijd iets moois te bieden! Op pagina 26 vind je de codes nog eens op een rij.

Er staat zoals gezegd heel veel moois op de planning. We organiseren verschillende interessante webinars, lotgenotenbijeenkomsten in verschillende regio's en natuurlijk de PDS-infodag op zaterdag 2 november (staat hij ook al in jouw agenda?). Al deze activiteiten kun je terugvinden op onze website. Daar kun je jezelf ook voor de verschillende evenementen aanmelden.

Waar ik mezelf in ieder geval al voor heb aangemeld, is de Buikroute. Een geweldig initiatief van de MLDS, waarbij in samenwerking met de PDSB, aandacht wordt gevraagd voor spijsverteringsziektes. Het is een evenement waar iedereen aan mee kan doen omdat je zelf kunt bepalen waar en hoever je loopt. Alles is goed.

Voor wie niet alleen wil lopen, zijn er ook teams waarbij je je kunt aansluiten. Natuurlijk kun je ook zelf een team starten, net zoals ik heb gedaan. Woon je in de buurt van Bergen op Zoom, dan zou ik het heel gezellig vinden als je meeloopt met Team Bergen op Zoom e.o., 'Lopen voor een goed buikgevoel!'.

*Zorg ook dit jaar
weer goed voor jezelf.
zorg voor lichaam
en geest.*

Op pagina 25 lees je het verhaal van Maaïke. Zij liep vorig jaar ook de Buikroute. Hopelijk inspireert haar verhaal jou om dit jaar ook mee te doen. Door mee te lopen vraag je niet alleen aandacht voor PDS en steun je de MLDS, maar ben je ook gezond bezig.

Zeker bij het wisselen van de seizoenen is het belangrijk om extra aandacht te geven aan dat lijf, want een griepje heb je zo opgelopen. Hoe een griep invloed heeft op PDS lees je in het artikel op pagina 29.

Femke

Limonadetaks

Wanneer je lactose-intolerant bent of klachten krijgt van melkproducten, kun je kiezen voor plantaardige alternatieven. Deze zijn zowel met als zonder suiker te koop. De overheid heeft besloten de belasting 'limonadetaks' op alle alternatieven voor melk toe te passen per 1 januari 2024. Dit houdt in dat de belasting op het product wordt verhoogd. Dit geldt ook voor de plantaardige alternatieven zonder suiker. De limonadetaks wordt niet toegepast op producten zoals koemelk en chocolademelk. Vorig jaar kon je hier een petitie voor ondertekenen. Helaas is de limonadetaks inmiddels doorgevoerd.

Tot 30-10-2024 kun je de petitie tegen de suikertaks nog ondertekenen op: <https://stoplimonadetaks.petities.nl/>

Voedingscentrum-app:

KIES IK GEZOND

Een handige app om snel te zien wat in een product zit, is 'Kies Ik Gezond?' Je scant de streepjescode op het product en ziet meteen welke ingrediënten erin zitten. In je app kun je eventuele allergieën toevoegen of voorkeuren aangeven, zoals minder suiker of vegetarisch.

Je ziet of het product in de Schijf van Vijf past en wat een alternatief zou kunnen zijn. En een bijkomend voordeel is dat je geen kleine lettertjes meer hoeft te lezen op het etiket.



De app is te downloaden in de Play Store en App Store.

Vermindert Veganistische voeding de klachten van PDS?

Veel mensen met PDS hebben in meer of mindere mate last van lactose. Veganistische voeding, geen vlees maar ook geen dierlijke producten als melk en honing, zou om deze reden kunnen helpen de klachten van PDS te verminderen.

Mensen die geen vlees eten maar wel alternatieven hiervoor in de plaats eten zoals noten, zaden en groenten krijgen meer vezels binnen; ook dat kan helpen.

Wij zijn benieuwd naar de ervaringen van mensen die al een tijdje veganistisch eten, heeft dit invloed gehad op je klachten? Wat is jouw ervaring hiermee?

Wil jij deze ervaringen met ons delen, 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.

Darmmicroben kunnen de motivatie om te sporten stimuleren

Onderzoekers van de Perelman School of Medicine hebben ontdekt dat bepaalde darmbacteriën de hardloopprestaties bij muizen verbeteren doordat de motivatie om te bewegen gestimuleerd wordt. Bij een grote groep laboratoriummuizen wist men de prestatieverbetering te herleiden naar metaboliëten (kleine moleculen) die bacteriën produceren. De metaboliëten stimuleren de zenuwen in de darmen om in een bepaald hersengebied de motivatie tijdens inspanning te verbeteren. Men wil nu onderzoeken of bij mensen dezelfde metaboliëten voor dit effect kunnen zorgen. Het zal de motivatie om te willen bewegen sterk verbeteren en daarmee onze algehele gezondheid. Er wordt verder onderzoek gedaan naar de 'Darm naar Hersenroute'. Zowel naar de bevestiging hiervan als naar hoe de darm de hersenen beïnvloedt en andersom.

Bron: Nature, 2022



Vetdiarree

Vetdiarree is een dunne en vette ontlasting die vaak blijft drijven in het toilet.

Het kan ontstaan wanneer vetten niet goed verteerd worden of doordat de dunne darmwand het vet onvoldoende opneemt. Ook als voeding te snel door de darmen gaat kan vetdiarree ontstaan. Stress of een darmaandoening als Prikkelbare Darm Syndroom kan de snelheid verhogen. Door middel van laboratorium-onderzoek kan het vetpercentage van de ontlasting gemeten worden. Als je naast vetdiarree ook onverklaarbaar gewichtsverlies hebt kan er sprake zijn van malabsorptie. Je lichaam neemt dan belangrijke voedingsstoffen niet meer op waardoor er tekorten en vermoeidheid kunnen ontstaan.

Meer weten: www.mlds.nl/klachten/vetdiarree/



KLACHTEN DOOR GLUTENGEVOELIGHEID

hebben voor een deel te maken met de verwachting van mensen.

Het gaat daarbij om mensen bij wie coeliakie en tarweallergie als oorzaak zijn uitgesloten.

Steeds vaker verminderen mensen zelf hun gluteninname vanwege klachten van de spijsvertering waarbij het niet duidelijk is waar die klachten vandaan komen.

Nederlandse en Engelse onderzoekers wilden daarom onderzoeken of dit te maken heeft met het verwachtingspatroon van mensen na het eten van gluten.

Meer dan tachtig personen deden mee aan het onderzoek en werden verdeeld in vier groepen. In werkelijkheid kreeg de helft van iedere groep wel gluten te eten en at de andere helft glutenvrij. In alle deelnemende groepen bleek dat de verwachting van mensen een prominente rol speelt bij het al of niet rapporteren van klachten. De uitkomsten waren duidelijk. Mensen die dachten dat ze gluten aten rapporteerden meer klachten dan de mensen die dachten dat ze geen gluten aten. Dit betekent niet dat de klachten niet echt zijn.

Hersen-darm-as

De resultaten wijzen op een duidelijke betrokkenheid van de interactie tussen de hersenen en de darmen bij glutengevoeligheid. Door deze interactie kunnen mensen echt buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree krijgen. Maar de oorzaak ligt niet alleen bij het eten van gluten. Een glutenvrij dieet is daarom niet altijd de oplossing.

In de volgende editie van *Prikkels* vind je hier uitgebreidere informatie over.

Meer weten: www.mumc.nl/actueel/nieuws/gevoeligheid-voor-gluten-beinvloed-door-negatieve-verwachting?

BIJZONDERE TOILETTEN van de wereld

In Annabel's, een chique club in de wijk Mayfair in Londen, vind je dit bijzondere toilet. Het heeft vergulde zwanen als kranen en meer dan vier miljoen stukjes mozaïek in de vorm van exotische dieren op de muren. Het sanitair is gemaakt van roze onyx. Nadeel is wel dat je lid van de club moet worden om dit toilet te mogen bezoeken.



Gender en GEZONDHEID

De Nederlandse gezondheidszorg wil kwaliteit leveren voor iedereen. Er is in de zorg meer aandacht nodig voor de verschillen tussen mannen en vrouwen.

Zowel op het gebied van preventie, diagnostiek als behandeling. Door rekening te houden met sekse- en genderverschillen, maar ook leeftijd en etnische achtergrond, ontstaan voor iedereen gelijke kansen op een goede gezondheid.

Op de site van de patiëntenfederatie lees je meer over dit onderwerp.

www.patiëntenfederatie.nl/dit-doen-wij/gender-en-gezondheid

Van de redactie



SAMEN KUNNEN WE PRIKKELS MOOIER EN NUTTIGER MAKEN!



Het nieuwe jaar is alweer in volle gang en de eerste *Prikkels* is wat ons betreft weer een succes! Afgelopen jaar hebben we diverse plannen met elkaar uitgedacht en die zijn we op dit moment aan het uitwerken. Het grootste plan is om *Prikkels* ook digitaal aan te gaan bieden. Dit zal voor een aantal van onze lezers een toevoeging zijn zodat je *Prikkels* overal kunt lezen, waar je ook bent, want een telefoon hebben we altijd wel bij ons in deze tijd. En voor de lezers die het graag in papieren vorm willen lezen, blijft die optie ook zeker beschikbaar. Wanneer we het voor elkaar hebben in 2024 blijft nog even een verrassing. De volgende *Prikkels* valt bij iedereen gewoon nog op de deurmat!

Via de telefoon ervaringsverhalen delen

We hebben al meerdere keren een oproep gedaan om ervaringsverhalen te delen, maar er komt helaas weinig reactie. Dit kan mede komen doordat het schrijven van de verhalen voor veel mensen als een grote uitdaging voelt. Daarom hebben we met de redactie een mogelijkheid dat je ons kunt mailen en dat we dan telefonisch contact met je opnemen. Je kunt dan je

ervaringen delen en wij maken er een leesbaar verhaal van voor in *Prikkels*.

Zie jij dit wel zitten? Stuur ons dan een mail en als bedankje ontvang je een boek van ons! Wordt jouw verhaal in de volgende *Prikkels* geplaatst dan ontvang jij het boek: 'Wat onze darmen ons vertellen' van gastro-enteroloog Danny De Looze.



Nog meer boeken te winnen

Vanuit de PDSB willen we jullie als donateurs zoveel mogelijk op de hoogte houden van alle ontwikkelingen rondom PDS, darmen, voeding en medische resultaten. En dit kan zeker ook door middel van boeken die veel nuttige informatie bevatten in de vorm van theorie, oefeningen of recepten. Daarom hebben we vanaf nu meerdere boeken die door ons magazine heen verspreid staan en verloot worden onder de inzendingen van een puzzeloplossing, een leuk idee voor *Prikkels* of een ervaringsverhaal.

Nieuwe beeldredacteur

We hebben nog een nieuwe beeldredacteur in onze redactie erbij!

Mijn naam is Rina, ik ben 58 jaar en moeder van twee prachtige, studerende dochters. Na jarenlang trainingen te hebben gegeven op het gebied van communicatie en gedrag, ben ik nu van plan om zelf weer in de schoolbanken te gaan zitten. Deze maand doe ik toelating voor de kunstacademie in Den Haag zodat ik mijn passie een solide basis kan geven. Verder toer ik graag op m'n racefietsje door Nederland. Ook ben ik een grote fan van de Wim Hof Methode en zwemmen in buitenwater, vooral vanwege de positieve effecten op mijn PDS-klachten. Wat dat betreft heeft de PDSB ook veel voor mij betekend en ik ben blij dat ik, via de beeldredactie, bij kan dragen aan de stichting!



Prikkels

Heb je nog leuke ideeën, tips of vind je dat er iets mist in *Prikkels*? Laat het ons dan weten!



**met het
beste
van ons**



Glutenvrij en **FODMAP-arm** genieten.

Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en FODMAP-arm. Deze producten zijn als FODMAP-arm gecertificeerd door de Monash Universiteit en passen in het FODMAP-dieet* 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. Glutenvrij en FODMAP-arm genieten.



DEEL 2

Studeren en PDS

EEN NIEUW HOOFDSTUK

Het studentenleven brengt veel met zich mee, maar als je als jongere ook nog Prikkelbare Darm Syndroom hebt, kan dat een extra spannende periode zijn. Afhankelijk van hoe ver weg je van je opleidingsinstelling woont, kan het ook zomaar zijn dat je zult moeten verhuizen om je opleiding te kunnen volgen.

Nadine Sagel

Ik heb zelf meerdere studies gedaan, waarvan de kunstacademie in Groningen mijn eerste was. Voor deze studie kon ik makkelijk de trein nemen vanaf mijn ouders en was het dus niet nodig om te verhuizen. Daarnaast was ik nooit echt het soort student geweest die tot diep in de nacht in de club zat, dus voor mijn gevoel heb ik in dat opzicht ook niet veel gemist in de stad. Nadat ik de kunstacademie had afgerond, wilde ik mij graag verdiepen in de bachelor Japanstudies omdat mijn interesse in de

Japanse kunst, cultuur en geschiedenis enorm was gegroeid in de jaren daarvoor. Alleen moest ik daarvoor wel naar Leiden verhuizen om die opleiding te volgen.

"Easy peasy," right?

Ik realiseerde mij al snel dat ik absoluut niet op kamers met gedeelde voorzieningen wilde wonen. Het idee alleen al om het toilet met meerdere onbekende mensen te moeten delen terwijl ik op de meest onverwachte momenten een diarree-aanval kon hebben, bezorgde mij al slapeloze nachten. Een zelfstandige studio zou daarom het beste bij mij aansluiten.

Met veel geluk, geduld en stressvolle maanden van mailen en bellen naar instanties en vrienden, was het gelukt om een plekje in Leiden te bemachtigen. Een spiksplinter-nieuwe en kaal opgeleverde studio zelfs, die ik volledig kon inrichten naar mijn eigen smaak. Een mooie start van een nieuwe periode in mijn leven.

Na een paar dagen flink klussen met mijn vader en mijn spullen op zijn plek zetten, kwam ook meteen de volgende, nieuwe uitdaging voor mij: eten maken voor mijzelf, dag in dag uit.

In de periode dat ik in Leiden woonde wist ik nog niet wat precies mijn triggers waren als het om eten ging. Ik had rond mijn vijftiende een beetje half het FODMAP-dieet

gevolgd onder begeleiding van een diëtiste die er zelf ook niet bekend mee was, en na een paar gesprekken en wat testen vond ik het wel prima en ging ik op eigen houtje verder. Het credo destijds was min of meer: "Vermijd lactose en pittig gekruid eten en eet liever speltbrood dan gewoon brood." Dat advies volgde ik in Leiden tijdens mijn studie nog steeds op, ondanks dat er alsnog momenten waren waarop ik toch weer een PDS-aanval kreeg en op bed lag met buikpijn. Daarnaast hielp het ook niet mee dat mijn opleiding vrij intensief was met veel college-uren en huiswerk om thuis te maken, waardoor ik al mijn aandacht en tijd in de studie stak en minder in mijn fysieke welzijn. Er zaten dagen bij waar ik van 09.00 - 17.00 uur op de universiteit zat en bij aankomst in mijn studio geen energie meer over had om te kunnen koken, waardoor het verleidelijk was om een blik soep of een kant-en-klare maaltijd van de supermarkt te halen en in de magnetron te stoppen.

Ik heb er geen moeite mee om op mezelf te zijn en om in mijn eentje te studeren of dingen te ondernemen, maar toen ik voor het eerst op mezelf ging wonen vond ik het toch lastig om een goede balans te vinden tussen mijn focus op de studie en tijd te vinden om verse maaltijden klaar te



"Onze maatschappij is niet goed ingericht op eenpersoons-huishoudens."



"Ik vond het lastig om een goede balans te vinden tussen mijn focus op de studie en tijd te vinden om verse maaltijden klaar te maken en mijn buik tot rust te laten komen."

maken en mijn buik tot rust te laten komen. In de weekenden dat ik af en toe naar mijn ouders ging merkte ik meteen dat mijn buik rustiger was, wellicht ook omdat ik natuurlijk zelf even niet hoefde te koken.

Ook vond ik het lastig om genoeg, en vooral gevarieerd, eten mee te nemen naar de universiteit voor tijdens de lunch. Pas nadat ik het FODMAP-dieet in 2020 opnieuw had gevolgd, dit keer onder begeleiding van een specialist, kreeg ik meer controle over mijn darmen omdat ik mijn triggers ontdekte. Tot die tijd was het in Leiden veelal 'trial and error' met hetgeen wat ik at en dronk.

stuk minder stressvol dan de vorige studie waardoor ik meer tijd kon besteden aan het maken van gepaste maaltijden. Waar ik echter wel vaak tegenaan liep, en nu nog steeds, is de manier hoe onze maatschappij niet goed is ingericht op eenpersoonshuishoudens. Daarmee bedoel ik dat er vaak veel overblijft van (verse) producten die ik koop bij de supermarkt omdat de porties vaak zo gemaakt zijn dat ze genoeg zijn voor een stel of een gezin, maar niet voor een alleenstaande die van zichzelf al geen

grote eter is. Waar mogelijk vries ik dingen in voor een andere keer, of ik neem het mee naar mijn ouders, maar dit lukt niet altijd. In Leiden zag ik in sommige supermarkten een speciale variatie van een pak kaas met minder plakken dan gebruikelijk, wat ideaal voor mij was om te bewaren, maar in Groningen kon ik dat nergens vinden helaas. In dat opzicht heeft de Randstad meer te bieden voor studenten en alleenstaanden, maar soms moet je roeien met de riemen die je hebt.

Terug naar het Noorden

Mijn avontuur aan de Universiteit van Leiden eindigde helaas eerder dan gehoopt, onder ander door de coronacrisis, waardoor ik weer terug ging verhuizen naar het Noorden voor het volgen van een masterstudie op het gebied van kunstgeschiedenis. Dit keer wilde ik wel graag op mijzelf blijven wonen in plaats van terug naar mijn ouders en ben ik in de stad Groningen ook op zoek gegaan naar een zelfstandige studio. De master verliep goed en het was een





Infodag 2023

Sinds een paar maanden ben ik actief op zoek naar antwoorden en oplossingen voor de diagnose die ik op mijn vijftiende jaar kreeg: Prikkelbare Darm Syndroom. Inmiddels ben ik 21 en vond ik via internet informatie over PDS van de PDSB. Dit leek mij een goede start voor mijn zoektocht.



Isa Griffioen

En daar stond ik, een paar weken later, in de deuropening van de Zalen van Zeven, een prachtige locatie in Utrecht. Een beetje emotioneel wel, dit betekende toch echt dat ik stappen heb gezet in het omgaan met mijn aandoening. Ik stapte naar binnen, werd ontvangen door lieve gezichten en kreeg een sticker met mijn naam erop. Teruggaan was geen optie meer. Eenmaal binnen keek ik om me heen en zag ik een ontzettend grote diversiteit aan mensen, maar met een ding gemeen: PDS. In de welkomsthal hingen grote posters met vragen rondom de aandoening 'Welk type PDS heb jij?' en 'Wat vind je het meest vervelend aan PDS?'. Ook hing er de poster met 'Elke ochtend met pijn in je buik naar je werk'. Ik voelde de brok in mijn keel opkomen

en ik besepte hoeveel mensen onzichtbaar ziek zijn. Ik realiseerde me dat de mensen hier weten hoe het is om ziek te zijn tijdens het werk. Op mijn eigen werk zal ik nooit aangeven dat ik pijn heb, op het werk weet niemand van mijn PDS. Ik heb het er eigenlijk liever niet over. Maar hier, hier hoefde dat even niet. Hier hing gewoon een poster met in grote dikgedrukte letters: 'Elke ochtend met pijn in je buik naar je werk.' Iedereen nam wat koffie of thee en mensen zochten elkaar op, gaven antwoord op de vragen op de muur en keken alvast rond op de markt.

Veel nieuwe hoopvolle informatie

Ik raakte in gesprek met twee mensen die ook PDS hebben. Ze leken verder niet op mij en toch leerde ik van hen. Zo vertelden zij over de verschillende diëtisten waarmee ze contact hadden gehad terwijl ik nog nooit met een diëtist gesproken heb. Het welkomstwoord was voor mij ook indrukwekkend, voor het eerst kwam ik in aanraking met de organisatoren van de PDSB. Ook kwamen artsen en andere experts aan het woord, en voor het eerst in lange tijd voelde ik me gezien. Veel van wat er gezegd werd klonk hoopvol, deze experts zijn actief op zoek naar oplossingen en manieren om de gevolgen van PDS leefbaarder te maken. Eerst waren er rondetafelgesprekken geleid door Tim Pellens, professional op het ge-

bied van communicatie in de zorg. Iedereen in de zaal kon zijn vragen stellen aan een panel van experts. Veel informatie werd gedeeld, zo is probiotica meestal alleen effectief als iemand ooit een antibioticakuur heeft gekregen. PDS-hypnotherapeut Dorota Kooij vertelde dat hypnotherapie bij 80% van de mensen met PDS helpt. Daarnaast vertelde diëtiste Jenny Browns dat er altijd naar het totaalplaatje van voeding gekeken moet worden. Sluit dus niet zomaar voedingswaren voor altijd uit omdat ze een of twee keer niet goed vielen maar probeer dingen voorzichtig uit in combinatie met ander voedsel. Tegenover Jenny Browns stond MDL-arts Daniël Keszthelyi.

"Ik realiseer me dat de mensen hier weten hoe het is om ziek te zijn tijdens het werk."

Na het rondetafelgesprek gaf Daniël uitleg over het verband tussen de nervus vagus en Prikkelbare Darm Syndroom. Hij vertelde over zijn onderzoek waarbij hij via een apparaatje tegen het oor de nervus vagus zo probeert te beïnvloeden dat iemand minder buikklachten heeft.



" Het voelt goed om echt zelf aan de slag te gaan en om focus te houden op mijn PDS. Ik ging met een goodiebag vol tips en een goed gevoel naar huis. "



Aan de slag met workshops

We begonnen met een workshop hypnotherapie, gegeven door Desiree van den Berg, hypnotherapeut, maar ook PDS-therapeut. Ze vertelde dat hypnotherapie ingezet kan worden om de connectie tussen je hersenen en darmen te verbeteren. Hypnotherapie kan je ook helpen te ontspannen. In het begin voelde het onwennig om mijn ogen dicht te doen in een zaal vol onbekende mensen, maar Desiree nam de zaal mee in haar verhaal. Ze praatte zacht en de zaal was stil. Ik voelde mijn lichaam langzaam tot rust komen en had niet het gevoel dat ik in slaap ging vallen. Tijdens de hypnotherapie bleef je dus echt 'aan' staan en ontspande je tegelijkertijd. Aan het einde van de sessie praatte Desiree ons terug naar het hier en nu.



Hij legde uit hoe de nervus vagus wordt beïnvloed door stressoren. Er is een verschil tussen mensen met PDS en mensen zonder PDS wanneer zij acute stress ervaren. Bij mensen met PDS vindt er geen rebound-effect plaats. In andere woorden, als ik acute stress ervaar komt mijn lichaam niet terug in evenwicht maar houd ik continue klachten. Na alle informatie tot me genomen te hebben was het tijd voor workshops. Tijd om zelf aan de slag te gaan.

Tijdens de tweede workshop gingen we aan de slag met voeding en leefstijl rondom het leven met PDS. Veel verschillende tips kwamen langs. Jolien Segers als diëtist en Maudy Tiggelaven als PDS-coach namen ons mee door alle dingen die je kunt doen om je klachten te verminderen. Als je het advies al opvolgt in je dagelijkse leven moest je gaan staan en als je dat niet doet, bleef je zitten. Het was leerzaam en ik schreef de dingen op die ik goed wilde onthouden: 'Ik moet veel meer kauwen, meer water drinken en minder bewerkt voedsel proberen te eten.' Ook is het goed

om goed te blijven bewegen en niet te veel tijd aan je telefoon te spenderen. Nu ik deze workshop gevolgd heb, kan ik zelf aan de slag en kan ik nog eens overwegen om een diëtist te raadplegen.

Het voelt goed om echt zelf aan de slag te gaan en om focus te houden op mijn PDS. Er zijn stappen die ik zelf kan zetten en stappen waarbij (para)medici mij kunnen ondersteunen. Het is ook belangrijk elkaar te ondersteunen tijdens de nare ervaringen en gevoelens die veroorzaakt worden door PDS, zoals vandaag tijdens de informatiedag. Ik ben dankbaar voor de mensen van de PDSB die de informatiedag mogelijk hebben gemaakt. Ik ging met een goodiebag vol tips en een goed gevoel naar huis.



‘Winbiotic sluit aan bij mijn behoefte’

Alie de Goede – Tol



Meer weten?
Ga naar www.winbiotic.nl



Sanne van Eijl

Jouw ziekte, JOUW KRACHT

Jezelf bezwaard voelen om naar de wc te gaan tijdens de les of niet durven poepen op school. Het zijn allemaal vragen die zich afspelen in het hoofd van een student. Voornamelijk studenten met een spijsverteringsaandoening kunnen worstelen met deze gedachtes, ik ook. Ik ben van mening dat deze gedachtes bespreekbaar gemaakt mogen worden binnen het onderwijs. Studenten met en zonder spijsverteringsaandoening met elkaar verbinden voor meer begrip omtrent dit onderwerp.

Mijn naam is Sanne, 23 jaar en ik heb sinds 2014 de diagnose colitis ulcerosa. Op dat moment voelde ik de grond onder mijn voeten langzaam verdwijnen. Als veertienjarig meisje zag ik mijn sociale toekomst langzaam instorten. Ik ben meteen in een molen terechtgekomen, waarbij veel verschillende medicijnen zijn uitgetest en sommige hebben gewerkt. Het was (en is nog steeds) een tijd van tegenslagen en positieve vooruitzichten. Nu gebruik ik twee jaar het medicijn Stelara om mijn ontstekingswaarden laag te houden, dit werkt. Behalve bij stress. Stress is een van de grootste 'triggers' die zich direct uiten op mijn darmen. School is hierbij voor mij een factor waar stress in veel situaties om de hoek komt kijken.

Als student met een spijsverteringsaandoening heb ik altijd openlijk gesproken over mijn gezondheid, zelfs toen ik op het

VMBO met een opgezwollen gezicht van de prednison rondliep. Omdat mijn 'ziekte' toen aan de buitenkant te zien was, verspreiden geruchten zich snel. Om deze onwaarheden uit de wereld te helpen, koos ik ervoor mijn verhaal te delen. Deze eerlijkheid heeft mij een hoop stress ontnomen en mij comfortabeler laten voelen in mijn klasomgeving.

"Poepen doen we toch allemaal?"

Inmiddels heb ik mijn mbo-diploma behaald en heb ik bijna mijn hbo-diploma 'in the pocket'. Tijdens beide opleidingen heb ik wederom het verhaal over mijn aandoening gedeeld. Zo heb ik verschillende privileges gekregen om mijn opleiding af te kunnen ronden, ondanks mijn colitis. Ik krijg al snel stress op de momenten dat ik niet naar de wc kan gaan wanneer ik dat wil. Zo mag ik bijvoorbeeld tijdens tentamens naar de wc als

ik moet. Deze gedachte maakt mijn hoofd al een stuk rustiger, waardoor ik misschien deze uitzondering niet eens hoeft te gebruiken.

Door ook het gesprek aan te gaan met mijn klasgenoten ben ik achter een bijzondere ontdekking gekomen. Na het vertellen van mijn verhaal hebben 2 andere studenten uit mijn klas ook hun verhaal gedeeld. Zij hebben namelijk ook een spijsverteringsaandoening: PDS. Op dat moment dacht ik: HOLY SH!T. Door het gesprek durven aan te gaan, voelden wij ons meer begrepen door elkaar en door andere klasgenoten. Op deze manier was het communiceren met en naar elkaar toe een stuk prettiger.

"HOLY SH!T, Talk About It"

Met deze positieve ervaringen over de openheid van mijn aandoening zijn Anouk van Gorkom en ik samen een online community gestart. De online community HOLYSH!T helpt studenten op een luchtige en persoonlijke manier spijsverteringsaandoeningen bespreekbaar te maken. Met een vleugje humor delen wij tips, vlogs, verhalen en reels om studenten met en zonder maag- en/of darmaandoeningen met elkaar te verbinden. Wij zijn al verschillende samenwerkingen gestart en krijgen positieve reacties van lotgenoten.

"De online community HOLYSH!T helpt studenten op een luchtige en persoonlijke manier spijsverteringsaandoeningen bespreekbaar te maken."

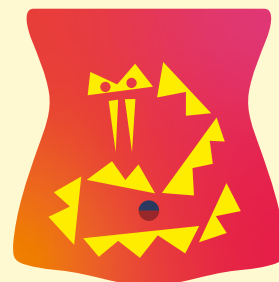


Nieuwsgierig geworden? Neem dan een kijkje op onze Instagram (@holyshtcommunity), website (<https://holyshtcommunity.jouwweb.nl>) of op onze TikTok (@holyshtcommunity).

Dyana Loehr

Wat helpt tegen diarree?

De leden van de Facebookgroep vragen regelmatig wat kan helpen tegen diarree. Hoe kun je het voorkomen? En wat doe je als je niet weg durft vanwege diarree?



Iedereen is anders

Zoals altijd geldt: iedereen reageert anders. Er bestaan helaas geen behandelingen die bij iedereen werken en we kunnen moeilijk voorspellen wat voor jou zal werken. Het is een kwestie van zelf uitproberen.

Vezels

Veel mensen eten te weinig vezels. Door te weinig vezels kun je verstopping krijgen, maar ook diarree. Vezels maken te dunne ontlasting vaak steviger. Ook zijn vezels gezond voedsel voor je goede darmbacteriën. Hoe meer gezonde darmbacteriën, hoe beter je darmen werken. Dus ook als je klachten krijgt na het eten van vezels: toch zijn die vezels goed voor je darmen. Bouw de hoeveelheid vezels langzaam op en probeer te variëren met verschillende soorten vezelrijke voeding.

Tips voor meer vezels:

- Eet meerdere keren per dag groente en fruit. Dagelijks minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit.
- Eet volkoren producten. Krijg je klachten van tarwe, neem dan spelt, haver(mout), rijst, quinoa, boekweit, gierst of andere granen.

- Eet meer plantaardig en minder dierlijk. Alleen plantaardige voeding bevat vezels.
- Je kunt bij de natuurvoedingswinkel of drogist psylliumvezels kopen zonder toevoegingen.

Andere voedingstips tegen diarree

- Neem geen zoetstoffen (kauwgom, snoep, frisdranken).
- Drink geen alcohol en koolzuur.
- Eet minder vet (saus, jus, boter, olie, room).
- Eet minder suiker en gedroogd fruit.
- Eet minder dierlijke melkproducten.
- Neem contact op met een diëtist voor persoonlijk voedingsadvies. Een diëtist kan je helpen om uit te zoeken welke voedingsmiddelen bij jou diarree geven, maar je ook helpen om gezonder en vezelrijker te eten met minder klachten.

Fabels

Is ontbijtboek laxerend en bananen stoppend? Nee, beide kloppen echt niet! Ontbijtboek bevat meestal weinig vezels, maar veel suiker. Dus je darmen hebben daar niet zoveel aan. Bananen bevatten veel gezonde vezels, dus zijn meestal goed voor de darmen.

Stress

Bij veel mensen werkt stress op de darmen. Je kunt er diarree van krijgen. Ook je zorgen maken of er wel een toilet is als je naar buiten gaat, kan een stressreactie in je lichaam geven, waardoor je juist naar de wc moet. Dat kan erg vervelend zijn. Cognitieve gedragstherapie kan hier heel goed tegen helpen.

Medicijnen

- Loperamide: dit medicijn zorgt ervoor dat de darmen minder hard werken en de ontlasting vaster wordt. Dit zelfzorgmiddel is zonder recept te koop, maar overleg met je arts als je het vaak of een lange tijd wilt gebruiken.
- Tricyclische antidepressiva (TCA's) in een lage dosis: deze hebben via het stofje serotonine een positief effect op de wisselwerking tussen hersenen en darmen. TCA's hebben als bijwerking verstopping, waardoor ze kunnen werken tegen diarree. Je kunt ze alleen op recept van een arts gebruiken.

Meer informatie: www.pdsb.nl/faq



socials

- 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



Dyana Loehr

Keuzehulp PDS aangepast

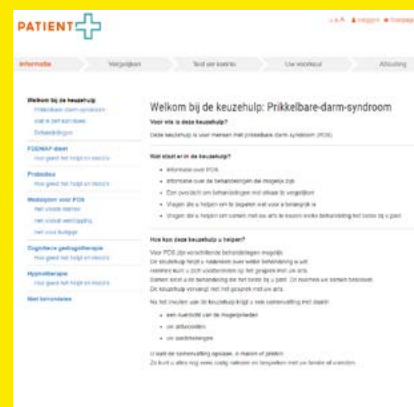
De Keuzehulp PDS is sinds eind 2023 helemaal up to date! Hij is aangepast aan de nieuwe richtlijnen voor behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom.

De Keuzehulp PDS is een gratis online tool die je kan helpen bij je keus voor een behandeling. De tool bevat informatie over veel verschillende soorten behandelingen en helpt bij het uitzoeken van de behandeling die het best bij jou past.

Er is helaas geen enkele behandeling die bij iedereen met Prikkelbare Darm Syndroom werkt. Daarom zijn er erg veel behandelingen mogelijk. Iedere behandeling werkt bij sommige mensen. De Keuzehulp PDS zet de voor- en nadelen van de behandelingen op een rij en helpt je ook nadenken over wat voor jou

belangrijk is. Kies je bijvoorbeeld liever voor pillen, een dieet, of een therapie? Wil je een kortdurende behandeling of iets wat je jarenlang doet? Ook staat er bij iedere behandeling of deze wordt vergoed door de zorgverzekering.

In 2023 hebben we (PatientPlus, een aantal artsen, een apotheker, een verpleegkundig specialist, de MLDS en ik namens de PDSB) gewerkt aan het aanpassen van de Keuzehulp, zodat de behandelingen overeenkomen met de behandelingen in de richtlijnen die artsen gebruiken voor de behandeling van PDS. Je kunt de Keuzehulp dus ook samen met je arts doornemen.



De Keuzehulp PDS is te vinden op www.pdsb.nl/keuzehulp/ en op <https://bit.ly/KeuzehulpPDS>.

De PDSB heeft in 2020 een webinar gehouden met uitgebreide uitleg over hoe de Keuzehulp precies werkt. Dit webinar is nog terug te kijken via <https://bit.ly/uitlegkeuzehulp>.

Dyana Loehr

Informatiefolder Prikkelbare Darm Syndroom in eenvoudige taal

In 2023 heb ik bachelorstudent Farmakunde Salma Haddaoui begeleid bij haar stage bij de PDSB. We hebben samen onze informatiefolder over Prikkelbare Darm Syndroom aangepast. We hebben hem in eenvoudiger Nederlands herschreven. Het doel hiervan is dat de folder voor iedereen te begrijpen is, zodat nog meer mensen goede voorlichting krijgen over PDS.



Na het aanpassen heeft Salma onderzocht of de folder voldoet aan de criteria voor effectief voorlichtingsmateriaal. Effectief voorlichtingsmateriaal betekent dat het materiaal voldoende goede voorlichting geeft zodat de lezer begrijpt wat er staat, dat de inhoud informatief is, maar ook dat het er aantrekkelijk uitziet.

Salma heeft eerst een plan geschreven en daarna interviews met PDSB-patiënten

gehouden. Deze patiënten hebben de nieuwe folder beoordeeld. Sommigen van hen wisten van tevoren nog niets over PDS, anderen wisten al wel veel. Uit de interviews bleek dat de folder inderdaad aan de criteria voldoet op het gebied van informatie, begrijpelijkheid, illustraties en opmaak.

Een paar respondenten hebben wat goede tekstuele verbeterpunten gegeven. Die

hebben we natuurlijk samen verwerkt. De aangepaste folder in eenvoudige taal heeft vier pagina's. In de folder vind je informatie over:

- Wat is Prikkelbare Darm Syndroom
- Hoe herken je PDS
- Welke behandelingen zijn er
- Wat is de PDS Belangenorganisatie
- Wat is de Maag Lever Darm Stichting

Je kunt de folder gratis downloaden op www.pdsb.nl/folders. Iedereen die de PDS-test op www.pdsb.nl/test invult en aan het eind een e-mailadres invult, krijgt de folder per e-mail.

Natuurlijke smaakmakers:

Mosterdzaad

Fiona de Jong

Voedingsdeskundige

Mosterdzaad kan in het voorjaar worden gezaaid, zal in de zomer bloeien en wordt geoogst in het najaar. De planten van de gele zaden zijn minder gevoelig voor ziekten waardoor dit vaker wordt geteeld. Van origine is het te vinden in het Middellandse Zeegebied, maar tegenwoordig wordt het ook op Nederlandsa akkers verbouwd en is het mogelijk om het in je eigen tuin te zaaien.

Mosterdzaad wordt al lange tijd geteeld en heeft verschillende functies gehad in de geschiedenis. De Romeinen schreven over verschillende manieren om mosterdzaad te gebruiken in gerechten en de Grieken gebruikten het voor medicinale doeleinden. Er wordt gezegd dat de farao's het zaad gebruikten om op te kauwen om de spijsvertering te verbeteren. Tegenwoordig

wordt het zaadje gebruikt als smaakmaker, maar is het ook terug te vinden in de kruiden-geneeskunde.

Een van de bekendste producten van mosterdzaad is uiteraard mosterd. Maar het zaad kan ook opzichzelfstaand worden gebruikt, bijvoorbeeld bij het inmaken van verschillende groente, maar kan ook zeer smaakvol zijn in stoofschotels.

De zaden kunnen worden fijn gemalen om een gerecht smaak te geven, maar ook om zelf thuis een vorm van condiment te maken door ze te mengen met onder andere water en azijn. Door het persen van de zaden komt er olie uit de zaden en heb je mosterdolie om te gebruiken.

Behalve de zaden zijn de bloemen en blaadjes van de plant ook te eten in de salade, als pittige toets.

Het kleine ronde zaadje is een bron van olie en verschillenden voedingsstoffen. Zo bevatten de zaadjes fytochemicaliën die de productie van speeksel en maagsappen kunnen stimuleren, wat een positief effect kan hebben op de spijsvertering. Ook bevat het vezels die kunnen helpen om constipatie te voorkomen. Wel moet hierbij worden vermeld dat bij het gebruik van grote hoeveelheden juist het tegenovergestelde effect wordt bereikt, bijvoorbeeld diarree en buikkrampen.

Behalve dat het een positief effect kan hebben op de spijsvertering en de darmen zitten er nog meer positieve effecten aan het eten van het kleine zaadje. Zo zit het vol met antioxidanten die een positief effect kunnen hebben op het immuunsysteem van het lichaam en kunnen helpen beschermen tegen bijvoorbeeld ziektes.

" Het kleine ronde mosterdzaadje is een bron van olie en verschillende voedingsstoffen."



De olie zou kunnen helpen bij stramme spieren, maar omdat het bij iedereen een ander effect kan hebben op de huid is het verstandig om dit eerst in een kleine hoeveelheid uit te proberen op een klein stukje huid.

Ankie van der Kruk

Recept:

Kruidige groenten

Ingrediënten:

- 300 gr. worteltjes
- 300 gr. snijbonen in stukjes
- 2 el. kokosolie
- 1 el. mosterdzaad
- 1 tl. komijn
- ½ tl. asafoedita
- 10-12 kerrieblaadjes
- 1 chilipeper (als je daar tegen kunt) in ringetjes gesneden, het zaad en de zaadlijsten verwijderen.
- 1 tl. zout



Bereidingswijze

Kook de worteltjes (als die wat groot zijn, halveer ze) en snijbonen beetgaar.
Giet af en spoel na met koud water, laat uitlekken.

Verhit de kokosolie in een koekenpan en fruit het mosterdzaad, komijn, asafoedita, chilipeper en de kerrieblaadjes tot de geuren vrijkomen. Pas op, het mosterdzaad kan gaan springen, houd een deksel bij de hand en zet het gas niet te hoog! Voeg de groenten toe en breng op smaak met zout. Laat het geheel goed doorwarmen. Lekker met quinoa, gekookt in bouillon.

- ADVERTENTIE -

kortingscode **PRIKKEL15**

IBSUrgency
12 billion CFU
5 strains: 3 human + 1 plant + 1 dairy
With Colostrum + Inulin and AOS
With enteric coating PVP
New Roots
HERBAL
Food supplement 30 vegetable capsules

nutritioncompany.eu

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.



Drs. Melanie Meijer,
huisarts IM, leefstijlarts
Lid medische adviesraad PDSB

KruisREACTIES

KRUISREACTIES IN DE VOEDING GEVEN
KLACHTEN IN JE LIJF

MAN MET MOEHEID

Moeheid staat op nummer zes in de top 10 van meest voorkomende gezondheidsproblemen waarvoor mensen naar de huisarts gaan (Nivel, 2022). Ik zie deze patiënten dagelijks. Van oud tot steeds jonger: moe, uitgeput, lusteloos, geen energie. Wel of niet met slapeloosheid, gewrichtsklachten of een prikkelbare darm. Moeheid is wat we noemen een 'aspecifieke' klacht, het kan een symptoom zijn van een heel scala aan aandoeningen. Naast een lichamelijke oorzaak, speelt ook de mentale component een rol. Maar of dit een gevolg is van de vaak meerdere klachten of een oorzaak, is vaak lastig te zeggen. Belangrijk is om eerst lichamelijke oorzaken uit te sluiten. Tijd voor een 'brede blik consult'.

Brede blik

Bij langdurige klachten is het goed om eens opnieuw met open houding alle klachten in kaart te brengen. Na te gaan wanneer de eerste klachten zijn begonnen en hoe het verloop is geweest. In de huisartspraktijk bieden wij het 'brede blik consult' aan. Vooraf vult de patiënt diverse dagboekjes en een vragenlijst in en wordt er screenend bloedonderzoek gedaan. Inmiddels kan elke huisartspraktijk makkelijk vitamine

B12 en D laten prikken. Dit geeft al een indicatie van eventuele tekorten in het voedingspatroon, dan wel een opnameprobleem vanuit de darmen.

Lab

Mocht je buikklachten hebben, wel of niet met vermoeidheid, check dan eens via jouw huisarts op eventuele afwijkingen. Indien waarden niet optimaal zijn, wordt gekeken of dit komt door een te lage inname van mine-

ralen en vitaminen, of door malabsorptie in de spijsvertering, of een combinatie daarvan.

Man met moeheid

Onze patiënt is een man van 39 jaar met sinds een jaar toenemende moeheid. De laatste twee maanden neemt de moeheid toe. Hij werkt 36 uur in vier dagen en is na een werkdag uitgeput. De sportschool bezoekt hij nog maar twee in plaats van vier keer per week, waarbij hij sneller buiten adem is. Hij vermijdt cardiotraining zoals sprinten en touwtjespringen vanwege benauwdheid. Hij slaapt veel, negen tot tien uur, wordt moe wakker met vaak dikke ogen. Zijn dossier meldt verder een gras-pollenallergie, waarvoor hij nu geen medicatie heeft. Hij heeft een normaal postuur en oogt vermoeid, met kringen onder de ogen. Uit het Poepdagboekje blijkt dat hij voldoet aan de Rome IV criteria (dus Prikkelbare Darm Syndroom), waarbij de klachten vooral bestaan uit gasvorming en opgeblazen gevoel. Uit zijn Voedings-

"Bij diverse soorten allergieën is bekend dat er ook een overgevoeligheid is voor bepaalde voedingsmiddelen."

MEEST VOORKOMENDE KRUISREACTIES BIJ EEN POLLENALLERGIE

Berk, els, hazelaar: appel, hazelnoot, wortel (rauw), meloen, pruim, perzik, abrikoos, kiwi, aardappel, selderij, kers, peer, walnoot.

Bijvoetpollen: appel, kiwi, selderij, wortel, venkel, peterselie, koriander, mosterd.

Graspollen: bamboe, gerst, gierst, haver, maïs, mout, rietsuiker, rijst, rogge, tarwe, vijg, meloen, kiwi, sinaasappel. Mogelijk aardappel, boekweit, tomaat, pinda.

dagboekje blijkt dat hij twee tot driemaal daags tarwe eet: Brinta bij het ontbijt, met de lunch vier tot zes boterhammen en een paar keer per week pasta in de avond. Uit het bloedonderzoek blijkt een lage vitamine D.

Kruisreacties

Bij diverse soorten allergieën is bekend dat er ook een overgevoeligheid is voor bepaalde voedingsmiddelen. Bij deze 'kruisreacties' reageert ons immuunsysteem op eiwitten uit onze voeding die lijken op het eiwit van pollen, nikkel of latex. Van alle voedselallergieën is 70% in verband te brengen met pollen (paraberk-syndroom).

Zie kader voor de meest voorkomende kruisreacties bij een pollenallergie. Het advies bij deze patiënt: onder begeleiding van een diëtiste tarwe voor een periode van zes weken weglaten uit het voedingspatroon en suppletie (toevoeging) van vitamine D.

Hoe verder

Een maand later zie ik hem terug. Hij heeft, zo zegt hij, een grote verandering gemerkt. Hij is afgevallen, heeft een minder opgeblazen gevoel en een betere concentratie. Met de diëtiste heeft hij zijn voedingspatroon omgegooid. Zo neemt hij in de ochtend een smoothie met kokosmelk, spinazie, banaan of mango, eet hij met de lunch groentesoepen of een gerecht met groenten en eieren en neemt hij extra omega-3 olie. Zijn partner doet inmiddels ook mee. Alle reden dus om op deze manier door te gaan. Ik waarschuw nog wel voor overmatig eieren eten een langere periode achter elkaar, want ook dan kan een intolerantie ontstaan. Afwisseling is belangrijk. Over het algemeen geldt, eet voedingsmiddelen die gevoelig zijn voor intoleranties niet vaker dan twee tot driemaal per week. Dit zijn gluten (met name tarwe), koemelkproducten, eieren, noten, soja. Daarnaast kunnen mensen met een graspollenallergie ook klachten krijgen bij andere granen, zoals spelt en rogge, soms zelfs op haver, rijst en maïs. Laat alles dus eens zes weken weg als je wilt weten of dit ook voor jou geldt.



Symptomen tarwe-intolerantie

Bij bovenstaande patiënt zijn naast zijn bestaande graspollenallergie de moeheid, dikke ogen in de ochtend (angio-oedeem) en inspanningsklachten aanwijzingen voor een tarwe-intolerantie. Daarnaast hebben mensen vaak darmproblemen, maagklachten en hoofdpijn. Ook allergische reacties zoals jeuk, verstopte neus en benauwdheid komen voor. Indien de klachten binnen twee uur na het eten van tarwe ontstaan, dan kun je denken aan een tarwe-allergie. Bij 80% van de zogenaamde inspanningsastma blijkt dit te worden uitgelokt door tarwe, middels een toename van histamine. Factoren die de

heeft dit te maken met de overmatige consumptie ervan. Haalden we een halve eeuw geleden nog maximaal eenderde van onze energie uit koolhydraten zoals granen, tegenwoordig is dat ruim tweederde. Aan de andere kant zijn de gewassen zelf ook veranderd. Door nieuwe varianten, het kweken onder verschillende omstandigheden en het gebruik van pesticiden is de samenstelling van het tarwe-eiwit veranderd. Tegenwoordig bevat dit minder gliadine en meer glutenine. De kans op een glutenine-allergie neemt daardoor toe. Zo bleek uit onderzoek dat patiënten met darmklachten in 12,5 % allergisch reageerden op de glutenine van oude

"Het aantal mensen dat tarwe niet meer verdraagt neemt toe."

inspanningsallergie kunnen versterken zijn alcohol, noten, pinda's, bepaalde pijnstillers en een onderliggende infectie.

Tarwe-intoleranties nemen toe

Het aantal mensen dat tarwe niet meer verdraagt neemt toe. Aan de ene kant

tarwe rassen en 70 % kreeg een reactie op de nieuwe tarwesoorten. Kortom, voor de meeste mensen met een prikkelbare darm zijn tarweproducten, en wellicht wel alle granen, goed om achterwege te laten. Met een gezondere spijsvertering, meer energie en een betere concentratie als gevolg.

Mijn naam is Sofie. Ik ben 51 jaar oud en woon samen met mijn kleine hondje. Ik kreeg de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom toen ik ongeveer zeventien jaar oud was.

Goede voornemens.

Wakker wordend op 1 januari in het logeerbed bij mijn ouders, waar ik bij thuiskomst in de nacht mijn pyjama in het bed bovenop een warmtekruik vind. "Lekker warm voor je buik," zegt mijn moeder de volgende dag, "een koud bed is niet goed voor je darmen," zegt ze liefdevol. Wat heerlijk om even zo vertroeteld te worden.

Het nieuwe jaar ben ik al dansend ingegaan op een fantastisch feest. Alleen op de bank zitten op oudejaarsavond is het laatste wat ik wilde. En vooral in deze grillige en onzekere tijd had ik des te meer een sterk verlangen naar samenzijn en gezelligheid. Er is geproost op een goed en gezond nieuwjaar. En wat een saamhorigheid, velen kenden elkaar niet op het feest, maar bij het naderen van de twaalf uur klok kreeg je het gevoel dat de hele zaal gevuld was met kennissen. Ik stond op het laatst met wildvreemden te dansen en met een gevoel of het je vrienden waren. Hoe mooi is dat! Zulke saamhorigheid zou er altijd moeten zijn en niet alleen op de feestdagen.

En vol goede voornemens gaan we het nieuwe jaar weer in. Maar ja, niets is zo menselijk als het verglijden in de drukte van de dag en al snel vergeten we onze goede voornemens weer. Mijn goede voornemen was en is; een minder volle agenda. Tja, ik moet zeggen, het is nog steeds mijn voornemen, maar het lukt mij nog niet goed. Mijn agenda stroomt alweer aardig vol. Maar bewustwording hiervan is ook belangrijk, goed nadenken bij de afspraken die je maakt. Ik heb eens een artikel gelezen in het PDSB-magazine *Prikkels*, dat een minder volle agenda ook een minder vol hoofd geeft, wat vervolgens weer een goede invloed heeft op je darmen. Ik doe het zelf, keuzes, keuzes...

Nog een goed voornemen van mij is het volhouden van het FODMAP-dieet. Dat gaat best goed, het is een way of life. Hierover lees je zeer goede artikelen in *Prikkels*. Het is echt een goed dieet! Ik raad het ook iedereen met darmproblemen aan. (noot redactie: doe dit in goed overleg met een diëtist)

In ieder geval ben ik weer benieuwd naar de prachtige en leerzame artikelen in *Prikkels*. Want ik leer uit iedere uitgave toch weer wat nieuws. Kan bijna niet, zou je zeggen, maar het is waar. Ik wens alle lezers een heel gezond en goed nieuwjaar toe.

Sofie



Spijsverteringsenzymen en voedingsintoleranties

Spijsverteringsenzymen spelen een cruciale rol in de **spijsvertering**. Maar hoe werkt de spijsvertering precies? En wat is de specifieke rol en functie van deze enzymen?

Hoe werkt de spijsvertering?

Tijdens de **spijsvertering** wordt het voedsel afgebroken tot kleinere deeltjes. Het grootste deel van de spijsvertering vindt plaats in de dunne darm. Spijsverteringssappen en **enzymen** breken voedingsstoffen zoals koolhydraten, vetten en eiwitten af tot kleine deeltjes, die vervolgens in het bloed worden opgenomen. Het bloed transporteert deze voedingsstoffen naar de plek van bestemming in het lichaam.

Wat zijn spijsverteringsenzymen?

Spijsverteringsenzymen zijn bepaalde stoffen die een taak hebben in ons lichaam, specifiek in onze **spijsvertering**. Het zijn eiwitten die op natuurlijke wijze in het lichaam worden aangemaakt.

Deze eiwitten hebben een specifieke functie: ze helpen bij het **afbreken van voedsel**. Een enzym fungeert als een sleutel die alleen past in een bepaald slot, namelijk de voedingsstof. Zo past het enzym lactase alleen op lacto-

se, waarna lactose wordt gesplitst in glucose en galactose. Een enzym heeft dus slechts **één specifieke taak** en kan verder geen schade aanrichten in het lichaam.

Wat kan er mis gaan?

Soms kan het lichaam bepaalde voedingsstoffen niet goed afbreken, waardoor ze niet goed kunnen worden opgenomen. Dit komt bijvoorbeeld doordat bepaalde spijsverteringsenzymen ontbreken of onvoldoende aanwezig zijn, zoals bij een **voedingsintolerantie**. De voedingsstof komt dan in zijn geheel aan in de dikke darm, waar deze wordt afgebroken door middel van een **fermentatieproces**. Dit proces trekt vocht aan en verhoogt het risico op gasvorming.

Welke voedingsstoffen kunnen een risico vormen?

• **FODMAP's** zijn moeilijk verteerbare koolhydraten, wat voor sommige mensen een risicofactor is voor het ontstaan van gasvorming in de

darmen. Onder de FODMAP's vallen onder andere **lactose, fructose, fructanen en galactanen**. **Lactose**, ook wel bekend als melksuiker, komt voor in melk en zuivelproducten.

Fructose (fruitsuiker) komt voor in fruit, groente, honing en bewerkte voedingsmiddelen. **Fructanen en galactanen** zijn te vinden in ui, knoflook, graanproducten en peulvruchten.

- **Zetmeel en sucrose** zijn beide koolhydraten en komen in grote hoeveelheden voor in de voeding, zoals in de vorm van **tafelsuiker (sucrose)** en **graanproducten (zetmeel)**. Zetmeel en sucrose kunnen bij sommige mensen een risicofactor vormen op het ontstaan van gasvorming in de darmen.
- **Histamine** komt van nature voor in **plantaardige en dierlijke producten**, vooral in gefermenteerde en gerijpte voedingsmiddelen. Histamine uit de voeding kan een risico vormen op een te hoge histaminespiegel in het lichaam.

Enzymen in supplement vorm

Spijsverteringsenzymen in supplementvorm kunnen helpen bij de vertering van voedingsstoffen en daarmee het risico op gasvorming in de darmen verminderen*. Een voorbeeld is de enzymenmix "**quatrase 10.000**", die brede ondersteuning biedt bij de vertering van meerdere **FODMAP's**. De enzymen in supplementvorm zijn nagenoeg identiek aan onze lichaamseigen enzymen en vullen deze goed aan.

Mocht je behoefte hebben aan meer informatie, neem gerust contact met ons op. Onze adviserende diëtisten zijn de specialist op dit gebied en geven graag persoonlijk advies.

intoleran
digestive experts

Mail: info@intoleran.com
Tel: +31 302272172



HISTAMINE

en Prikkelbare Darm Syndroom, een kleine doorbraak

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een chronische ziekte die 5-10% van de bevolking treft. De belangrijkste klacht is buikpijn, in combinatie met een abnormaal stoelgangspatroon (dit kan diarree of constipatie zijn, of een irritante mix van beide). De ziekte gedraagt zich enorm verschillend van patiënt tot patiënt, wat de behandeling vaak moeilijk en onvoorspelbaar maakt.



Prof. Heiko De Schepper

Gelukkig is de kennis rond deze functionele darmaandoening de laatste twintig jaar enorm toegenomen en zijn er verschillende behandelopties doorgebroken tot het werkteerrein. Eén van de meer opwindende pistes die onderzocht werd door de groep van prof. Boeckstaens in het Universitair Ziekenhuis van Leuven, is deze van de toepasselijk genaamde mestcel. Deze theorie verklaart in één moeite door waarom PDS vaak ontstaat na het doormaken van een darminfectie en waarom voeding een heftige reactie kan uitlokken in het spijsverteringsstelsel. Bovendien is uit het mestcel-verhaal ook een onmiddellijk inzetbare therapie ontstaan, die intussen haar nut ook in een klinische studie heeft bewezen.

Wat is een mestcel?

Mestcellen zijn ontstekingscellen en die vinden we terug in de weefsels van alle lichaamsoppervlakten die rechtstreeks in contact staan met de buitenwereld, zoals de huid, de luchtwegen en uiteraard ook het maagdarmsysteem.

Wanneer deze cellen geactiveerd worden stellen ze histamine vrij, een stofje dat onder andere de bloedvaten in de omgeving wijd opent en irritatie en jeuk veroorzaakt. Deze reactie doet zich voor bij alle vormen van allergie en is zo verantwoordelijk voor de rode zwellingen en jeukklachten die we allemaal kennen. In het darmkanaal is de activiteit van deze cellen onder normale omstandigheden weinig opvallend. Maar bij PDS wordt de mestcel plots veel actiever en zal deze histamine vrijstellen wanneer ze geprikkeld wordt door onder andere voedselbestanddelen die door de darm heen reizen.

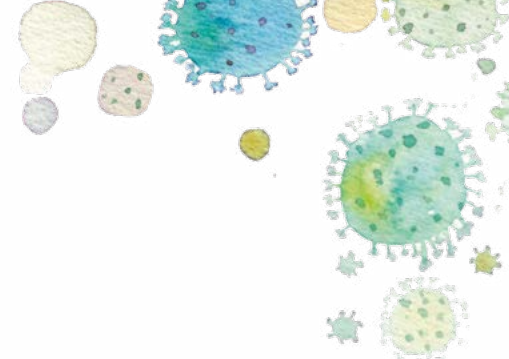
Voedsel en immuunreacties: allergie versus intolerantie.

De meest gekende immunologische reden

waarom je spijsvertering heftig kan reageren op voeding is door een echte voedselallergie. Hierbij zal de inname van een heel specifiek fragmentje van een voedselproduct ervoor zorgen dat een bepaald deel van je algemene afweersysteem wordt aangewakkerd. Zo'n allergische reactie gaat gepaard met de vrijstelling van een hoop allergische stoffen in het bloed (waaronder grote hoeveelheden histamine) die zich door het hele lichaam heen verspreiden en milde tot soms levensbedreigende klachten kunnen veroorzaken. Het gaat hierbij niet zozeer om darmklachten, hoewel die ook wel kunnen voorkomen (vooral buikkrampen en diarree). Zoals bij elke klassieke allergische reactie zullen er vooral allergiesymptomen optreden: tranende ogen, een lopende neus, jeuk, rode huid,

"Onderzoek toonde aan dat voedselbestanddelen tijdens een darminfectie makkelijker vanuit het darmkanaal tot in de darmwand kunnen 'leken'."





piepende ademhaling et cetera. Zonder deze typische verschijnselen is er bijna nooit sprake van een voedselallergie bij darmklachten na de maaltijd. De meest voorkomende voedselallergieën zijn die voor schaaldieren, eieren, vis, melk, noten, soja, tarwe, rogge, gerst en haver. De behandeling is op zich bijzonder eenvoudig: het verantwoordelijke voedsel-deeltje volledig vermijden volstaat om helemaal klachtenvrij door het leven te gaan. Het spreekt voor zich dat dit klassieke allergieproces helemaal niets te maken heeft met PDS, dat niet gepaard gaat met die typische hooikoortsachtige symptomen en dat zich nooit beperkt tot een reactie op één uniek voedseldeeltje. Dat is het verschil tussen een voedselallergie en een voedselintolerantie.

Onderzoek

Toch is histamine, naast de belangrijkste chemische stof die allergieklachten veroorzaakt, ook betrokken bij het mechanisme achter prikkelbare darmen. Het onderzoek van prof. Boeckstaens en zijn team toonde aan dat voedselbestanddelen tijdens een darminfectie makkelijker vanuit het darmkanaal tot in de darmwand kunnen 'leken', om daar in contact te komen met het lokale immuunsysteem [1]. Dit systeem zal in een staat van verwarring deze voedsel-stoffjes plots als schadelijk zien, waardoor het afweersysteem geactiveerd wordt en er

klachten kunnen ontstaan. De belangrijkste immuuncel die hierbij betrokken is, bleek net onze mestcel te zijn. Deze vormt mede de eerste lijn van verdediging voor het spijsverteringsstelsel en zet bij activatie flinke hoeveelheden histamine vrij, dat op zijn beurt pijnzenuwen kan activeren (over de befaamde gut-brain as) en nog een aantal andere functies van de darm kan beïnvloeden. Opvallend genoeg blijft deze foutieve immuunreactie ten opzichte van voeding continu actief, ook nadat de infectie al lang onder controle is. Dat wil zeggen dat je na zo'n darmontsteking plots kwalijk begint te reageren op voeding waar je tevoren totaal geen probleem mee had. Zo krijg je een postinfectieus Prikkelbare Darm Syndroom. En wordt PDS plots eerder een immunologische aandoening dan een zuiver functionele ziekte, wat op zich een revolutionaire bevinding is. Het zit overduidelijk helemaal niet zomaar in je hoofd.

Interessant, maar wat heb je eraan?

De standaardbehandeling van elke vorm van allergie bestaat uit het innemen van antihistaminica. Deze medicatie gaat de effecten van histamine tegen en kan zo dus een allergische reactie voorkomen. Patiënten met hooikoorts nemen dit soort medicatie tijdens het pollenseizoen vaak weken tot maanden aan een stuk, met prima resultaat. De vaststelling dat histamine ook bij PDS een rol speelt, heeft ertoe

geleid deze pillen ook bij deze patiënten uit te testen. Het effect van het antihistaminicum ebastine werd onderzocht in een klinische studie bij 101 patiënten met PDS (enkel de niet-geconstipeerde vorm) en vergeleken met een placebo in een even grote controlegroep [2]. PDS'ers die behandeld werden met ebastine ondervonden na een zestal weken drie keer zo vaak een duidelijke verbetering in hun pijnklachten vergeleken met de placebogroep.

Het belang van deze publicatie voor PDS kan niet onderschat worden. Niet alleen wordt hiermee de rol van de mestcel en haar producten bevestigd (wat van PDS steeds meer een 'echte' ziekte maakt met aantoonbare afwijkingen), bovendien krijgen we er zo een perfect veilige en meteen beschikbare therapie bij, die zonder problemen chronisch kan worden ingenomen.

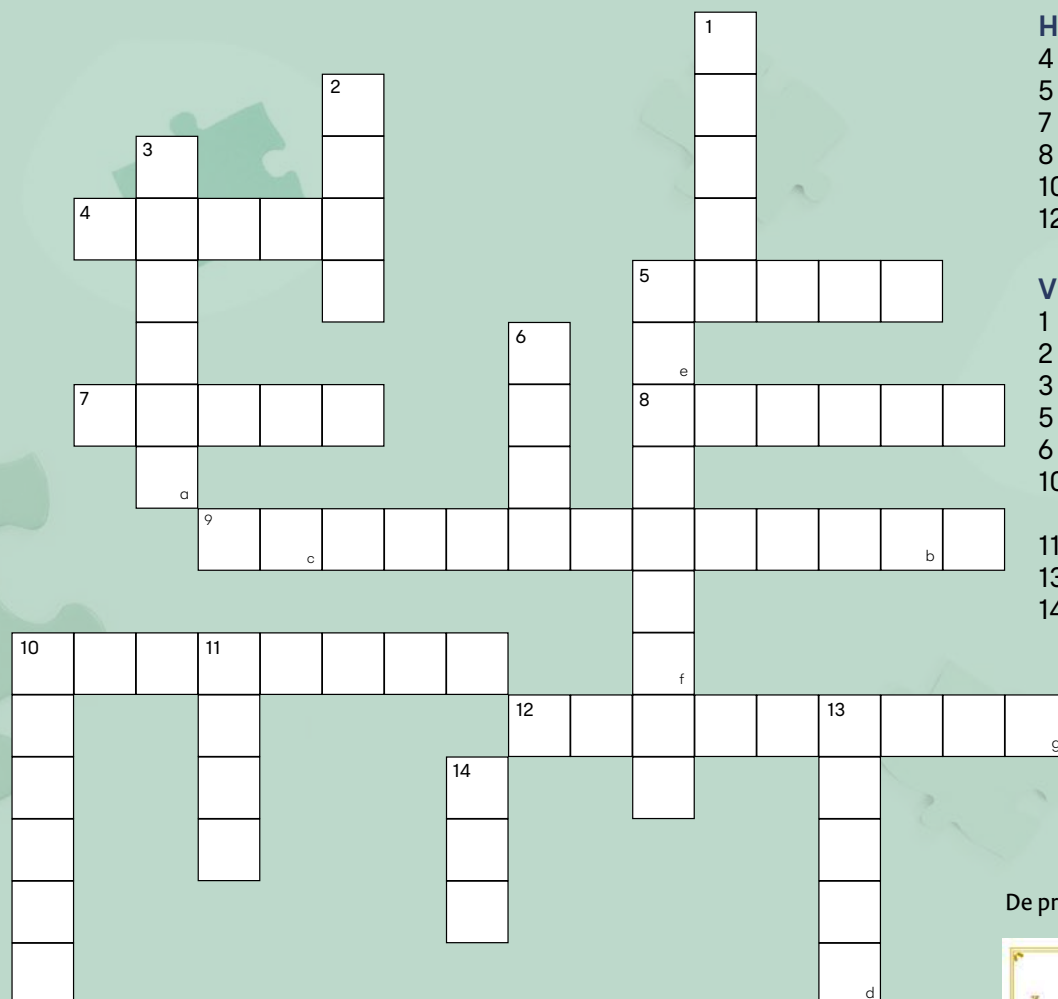
Sinds enkele maanden loopt in België een klinische studie waarbij we ebastine ditmaal vergelijken met een klassieke PDS-therapie, zijnde het spasmolyticum mebeverine (Duspatal®). Hiermee willen we aantonen dat ebastine het (minstens) even goed doet, en ook onderzoeken bij welk type patiënt het meeste effect te verwachten valt. Spannende tijden en zeker te becontinued.

Referenties

1. AGUILERA-LIZARRAGA J., FLORENS M. V., VIOLA M. F., JAIN P., DECRAECKER L., APPELTANS I. et al: Local immune response to food antigens drives meal-induced abdominal pain. *Nature* 2021.
2. DECRAECKER L., DE LOOZE D., HIRSCH D. P., DE SCHEPPER H., ARTS J., CAENEPEEL P. et al: Treatment of non-constipated irritable bowel syndrome with the histamine 1 receptor antagonist ebastine: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Gut* 2024.

KRUISWOORDPUZZEL

Los onderstaande puzzel op. Breng de corresponderende letters over naar de oplossingsbalk. Stuur de oplossing voor 10 mei 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.



HORIZONTAAL

- 4 opbrengst
- 5 kleur
- 7 seizoen
- 8 rauwkostgerecht
- 10 iets heel fijn vinden
- 12 overgevoeligheid gluten

VERTICAAL

- 1 groep dieren
- 2 ontlasting
- 3 groente
- 5 soort fruit
- 6 deel van het lichaam
- 10 kan verlichting geven bij misselijkheid
- 11 jongensnaam
- 13 niet samen en bijzonder
- 14 gaat Prikkels over

OPLOSSING

a	b	c	d	e	f	g
---	---	---	---	---	---	---

* Vrijwilligers van de PDSB zijn uitgesloten van deelname.

De prijswinnaar van de vorige editie is:



Jeannette heeft inmiddels een boek uitgezocht en ontvangen.

- ADVERTENTIE -



- * Hypnotherapie als standaard behandeling bij PDS
- * Wetenschappelijk bewezen
- * 85% ervaart vermindering van klachten of is klachtenvrij
- * 61 erkende therapeuten door heel Nederland

www.pds-therapeuten.nl



De Buikroute van Maaïke

Maaïke (44) weet sinds twee jaar dat ze PDS heeft. De klachten waren er al veel eerder. Om haar omgeving hier bewust van te maken, liep ze vorig jaar de Buikroute. Een wandeldag vanuit de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) om aandacht te vragen voor je buik. Dat was uitdagend, maar zeker voor herhaling vatbaar.

Anandi Grefkens

Wanneer kreeg je voor het eerst last van je buik?

"Het begon klein en is steeds erger geworden. Het kantelpunt was voor mij de zwangerschap van mijn tweede kindje. Door de hormonen waren mijn darmen volledig van slag. Kort na de bevalling kreeg ik een antibiotica- en penicillinekuur. Daar is het allemaal begonnen. Inmiddels is mijn dochter zeventien jaar, zo lang loop ik er al mee rond."

Hoe kwam je erachter dat het PDS is?

"Ik at altijd al overwegend gezond: veel vezels, groente en fruit, genoeg drinken. Maar de buikklachten bleven en ik had alle diëten al geprobeerd. Via de huisarts ben ik getest op coeliakie en lactose-intolerantie. Daar kwam niets uit, dus bleef PDS over."

Hoe heeft PDS jouw leven veranderd?

"Het FODMAP-dieet bracht voor mij sociale beperkingen mee. Een verjaardag, dagje weg of spontane lunch met collega's. Je wil

niet steeds vragen aan mensen om rekening met je te houden. Daarom vermeed ik vaak situaties om de confrontatie niet hoeven aan te gaan."

Waarom besloot je vorig jaar mee te doen aan de Buikroute?

"Ik wilde graag met anderen delen hoe het is om te leven met buikklachten. Het is een onzichtbare aandoening voor de buitenwereld en daarmee wordt de impact hiervan onderschat. De Buikroute is een positieve manier om mijn omgeving bewust te maken van een deel van mij dat ik vaak verborgen houd."

Hoe ging de dag eraan toe?

"Het was heerlijk weer: de zon heeft de hele ochtend geschinen. Ik liep samen met mijn dochter, dat maakte het ook een stuk gezelliger. Na een aantal kilometer moest ik naar het toilet, maar die was niet in de buurt. Gelukkig kon ik op een klein kampeerterrein vlakbij gaan. Na de tocht van ruim tien kilometer hebben we de dag afgesloten op het terras met een drankje.

Het was een mooie overwinning!

Wat is je advies voor mensen die dit jaar meedoen aan de Buikroute?

"Betrek jouw omgeving bij wat je wilt gaan doen en neem de tijd om je goed voor te bereiden. Vergeet niet de batterij van je telefoon op te laden. Dan kun je via de app de route volgen. De Buikroute is een mooie kans om een bijdrage te leveren en dit op je eigen manier te doen. Als mijn agenda het toelaat, loop ik dit jaar zeker weer mee!"

BUIKROUTE

Dit jaar vindt de Buikroute plaats op zaterdag 6 april. Je kunt meedoen door te lopen of te rennen, thuis of ver weg, alleen of samen. Allemaal met hetzelfde doel: geld inzamelen voor meer onderzoek naar spijsverteringsziekten. En als donateur van PDSB krijg je €3,- korting op het inschrijfbedrag.

Lees meer op [buikroute.nl](https://www.buikroute.nl)



"De Buikroute is een positieve manier om mijn omgeving bewust te maken van een deel van mij dat ik vaak verborgen houd."

Donateurs van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie krijgen veel voordeel. Bestel supplementen, zelfzorgmiddelen, dieetvoeding, toiletartikelen, boeken, testen en andere producten met korting. De kortingscodes voor 2024 staan hieronder. Je krijgt ze ook elk jaar via de mail toegestuurd of je kunt ze opvragen via administratie@pdsb.nl. Let op: de codes veranderen jaarlijks.



Kortingscodes

Zelfzorgprogramma's Allergieplatform en Happy Living Academy

100% geld terug garantie op de online Zelfzorgprogramma's van Allergieplatform en Happy Living Academy. Bestel een cursus via www.allergieplatform.nl/ of via www.happylivingacademy.com/courses/category/eigengezondheid en zet in het veld 'opmerkingen' op het bestelformulier: **PDSB2024**. Betaal de factuur en dien deze in bij je zorgverzekering. Mocht je het bedrag niet terugkrijgen van de verzekering, mail dan het afwijzingsbericht naar support@happylivingacademy.com. Je krijgt dan van het Allergieplatform/Happy Living Academy het volledige aankoopbedrag retour. Dit geldt voor één cursus per donateur per jaar.

VodiService

Je kunt gratis een korte vraag stellen over voeding/PDS aan de in PDS gespecialiseerde diëtisten van VodiService. Mail je vraag naar info@vodiservice.nl en vermeld in het onderwerp van je e-mail de code **PLV24**.

Korting bij De Roode Roos

Op www.derooderoos.nl kun je in de webwinkel voedingssupplementen

bestellen, zoals magnesium, vitamine complex en probiotica. De prijzen zijn vaak 15 tot 25% lager dan de adviesprijzen. De Roode Roos vraagt je jaarlijks om een kopie/scan van je donatiebetaling/factuur.

10%* korting bij De Online Drogist

Vrienden van de PDSB krijgen 10% korting op producten die ze bestellen via www.deonlinedrogist.nl. Bij het afrekenen moet je hiervoor de code **PDSB24vriendenkorting** invullen.

** Ook geldig op aanbiedingen.*

24% korting bij FodmapFoodies

Via www.fodmapfoodies.nl/shop kun je met 24% korting het FODMAP-boodschappenboek (gedrukt of als pdf), de FODMAP-dieet checklijsten en 'Happy Fodmapper Compleet (volledig FODMAP online cursus)' bestellen. Gebruik hiervoor de code **CD8W24**.

20% korting bij Nova Vitae

Vrienden van de PDSB krijgen 20% korting op producten (supplementen, verzorgingsproducten, voeding etc.) die ze bestellen via www.nova-vitae.nl. Aan het eind, bij het afrekenen, moet je hiervoor de 'tegoedbon' met code **PDS20** invullen.

10% korting bij WinkelGlutenvrij

Je krijgt 10% korting op glutenvrije producten die je bestelt via www.winkelglutenvrij.nl. Bij het afrekenen moet je hiervoor de code **PDSBvriendenkorting2024WGV** invullen.

10% korting bij Vitals

Met de kortingscode **PDSB24** kun je voedingssupplementen met 10% korting bestellen via www.vitals.nl.

15% korting bij Darmklachten.nl

Via de website darmklachten.nl/testen kun je alle ontlastingstesten (zoals darmflora, parasieten, antilichamen) en boeken met korting bestellen met de code **pdsbdonateurs2024**.

35% korting op het onlineprogramma 'Flexibel leven met PDS'

Met de kortingscode **PDSBKORTING2024** krijg je 35% korting op het onlineprogramma 'Flexibel Leven met PDS' van Compleat Coaching. Meer info en aanmelden kan via de website <https://compleat-coaching.nl/flexibel-leven-met-pds/>.

Info- en adviesdienst Arbeidsongeschiktheid

Het Advies- en meldpunt is op woensdagen van 11.30 uur tot 12.30 uur en van 13.00 uur tot 14.00 uur bereikbaar via **050-5492906** of per e-mail via info@steungroep.nl. Je kunt hier gratis gebruik van maken als je vermeldt dat je PDSB-donateur bent.

Let op: Op geregistreeerde geneesmiddelen en babyvoeding mag wettelijk geen korting worden verleend. Deze kun je dus niet met bovenstaande kortingen kopen.

Allergieplatform

Soms lijkt het alsof alles over onze gezondheid al te vinden is op internet en alsof alles al uitgebreid of zelfs meerdere keren onderzocht is. Toch vinden wij het bij Happy Living Academy belangrijk om kritisch te blijven en onderzoek te blijven doen. Zelfs wanneer Monash University iets heeft onderzocht en daarop nieuwe richtlijnen heeft gebaseerd.

In onze FODMAP-cursussen voor mensen met PDS, baseren wij onze groene, oranje en rode lijsten met voedingsmiddelen op informatie van de Monash University, Australië. Wij maken gebruik van hun productonderzoeken en adviezen betreffende FODMAPs. Bij nieuwe bevindingen vanuit Monash over de hoeveelheden van bepaalde FODMAPs of voedingsmiddelen, worden onze lijsten dan ook aangepast.

Een recent voorbeeld van dergelijk productonderzoek, is dat tomaten nog maar zeer beperkt zijn toegestaan volgens de laatste uitslagen. Dit deed bij Happy Living Academy een (alarm)bel rinkelen. Want wij hebben niet de ervaring dat mensen klachten ervaren na het eten van tomaten. Het weglaten van deze voedingsgroep zou voor ons gevoel onnodig een te streng dieet opleveren. Terwijl zoveel mogelijk wél eten zorgt voor een volwaardig eetpatroon, een gezonder darmmicrobioom maar vooral makkelijker en lekkerder eten!

Klopte ons vermoeden?

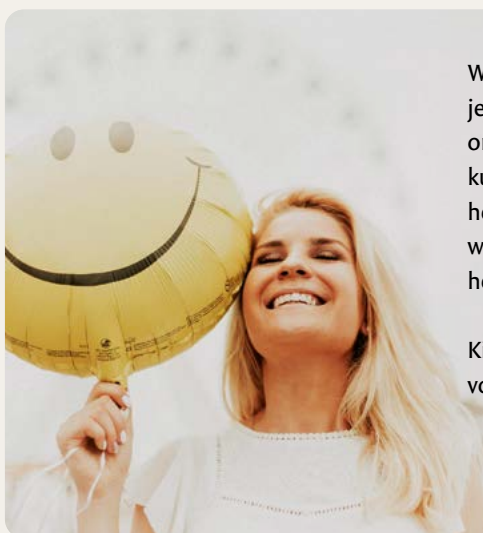
Ons directe vermoeden was, dat dit verschil komt omdat wij in Nederland andere, namelijk lokaal geteelde, tomaten gebruiken en dat de oorsprong van een product een afwijking in de hoeveelheid FODMAPs laat zien. Het is lastig om dit te onderzoeken omdat wij zelf niet de hoeveelheid FODMAPs kunnen meten en wij dus ook afhankelijk zijn van andere onderzoeken. We kunnen dan ook geen duidelijk antwoord geven of er een specifiek verschil is tussen Nederlandse teelt en producten uit Australië.

We hebben Eva van Emmerloot en Fabienne van den Berg, studenten Voeding & Diëtetiek, gevraagd ons te helpen dit te onderzoeken. Zij hebben aan de hand van literatuurstudie kunnen concluderen dat er een verschil in de hoeveelheid FODMAPs kan worden waargenomen in producten, door bijvoorbeeld verschil in klimaat, ziekten en parasieten in verschillende landen. Daarom kunnen de FODMAPs in producten die voornamelijk lokaal geteeld worden zoals tomaten en blauwe bessen afwijken van de bevindingen van Monash.

Wie kan ik vertrouwen?

Monash is en blijft een van de betrouwbare bronnen van informatie wanneer het gaat om het FODMAP-arm dieet. Echter sterkt deze uitkomst ook onze visie. Namelijk dat een dieet bij PDS een persoonlijke zoektocht is waarbij je jouw eigen puzzel, met behulp van een professional, kunt leggen. Dus volg je een specifiek dieet vanwege gezondheidsklachten of intoleranties, houd dan in gedachte: wanneer jij je ergens goed bij voelt, ook al houd je je niet 100% aan alle richtlijnen en regels, dan is dat geen probleem, zolang het voor jou werkt en helpt bij het verminderen van klachten.

"FODMAPs in producten die lokaal geteeld worden zoals tomaten en blauwe bessen kunnen afwijken van de bevindingen van Monash."



Wil je meer weten over FODMAPs, heb je last van prikkelbare darmen en wil je ontdekken hoe je hier het beste mee om kunt gaan? Bij Happy Living Academy hebben we verschillende cursussen waarmee we jou kunnen helpen met het verminderen van je klachten.

Kijk op www.happylivingacademy.com voor meer informatie.



World IBS day

Maar wat gaan we dan doen?

Het thema van dit jaar is 'Omgaan met PDS', want leven met PDS, hoe doe je dat? Het is nog steeds een onderwerp waar veel schaamte en taboe op rust waardoor het moeilijk bespreekbaar is. Dit terwijl er zoveel mensen last van hebben, we van elkaar kunnen leren en erover praten vaak zorgt voor begrip en steun. Hier gaan we dus mee aan de slag!

Verder brengen we op en rond World IBS day een aantal portretten van mensen met PDS. We nemen een kijkje in hun dagelijks leven en zien hoe zij omgaan met PDS. Via onze socials wordt er uitgebreid aandacht besteed aan deze portretten, maar we rekenen ook op jou! Want jij kunt zelf uiteraard ook wat doen.

"Samen maken we PDS bespreekbaar."

Laat zien hoe jij omgaat met PDS en deel jouw verhaal met de hashtags:

#WorldIBSDay2024

#PDSB

#wereldPDSdag2024.

Op vrijdag 19 april is het World IBS day, oftewel Wereld PDS dag. Dit jaar wordt voor de vijfde keer internationaal aandacht gevraagd voor PDS. Dit initiatief is ontstaan in Amerika en wij sluiten ons hier graag bij aan.

Zo is er op woensdag 17 april een webinar dat in het teken van het thema staat. Tijdens deze onlinebijeenkomst kijken we eerst naar wat PDS precies is. Daarna luisteren we naar praktijkverhalen en leggen we stellingen voor waar we met elkaar over in gesprek gaan. Een interessante en interactieve webinar voor iedereen die met PDS te maken heeft.

UITNODIGING voor Monitoring Studie PDS/IBS

Beste lezer(s),

Binnenkort start Nutrition Company met een Monitoring Studie naar de effecten van het gebruik van een probioticum. Dit is een voedingssupplement met specifieke probioticastammen die aanvullend op elkaar werken en uw spijsvertering ondersteunen en een significante verlaging cq. verlichting zouden kunnen geven bij klachten van Prikkelbare Darm Syndroom.

Het betreft een onderzoek van minimaal dertig dagen waarbij u een verpakking van het probiotische supplement ter beschikking wordt gesteld met als voorwaarde het invullen van een gevalideerde vragenlijst. Dit kost u ongeveer drie keer tien minuten tijd; bij de start, na twee weken en ten slotte aan het eind van de maand.

Wij peilen dan naar de ernst van de klachten in buik, ontlasting en het effect op uw levenskwaliteit.

Wat wij vooraf nog van u dienen te weten zijn o.a.

- Leeftijd
- Sinds wanneer de officiële diagnose is gesteld
- Welke vorm PDS is vastgesteld
- Eventuele intoleranties
- Specifiek dieet dat wordt gevolgd

Meer informatie aanvragen over deze Monitoring Studie, ook bijvoorbeeld voor uw behandelend arts/huisarts, kan via prikkel@nutritioncompany.nl.

Direct aanmelden voor de Monitoring Studie kan op <https://nutritioncompany.eu/nl/pds> of door de QR-code te scannen. Na aanmelding ontvangt u alle informatie en uitleg.



Nutrition Company
info@nutritioncompany.nl
045-7009702

Het is bekend dat PDS vrijwel altijd ontstaat na een zogenaamd 'triggering event'. Soms is dat een buikoperatie of een trauma, maar vaak ook een buikgriep of een infectie. Hoe werkt dat?



PDS na **buikgriep**

Bij gastro-enteritis, ook wel buikgriep genoemd, heb je een infectie in het slijmvlies van je maag en/of darmen. Je hebt last van overgeven, diarree en vaak ook koorts. Meestal wordt dit veroorzaakt door het *norovirus*. Dit virus is erg besmettelijk en zit in het braaksel, het speeksel en de ontlasting van besmette personen. Het wordt overgedragen via ongewassen

handen, een slechte hygiëne en door te hoesten of te niezen. Je kunt ook buikgriep krijgen van een bacterie of een parasiet, die kunnen voorkomen in eten dat niet goed is verhit of te lang buiten de koelkast is bewaard. Onderzoek wijst uit dat mensen vaker PDS krijgen na buikgriep door een bacterie of parasiet dan door het norovirus.

"Waarom sommige mensen PDS krijgen na een buikinfectie en andere niet, is niet bekend."

BUIKGRIEP VOORKOMEN

Als je al PDS hebt en dan buikgriep krijgt, kan dit zorgen voor extra zware klachten die ook nog eens langer aanhouden. Voorkom dus dat je besmet raakt door grondig je handen te wassen met zeep na toiletbezoek, bij het thuiskomen en voordat je eten gaat bereiden of opeten. Blijf ook uit de buurt van andere mensen die buikgriep hebben.



Risicofactoren

Waarom sommige mensen PDS krijgen na een buikinfectie en andere niet, is niet bekend. Wel zijn er risicofactoren. Jonge mensen, vrouwen, mensen met een disbalans in het darmmicrobioom en mensen met een depressie of angststoornis krijgen vaker PDS na een infectie. Ook als je klachten zo ernstig waren dat je moest worden opgenomen in het ziekenhuis of dat je bloed bij je ontlasting had, loop je meer kans om PDS te krijgen. Hoe vaak PDS na een infectie voorkomt is niet echt bekend. Er is één studie gedaan, waarbij van de ondervraagde mensen ongeveer 13% aangaf PDS te hebben gekregen na een buikinfectie. Ook is het zo dat mensen met PDS door een buikinfectie vaker last hebben van de diarreevariant (PDS-D) dan de constipatievariant (PDS-C).

Hoe kom je ervanaf?

Dat is allemaal leuk om te weten, maar de meeste mensen vragen zich vooral af:

hoe kom je ervanaf? Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Net als bij PDS die niet door een buikinfectie is ontstaan, zijn er verschillende behandelingen mogelijk. Het is echter niet mogelijk om te zeggen welke behandeling voor jou misschien werkt, want het verschilt per persoon welke behandeling aanslaat. Op www.pdsb.nl/behandeling vind je behandelingen die kunnen helpen bij PDS. Er zijn behandelingen met medicijnen, probiotica of het aanpassen van de voeding. Eén lichtpuntje is er wel: ongeveer 20 % van de mensen die PDS ontwikkelt na een buikinfectie, is daar binnen een jaar weer vanaf en ongeveer de helft is na zes jaar klachtenvrij. Maar als je na die tijd nog klachten hebt, is de kans groot dat die chronisch zijn. Met bepaalde behandelingen kun je een heel eind komen en zelfs langere tijd klachtenvrij zijn, maar helemaal weg gaat PDS helaas niet.

Het verhaal van **Hannie**

Interview door
Annelies de Goeij

In de vorige editie van *Prikkels* lazen jullie het indrukwekkende verhaal van Hannie. In dit artikel lees je hoe het haar verder is vergaan en hoe er een verrassende wending in haar ziekteproces is gekomen.

Het is 2022. Het gaat erg slecht met Hannie, zowel lichamelijk als mentaal. Volgens de artsen is ze uitbehandeld. Haar klachten blijven bestaan, ze heeft veel pijn, kan niet normaal eten. Haar leven wordt steeds zwaarder. Ze heeft geen baan meer en sociale contacten zijn door haar klachten verminderd. Mentaal kan ze het niet meer dragen en door de lichamelijke en psychische last vraagt Hannie opgenomen te worden in een kliniek om tot rust te komen. In september 2022 vraagt zij om euthanasie.

Er stond echter ook een second opinion gepland in het Maastricht UMC+. De artsen daar geven aan dat zij willen onderzoeken wat er aan de hand is en dat ze die kans willen krijgen van haar.

Na diverse onderzoeken blijkt dat Hannie een forse vaginale achterwandverzakking heeft. Ze wordt na vijf maanden geopereerd. En de operatie slaagt! De klachten verdwijnen, haar darmen werken weer goed. Hannie heeft geen PDS.

" 'Het niet gehoord worden' hebben op langere termijn grote gevolgen in haar leven veroorzaakt. "



" Mijn leven is rijker geworden na alles wat ik ben kwijtgeraakt. Ik neem niks meer voor lief."

Nu moet ze haar leven weer oppakken. Hoe doe je dat als je in je hoofd al afscheid aan het nemen bent. Ze vindt dit moeilijk. In een korte tijd besluit ze om naar een B&B in Frankrijk te gaan en daar vrijwilligerswerk te gaan doen in ruil voor een verblijf. Tijdens deze reis hoopt ze de rust te vinden die ze in Nederland niet kan krijgen door maatschappelijke druk en het hoge levenstempo.

Ze is nog nooit alleen op reis geweest zonder haar partner of kinderen, dus voor haar een hele stap. Hannie vindt de kracht om te gaan en noemt het nu de beste beslissing van haar leven.

Ze heeft er gewerkt, gewandeld, contacten gelegd, gesprekken gevoerd met de andere gasten en eigenaren. Er zijn veel emoties vrijgekomen en zij voelde haar kracht weer. Tijdens haar verblijf heeft ze een dagboek bijgehouden waar ze steeds in terug kan lezen. "Ik ben het waard", zegt ze nu, "dat ik het ga doen is een feit; hoe ik het ga doen weet ik nog niet en ga ik zien". Ze heeft weer van haar eigen lichaam leren houden en gevoeld hoe sterk ze is. Haar wilskracht en doorzettingsvermogen blijkt ze niet kwijt te zijn.

Na haar reis naar Frankrijk komt Hannie terecht in de renovatie van haar huis. Alle verbouwingsgeluiden refereren aan de periodes in het ziekenhuis van 2022, toen daar ook verbouwd werd tijdens de slechtnieuwsgesprekken. In korte tijd ontwikkelt zich een totaal ander probleem. Alle herinneringen en angst zetten zich om in een angst- en paniekstoornis. Hannie heeft door alle negatieve ervaringen in het ziekenhuis een diepgewortelde angst ontwikkeld voor alles wat met het ziekenhuis te maken heeft. Dit ontpopt zich door paniekaanvallen zodra er ook maar een enkele referentie is aan iets wat ertoe zou kunnen lijden in het ziekenhuis terecht te komen.

Hiervoor is nu medicatie nodig om de angst te onderdrukken en op die manier wat rustiger te worden. In januari 2024 vond er diagnostiek plaats en daarna kon Hannie pas starten met traumabehandeling. Deze ontwikkeling had zij niet aan zien komen. Waar zij eerst geïsoleerd leefde door de lichamelijke problematiek, zorgt nu de angststoornis ervoor dat zij weer in een sociaal isolement leeft. Hiermee wordt duidelijk wat voor gevolgen 'het niet gehoord worden' op langere



termijn in haar leven heeft veroorzaakt. Hannie is niet meer boos. Ze vindt het vooral erg dat ze zich door artsen niet gehoord en in de steek gelaten voelde. Erkenning hierin is voor haar belangrijk. Ze zou hier een boek over willen schrijven en denkt daar ook over na. Voor haar gevoel worden klachten bij vrouwen vaak weggezet als 'psychisch'.

Hannie heeft nog een weg te gaan. Ze zit in een traject bij het UWV. Werk staat nog ver weg. Ze kan zich niet concentreren en kan slecht tegen prikkels. Haar energie is nog niet zoals het moet zijn. Ondanks dat het nu enorm zwaar is, gaat zij ook deze strijd weer aan. Die tweede kans op leven is niet voor niks, dus dit is het ook waard.

- ADVERTENTIE -

D De
Online
Drogist.nl



12,5% korting*
voor Prikkels-lezers!

Bestel nu met
de kortingscode
PDSB24

*Korting is niet geldig op aanbiedingen,
geneesmiddelen en zuigelingenvoeding.
Geldig t/m 31 december 2024.



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