

PDSB *Prikkels*

Jaargang 24 · nr.2 · Juni 2024

**SPECIALE
SPONSOR
EDITIE**

Prebiotica – wat zijn dat?

**FODMAP en PDS en hoe de
belastingdienst met je meedenkt**

**Over darmen, vezels en meer,
met boeken weggeefactie**

Op zoek naar de liefde met PDS

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

Postadres: Postbus 800, 3800 AV Amersfoort
 Telefoon: 088 – 7374666
 E-mail: info@pdsb.nl
 Internet: www.pdsb.nl
 X (Twitter): @PDSB
 Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-
Belangenorganisatie
 Instagram: @pds_belangenorganisatie
 KvK-nummer: 32082218

Redactieleden

Stefanie 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 - 13.00 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 X

Vanuit de PDSB proberen we alle donateurs zo breed mogelijk te informeren. 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, Intoleran,
 Stichting Wietolie Puur en Willpharma.

Kortingen

Als vriend van de PDSB kun je gebruikmaken van diverse kortingen en andere vormen van voordeel. De kortingscodes krijg je toegestuurd bij je aanmelding en elk jaar in januari. Je kunt ze ook altijd opvragen via info@pdsb.nl. Vermeld hierbij je relatienummer.



- 2 Colofon
Kortingen
Info donaties
- 3 Van de manager
- 4 Prikkeltjes
- 6 Van de redactie
- 8 Prebiotica – wat zijn dat?
- 10 OV-perikelen
- 11 Effectiviteit Tempocol®
bevestigd (SPONSOR)
- 12 Fodmap en PDS en hoe
de belastingdienst met je
meedenkt
- 15 Meer dan FODMAPs
- 16 Natuurlijke smaakmakers:
Chiazaad
- 17 Recept: aardbeien crumble
- 18 Hoe kun je de spijsvertering
ondersteunen? (SPONSOR)
- 19 Column Sophia
- 20 Puzzel
- 21 Denk met je darmen (SPONSOR)
- 22 Over darmen, vezels en meer,
met boeken weggeefactie
- 25 De geschiedenis van het
toilet papier
- 26 Hypnotherapie
- 28 Ontdek de kracht van CBD
bij PDS (SPONSOR)
- 29 Oproep PDSB
- 30 Krijg je darmklachten door
gluten of door de negatieve
verwachting?
- 33 Activiteiten PDSB
- 34 Afgelopen activiteiten
- 36 PDS in de zomer
- 37 Bewegen draagt bij aan vermin-
dering PDS-klachten (SPONSOR)
- 38 Op zoek naar de liefde met PDS

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



Het is bijna ongelooflijk, maar inmiddels ben ik alweer een jaar manager bij de PDSB. Het is gek hoe de tijd voorbij kan vliegen maar tegelijkertijd het ook als de dag van gisteren voelt dat ik mijn eerste stukje voor *Prikkels* schreef.

Mijn werk bij de PDSB is nooit saai, elke dag is anders en ik kom altijd tijd te kort, want er is nog zo veel te doen. De afgelopen maanden heb ik veel mensen gesproken over het leven met PDS. Dat leidde vaak tot interessante gesprekken, maar ook tot grappige verhalen of juist emotionele momenten. Meer dan eens realiseerde ik me waarom een organisatie als de PDSB hard nodig is.

Dat merken ook onze vrijwilligers van de infolijn. Ondanks dat het aantal belletjes de afgelopen jaren afneemt en veel vragen via social media gesteld worden, worden we ook nog regelmatig gebeld.

Als je belt naar de infolijn, dan krijg je eerst een helpdesk medewerker aan de lijn. Hij/zij beantwoordt korte praktische vragen of zorgt ervoor dat je wordt teruggebeld door een vrijwilliger die meer tijd heeft om wat uitgebreider stil te staan bij jouw vraag.

De openingstijden van de infolijn en de helpdesk zijn gewijzigd. Zij zijn op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur bereikbaar op nummer 088-7374636.



Het praten met je omgeving over PDS en hoe je daarmee omgaat, helpt. Het helpt niet alleen jezelf, maar ook anderen.

Het zorgt voor begrip en vaak ook voor herkenning. Zo denk ik dat velen zich gaan herkennen in het verhaal van Nadine over het reizen met het OV.

Het doorbreken van taboes en schaamte rondom PDS is iets dat tijd nodig heeft, veel tijd. Maar met stilzitten komen we er niet. We moeten blijven zoeken naar manieren

om het tijt te keren. Een mooie inspiratie hierbij is de ontwikkeling van het toilet-papier. Op pagina 25 lees je hoe onze billen vrij van houtsplinters zijn doordat men letterlijk niet stil bleef zitten. Als dat geen motivatie is!

Het doorbreken van taboes en schaamte rondom PDS is iets dat tijd nodig heeft, veel tijd.

Met de PDSB zitten we ook niet stil en blijven we ons inzetten voor iedereen met PDS. Want naast houtsplinter-vrije billen, verdienen we ook allemaal een goed buikgevoel. Mijn eerste PDSB jaar zit erop en dat ga ik vieren met een taartje; een aardbeien-taartje om precies te zijn. Op pagina 17 staat een heerlijk recept uit het Prikkelbare Darmen kookboek. Wil je meer van dit soort recepten? Lees dan snel hoe jij kans maakt op dit leuke kookboek.

Naast tijd hebben we ook onze vrijwilligers nodig om stappen te kunnen zetten. We hebben een fantastisch team, maar we zijn ook dringend op zoek naar uitbreiding. Of je nu veel of weinig tijd hebt, jong of oud bent, iedereen is welkom. Kijk op pagina 29 voor meer informatie en meld je aan, want we zijn op zoek naar jou!

Femke

10 februari was wereldwijd de Dag van de Peulvrucht

Peulvruchten (bijvoorbeeld bonen, linzen, erwten) staan erom bekend dat ze darmklachten kunnen geven. Vooral gasvorming en buikpijn. Moet je daarom peulvruchten vermijden als je Prikkelbare Darm Syndroom hebt? Nee meestal niet. Peulvruchten zijn namelijk wel supergezond voor je, ook als je er klachten van krijgt. Peulvruchten bevatten veel gezonde eiwitten, bepaalde essentiële aminozuren en ze bevatten ook vezels. Als je klachten krijgt van peulvruchten, probeer dan eens een andere soort (bijvoorbeeld kikkererwten in plaats van bruine bonen, of juist andersom) en probeer een kleinere portie.



DE RELATIE TUSSEN SLAAP EN DARMGEZONDHEID

Een goede nachtrust is belangrijk, onder andere voor het goed functioneren van het maag-darmstelsel. Een darmaandoening beïnvloedt je leven niet alleen overdag maar ook 's nachts. PDS-klachten kunnen je slaap verstoren, maar slecht slapen kan ook extra klachten geven.

Slaapgebrek en slaapttekort kunnen het microbiom in het lichaam beïnvloeden, wat weer kan leiden tot darmklachten. Slaapttekort zou vooral bacteriën die een rol spelen in de stofwisseling en spijsvertering beïnvloeden. Dit kan vervolgens leiden tot darmklachten.

Serotonine en melatonine zijn hormonen die belangrijk zijn voor de slaap. Onze darm is belangrijk voor de aanmaak van beide hormonen. Wanneer onze darmflora uit balans is, heeft dit invloed op de aanmaak van beide hormonen. Dit kan weer voor slaapproblemen zorgen.

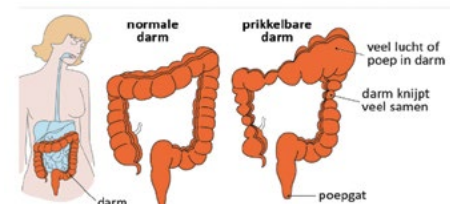
Onze biologische klok stuurt het slaap-waakritme aan. Wanneer dit ritme verstoord wordt, reageert het lichaam erop door andere processen, zoals de spijsvertering, ook te verstoren. Dit kan er weer voor zorgen dat je darmklachten krijgt. Andersom hebben de darmen weer invloed op het slaap-waakritme, als de darmen stoppen met werken omdat het tijd is om te gaan slapen, is het beter om niet te gaan eten, hierdoor kan je slaap-waakritme weer verstoord raken.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen de darmgezondheid en de slaap(problemen). Een gezonde nachtrust reguleert je eetlust en je behoefte naar ongezond eten of snacken. Het een lijkt altijd beïnvloed te worden door het ander. Een gezonde leefstijl is daarom erg belangrijk.

Bron: www.perfecthealth.nl/nieuws/de-relatie-tussen-slaap-en-darmgezondheid

Wist je dat?

Mensen met Prikkelbare Darm Syndroom geen afwijking hebben in de darm, zoals een ontsteking, maar bij hen de darm vaak wel anders werkt en reageert dan bij mensen zonder PDS. In Nederland heeft een grote groep mensen PDS. Vrouwen hebben het vaker dan mannen.



Meer informatie: www.pdsb.nl/wat-is-pds



MET DEZE PAKKENDE TITEL IS DE MLDS EEN CAMPAGNE BEGONNEN OVER JONGE VROUWEN MET EEN SPIJSVERTERINGZIEKTE.

Documentairemaker Sanne Savelsbergh volgde zeven jonge vrouwen met darmproblemen. Zij vertellen openhartig over hun problemen, ervaringen en onzekerheden. Hier is een driedelige documentaire over gemaakt. Deze is te bekijken op de site van de MLDS via de link: www.mlds.nl/nieuws/documentaire-mooie-meisjes-poepen-niet-wil-taboe-doorbreken

Bron: MLDS

Is het dragen van shapewear schadelijk voor je lichaam?

SHAPEWEAR, OOK BEKEND ALS CORRIGEREND ONDERGOED, KAN DAT KWAAD?

Heb je last van Prikkelbare Darm Syndroom (PDS), dan kan shapewear helaas voor problemen zorgen. Mensen met PDS ervaren vaak pijn en een opgeblazen gevoel. Een soortgelijk gevoel kan blijkbaar ook worden veroorzaakt door strakke kleding. Volgens voedingstherapeut Anna Mapson kan de combinatie van PDS en strakke kleding voor problemen zorgen. "Kleding met een strakke tailleband kan impact hebben op je spijsvertering. Dat kan gassen, een opgeblazen gevoel en buikkrampen tot gevolg hebben", legt ze uit.

Verschillende experts zijn het erover eens dat skinny jeans het minst handig zijn. Die hebben vaak namelijk een strakke tailleband die aansluit op de plek waar je dunne darm zit. Daar vindt het grootste gedeelte van het spijsverteringsproces plaats.

Ook als je niet aan PDS lijdt, is het volgens Mapson verstandig om op te passen met shapewear. "Als je spijsvertering maandenlang continu wordt vertraagd door de strakke kleding die je draagt, kan dat leiden tot een overgroei aan bacteriën in je dunne darm." Het kan je immuunsysteem ook nog eens in gevaar brengen. Strakke outfits zorgen er namelijk voor dat afvalstoffen niet meer goed kunnen worden afgevoerd door de lymfeklieren. Daardoor kunnen die afvalstoffen zich ophopen in je lijf en kun je eerder infecties oplopen. De skinny jeans en shapewear broekjes kunnen we voortaan dus beter laten hangen.



Meer informatie:
[www.marieclaire.nl/
artikel/520131/dragen-
shapewear-schadelijk-
lichaam](http://www.marieclaire.nl/artikel/520131/dragen-shapewear-schadelijk-lichaam)

BIJZONDERE TOILETTEN van de wereld

Boven de Emscher, een rivier in Duitsland, hangen deze bijzondere toiletten, die je via een loopplank bereikt. Je kunt beter geen last van hoogtevrees hebben want ze hangen hoog boven de rivier. Doorspoelen is niet nodig, je uitwerpselen vallen zo in de rivier en worden gerecycled tot drinkwater.



19-09-2024



De dag van de diëtist

Op 19 september zetten we diëtisten in het zonnetje, dit is namelijk de dag van de diëtist. Voor heel veel mensen een belangrijk persoon. Ze ondersteunen bij diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, longziekten, PDS en nierfalen. Ze adviseren topsporters, bij zwangerschap en bij voedsel-allergieën. Er zijn allerlei gespecialiseerde diëtisten.

Je vindt diëtisten in ziekenhuizen, verzorgingshuizen, voorlichtingsbureaus, in privépraktijken en op sportscholen.

Voor velen van ons levert de diëtist een belangrijke bijdrage aan een gezond eet- en leefpatroon.

Van de redactie



Yaéla Borrenbergs

En zo ligt de eerste speciale sponsoreditie van *Prikkels* bij jullie in de bus. Een aantal van onze sponsors wilden jullie graag nog meer informatie geven over PDS en de mogelijke producten die daarbij kunnen helpen. Dus een extra dik magazine zo net voor de vakantieperiode.

Daarnaast heeft een aantal mensen gereageerd op onze vorige oproep over ervaringsverhalen. Daar zijn we heel erg blij mee. Vooral de volgende *Prikkels* is altijd spannend om goed gevuld te krijgen omdat we deze midden in de zomerperiode moeten maken. Onze vrijwillige auteurs verdienen ook een lekkere vakantie, dus om dan ervaringsverhalen van donateurs te kunnen plaatsen is superfijn.

SAMEN KUNNEN WE PRIKKELS MOOIER EN NUTTIGER MAKEN!



Prikkels gaat digitaal

Zoals je wellicht al gehoord hebt, komt er een digitale versie van *Prikkels*. Hiermee hopen we onze doelgroep van lezers uit te breiden. Het biedt ook meer mogelijkheden om in het buitenland beter bereikbaar te zijn. Voornamelijk in België. Maar *Prikkels* digitaal maken gaat niet zonder slag of stoot en we hebben jouw hulp daarbij nodig.

Wil jij de volgende *Prikkels* ook al digitaal ontvangen? Wij zoeken donateurs die ons willen helpen om ons digitale platform te testen voor de derde editie *Prikkels* van 2024. Stuur een mail naar prikkels@pdsb.nl en wij zorgen ervoor dat je als eerste onze digitale editie kunt proberen.

Foto voor de cover

Vorig jaar hebben we een paar mooie foto's van donateurs op de voorpagina kunnen zetten. Dat vinden wij zo leuk dat we dat dit jaar ook nog een paar keer willen gaan doen. Maar daarvoor hebben we wel foto's nodig. Die hoeft jij niet nu al beschikbaar te hebben, die mag je ook maken nadat je hebt aangegeven dat je ons hiermee wilt helpen. Dit doe je door ons een mailtje te sturen, dan ontvang je van ons de kwaliteitseisen van de foto.

Zodra wij jouw foto plaatsen op de voorkant van het magazine sturen we je de nieuwste editie van het boek 'Eet beter voor je maag en darmen' van Tamara de Weijer toe.

Oproep

We hebben een nieuwe sponsor: Stichting Wietolie Puur. Ze hebben ook meteen de kans gegrepen om jullie in deze speciale editie extra veel informatie te geven.

Maar wij bij de PDSB zijn ook erg nieuwsgierig of er al donateurs zijn die ervaringen hebben met wietolie en PDS. Dus wil jij jouw verhaal met ons delen, stuur dan een mailtje naar Prikkels@pdsb.nl. Je hoeft zelf niet goed te kunnen schrijven en als je het fijner vindt om geïnterviewd te worden dan is dat ook een optie.

Prikkels

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



intoleran

digestive experts



Sinds 2008 is onze missie: **enjoy food!** Onze producten hebben wereldwijd al meer dan 100.000 mensen geholpen en de Intoleran diëtisten bieden graag **persoonlijk advies**.



bestel een
proefmonster!

- ✓ Bevat **spijsverteringsenzymen**
- ✓ Helpt bij de **vertering van complexe koolhydraten**
- ✓ Vermindert het risico op **gasvorming**²
- ✓ **Pure** samenstelling en **vegan** ingrediënten

Nieuw bij Intoleran

Gut support duo is een combinatie van probiotica en kruiden, ter ondersteuning van de darmfunctie en spijsvertering^{1,2}.

Daily fibre support is een prebiotische vezel aangevuld met gemberextract ter ondersteuning van de darmwerking en een regelmatige stoelgang².

¹ gember, munt en koriander

² gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating



Kijk op **intoleran.nl** of neem contact op via **info@intoleran.com**

Prebiotica – wat zijn dat?

Over probiotica heb je inmiddels vast al veel gehoord, maar wist je dat prebiotica net zo belangrijk zijn voor een gezonde darmflora en daarmee je algehele gezondheid? In dit artikel leggen we uit wat prebiotica zijn en waarom het verstandig is ze vaker aan je dieet toe te voegen.



Barbara de Frens

Wat zijn prebiotica? Prebiotica zijn specifieke plantaardige vezels die als voedsel dienen voor onze gunstige darmbacteriën. Ze bevinden zich in verschillende voedingsmiddelen zoals groente, fruit, noten en volkoren producten. Prebiotica bereiken onveranderd de dikke darm, waar ze de groei en activiteit van gezonde bacteriën bevorderen. Dit heeft weer gunstige effecten op je gezondheid. De werking van je darmen en je immuunsysteem verbeteren er bijvoorbeeld door. Goed om te weten, is dat alle prebiotica vezels zijn, maar niet alle vezels zijn prebiotica.

Prebiotica versus Probiotica

Hoewel ze vergelijkbaar klinken, hebben prebiotica en probiotica verschillende rollen in onze darmgezondheid. Probiotica zijn levende bacteriën uit bijvoorbeeld gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt en zuurkool, die direct bijdragen aan de gezonde bacteriële populatie in de darm. Prebiotica daarentegen zijn voedingsstoffen voor deze bacteriën. Samen werken ze synergetisch om de darmgezondheid te bevorderen, waarbij prebiotica de 'brandstof' bieden voor probiotica.

Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar de rol van probiotica op de gezondheid. Zo wordt onderzocht wat de relatie is met depressie, overgewicht, het immuunsysteem en insuline-resistentie. Het is nu echter nog te vroeg om harde conclusies te trekken.

"Goed om te weten is dat alle prebiotica vezels zijn, maar niet alle vezels zijn prebiotica."

Voedsel

Onze spijsvertering kan prebiotica niet verteren. Daardoor komen ze onverteerd aan in de dikke darm waar ze worden afgebroken door goede bacteriën, zoals lactobacillen en bifidobacteriën. Wanneer de prebiotica worden afgebroken, komen er stoffen vrij. Het gaat om korteketenvezuren als azijnzuur, propionaat en butyraat. Dit maakt de inhoud van de

darm zuurder en daar houden slechte bacteriën niet van.

Darmbacteriën gebruiken prebiotica als voedsel. Hierdoor komen er meer goede bacteriën in de darmen, want door deze voeding kunnen ze zich makkelijker vermeerderen. Daarmee verbetert je algehele microbiom.

Darmwand

Prebiotica helpen ook om de natuurlijke barrière van de darmwand te versterken. Ze stimuleren onder andere slijmvorming, waardoor er een dikkere darmslijm laag ontstaat. Dit verbetert de barrierefunctie van de dikke darm wat helpt voorkomen dat slechte bacteriën het lichaam binnendringen. Daarnaast ontstaat er een betere verdedigingslinie tegen allergenen. Dat zijn eiwitten die een allergische reactie kunnen veroorzaken.

Hoeveelheid

Er zijn geen specifieke richtlijnen voor prebiotica. Het is vooral belangrijk dat je voldoende vezels binnenkrijgt, zowel fermenteerbare als niet-fermenteerbare vezels. Volwassen vrouwen wordt in Nederland geadviseerd minimaal 25 gram

vezels per dag te eten, volwassen mannen minimaal 30 gram per dag. Dit kan moeilijk zijn met PDS omdat niet alle PDS'ers vezels even goed kunnen verdragen.

Bij te veel prebiotica bestaat de kans op winderigheid, diarree en darmkrampen. Om hoeveel dat gaat, verschilt van persoon tot persoon. De een is nu eenmaal gevoeliger voor vezels dan de ander. Ben je weinig vezels gewend, probeer dan langzaam de hoeveelheid te verhogen. Het is beter dat je lichaam er beetje bij beetje aan went.

Er zijn verder geen andere nadelige effecten van prebiotica bekend.

Supplementen

Er zijn ook supplementen te koop met prebiotica. Deze hebben echter geen bewezen voordeel ten opzichte van prebiotica uit voedingsmiddelen. Daarnaast is er een grotere kans op klachten omdat je de hoeveelheid vezels zo in een keer flink vergroot. Het is dan ook beter en

gezonder om meer groente, fruit, noten, granen en peulvruchten te eten.

Synbiotica

Synbiotica zijn een combinatie van prebiotische vezels en probiotica. Zo versterken ze elkaars werking: de prebiotica vormen in de darm de voedingsbodem voor de goede bacteriën in de probiotica. Synbiotica zitten bijvoorbeeld in moedermelk, in sommige merken flesvoeding en in supplementen.

FODMAP

Voor mensen die het laag FODMAP-dieet volgen zullen bronnen zoals fructanen, galactanen en inuline (zie kader), vermeden worden tijdens de eliminatie fase. Het wordt dan ook een moeilijke klus om in die periode voldoende prebiotica te consumeren. Echter, er zijn vaak nog voldoende voedingsmiddelen met prebiotische werking die wel gegeten kunnen worden:

- Noten en zaden, zoals walnoten, pecan-

noten, chiazaad en pompoenpitten

- Bepaalde (vormen van) peulvruchten zoals kikkererwten, doperwten en linzen uit blik
- Resistent zetmeel is ook een prebioticum. Bronnen hiervan zijn havermost (onbereid toevoegen aan yoghurt of smoothie), gekookte en afgekoelde rijst en aardappelen of onrijpe bananen
- Voldoende fruit van de toegelaten soorten.

Overwegingen

Hoewel prebiotica veel gezondheidsvoordelen bieden, is het belangrijk om ze met mate te consumeren, vooral als je niet gewend bent aan vezelrijk voedsel. Een te snelle verhoging van de inname kan leiden tot ongemakken zoals een opgeblazen gevoel, gas of diarree. Mensen met PDS of FODMAP-gevoeligheid moeten mogelijk hun inname van prebiotica beperken of aanpassen.



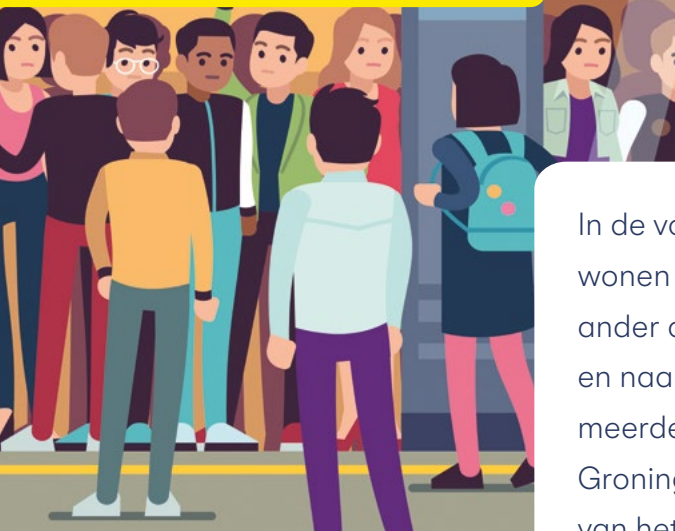
VERSCHILLENDE SOORTEN PREBIOTICA

- **Inuline:** zit onder andere in groente als artisjokken, aardpeer, witlof en schorseneren. Inuline stimuleert ook de opname van calcium in de darmen en dat zorgt voor sterke botten.
- **Fructo-oligosachariden (FOS):** zitten in bijvoorbeeld tarwe, bananen, asperges, uien en prei.
- **Pectine:** is een onderdeel van de celwanden van groente en fruit.
- **Glucanen:** zitten in graanproducten, zoals haver en gerst.
- **Galacto-oligosachariden (GOS):** zitten in noten en peulvruchten.



MICROBIOOM

In onze darm wonen biljoenen bacteriën van zo mogelijk 150 verschillende soorten. Een gezond microbioom bestaat uit veel bacteriën van veel verschillende soorten. Welke bacteriesoorten er in de darm leven, verschilt per persoon. Daardoor heeft iedereen een ander microbioom. Sterker nog, ons microbioom is net zo uniek als onze vingerafdruk! In een gezond microbioom zijn de 'goede' en 'schadelijke' bacteriën met elkaar in balans. De bacteriën spelen onder andere een belangrijke rol bij de spijsvertering.



Nadine Sagel

In de vorige *Prikkels* schreef ik over hoe het is om op jezelf te wonen als student zijnde met Prikkelbare Darm Syndroom. Een ander aspect wat ook vaak bij het studeren hoort is reizen van en naar je instelling. Door de jaren heen heb ik gestudeerd aan meerdere instellingen op verschillende plaatsen (onder andere Groningen en Leiden), waar ik ook vaak gebruik heb gemaakt van het openbaar vervoer. We weten allemaal dat het openbaar vervoer in Nederland niet altijd meezit: ritten die uitvallen, sein-storingen, werkzaamheden, vertragingen, noem het maar op.

OV-perikelen

Sinds ik begon met het hoger onderwijs merkte ik al gauw dat mijn darmen slecht reageerden op onverwachte en stressvolle situaties met het openbaar vervoer.

Bussen vermeed ik omdat daar geen toilet aanwezig was en het feit dat ik snel wagenziek word hielp ook niet mee. Reizen met de trein is in dat geval nog redelijk te doen, maar tijdens de spitsuren waar je soms geen zitplaats meer hebt vond ik het wel spannend. Het liefst wachtte ik tot ik echt thuis was met naar de wc gaan, mocht ik

"Alleen reizen vind ik makkelijker dan samen reizen met vrienden of familie, juist vanwege mijn PDS."

de aandrang voelen en gelukkig heb ik tot op heden nog geen situatie gehad waar ik echt een grote boodschap tijdens het reizen moest doen. Maar alleen de gedachte al om te moeten gaan vind ik vreselijk. Daarnaast zijn de toiletten in treinen binnen Neder-

land vaak ook nog smerig of het toiletpapier is weer eens op. Recentelijk nog moest ik tijdens een treinreis opeens nodig plassen en ben ik naar het dichtstbijzijnde toilet gelopen. Ik deed de deur open en werd getroffen door een ongelooflijk vieze geur waardoor ik ook nog eens misselijk werd en mijn avondeten zowat naar boven kwam. Ik ben toch gegaan, want als ik mijn plas te lang ophoud drukt dat weer te veel op mijn darmen waardoor ik vervolgens ook nog buikpijn krijg. Deze onaangename ervaring maakt het toch weer een stukje moeilijker om gebruik te maken van openbare toiletten.

In Groningen zat ik op de Kunstacademie (en later de Universiteit), die gelukkig in het centrum van de stad gevestigd is en dus op loopafstand van het treinstation. De meer wetenschappelijke faculteiten zitten een behoorlijk stuk buiten het centrum waar de beruchte buslijn 15 heen gaat. Elke ochtend keek ik met medelijden toe hoe studenten zich als sardientjes in de bus propten om mee te kunnen. Wat was ik blij dat ik niet met die bus hoefde! Als het even kan ga ik het liefst op de fiets naar mijn bestemming toe, maar dat is niet altijd te doen.

Alleen reizen vind ik makkelijker dan samen reizen met vrienden of familie, juist vanwege mijn PDS. Als ik mij tijdens



een soloreis niet zo lekker voel, kan ik altijd mijn ogen even dichtdoen en mijn aandacht op iets anders richten. Maar als ik samen met anderen reis in het openbaar vervoer blijf ik het toch lastig vinden om dat aan te geven en een moment voor mijzelf te vinden omdat ik het gevoel krijg dat je toch sociaal wilt blijven doen. Tot op heden probeer ik nog steeds die balans te vinden als het gaat om samen reizen in het openbaar vervoer.

Effectiviteit Tempocol® bevestigd¹

De NHG-standaard prikkelbare darm syndroom zegt onder andere: "Overweeg bij patiënten met prikkelbare darm syndroom (PDS) bij wie buikpijn op de voorgrond staat een (proef) behandeling met pepermuntolie (maagsapresistente capsules)²." In Nederland is Tempocol het enige geregistreerde geneesmiddel met pepermuntolie. Wetenschappelijk onderzoek van het UMC Maastricht, uitgevoerd in vier Nederlandse ziekenhuizen, heeft aangetoond dat Tempocol (pepermuntolie in een unieke maagsapresistente capsule) een positief effect heeft op klachten die passen bij het prikkelbare darm syndroom (PDS).¹

Pepermuntolie

Het werkzame bestanddeel van Tempocol is pepermuntolie (182 mg per capsule). Al jaren hebben veel artsen en patiënten goede ervaringen met dit geneesmiddel. Deze positieve resultaten zijn nu door wetenschappelijk onderzoek bevestigd. Tempocol heeft een klinisch relevant effect op buikpijn en ongemak in de buik. Bovendien kent Tempocol een mild bijwerkingenpatroon.¹

Capsule met unieke maagsapresistente coating

Het is belangrijk dat de pepermuntolie in Tempocol pas vrijkomt daar waar het zijn werk moet doen: in de darmen. Daarom bevat Tempocol een unieke maagsapresistente coating. De capsule kan hierdoor ongeschonden de maag passeren. Hiermee onderscheidt Tempocol zich van andere producten met pepermuntolie.

Enige geregistreerde geneesmiddel met pepermuntolie in Nederland

Tempocol is het enige geregistreerde geneesmiddel met pepermuntolie voor de behandeling van klachten die passen bij het prikkelbare darm syndroom. Dit houdt in dat Tempocol voldoet aan de zeer strenge voorwaarden die gelden om een geneesmiddel in Nederland aan te bieden aan patiënten.

De juiste dosering en het juiste gebruik

De werkzaamheid van Tempocol is afhankelijk van het juiste gebruik. De capsules moeten een half uur voor de maaltijd met een groot glas koud water worden ingenomen. De aanvangsdosis is 1-3 maal daags 1 capsule. De dosering kan, indien nodig, worden verhoogd tot een maximale dosis van 2 capsules driemaal daags. De maagsapresistente capsules moeten dagelijks worden ingenomen tot de symptomen zijn verdwenen. Dit gebeurt meestal binnen twee tot vier weken.

Tempocol® is zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek en via onze nieuwe website



tempocol.nl



WILLPHARMA

- SINCE 1924 -

Bekijk hier onze gebruikadvies video:



¹Weerts ZZRM, Masclee AAM, Witterman BJM, et al., Efficacy and Safety of Peppermint Oil in a Randomized Double-blind Trial of Patients With Irritable Bowel Syndrome, Gastroenterology, 2020;158(1):123-136, beschikbaar via: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31470006/> ²<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/prikkelbare-darmsyndroom-pds>

Drs. Melanie Meijer,
huisarts IM, leefstijlarts

FODMAP BIJ PDS EN

HOE DE BELASTINGDIENST MET JE MEEDENKT



VROUW MET BUIKPIJN

Buikpijn komt veel voor en staat bij vrouwen in de top 10 van meest voorkomende gezondheidsproblemen waarvoor mensen naar de huisarts gaan (Nivel, 2022). Buikpijn heeft iedereen wel eens, maar aanhoudende klachten kunnen passen bij verschillende aandoeningen. Bij ruim 10% (bron www.mlds.nl/chronische-ziekten/pds-prikkelbare-darm-syndroom/) van de bevolking passen deze klachten bij Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Deze diagnose wordt gesteld aan de hand van de Rome IV criteria. Waar voorheen artsen vervolgens concludeerden dat je hiermee moest leren leven, zijn er inmiddels meerdere opties om klachten te laten afnemen of zelfs te laten verdwijnen. De Belastingdienst kan tegemoetkomen in de kosten. Mits voldaan aan de Rome IV criteria én je je voedingspatroon aanpast aan het FODMAP-dieet.



" Wat mij destijds schokte was de lage gemiddelde score van Kwaliteit van Leven bij PDS-patiënten."

stap 1, indien de klachten daar aanleiding toe geven, het uitsluiten van parasieten en/of gisten in de darmen. Indien deze aanwezig zijn, zijn deze vrij eenvoudig te behandelen. Arts Saskia van As haalde in haar boek Darmklachten onderzoeken aan dat bij 50% van de PDS-patiënten onderliggend vaak parasieten meespelen. Hierbij wordt overigens ook uitdrukkelijk gewezen op de schadelijke subtypen van gangbare parasieten zoals de *Blastocystis hominis*. Vervolgens is het goed om samen met de patiënt te onderzoeken welke andere opties er zijn om klachten te verminderen. Het REDUCE-PDS project bracht dit jaren geleden mooi in kaart.

REDUCE PDS

Prikkels gaf al eerder uitgebreid informatie hierover, hoe een patiënt uit tien behandelingen kan kiezen om te kijken of de klachten afnemen. In afbeelding 2 staan ze nog eens op een rij. Wat mij destijds schokte was de lage gemiddelde score van Kwaliteit van Leven bij PDS-patiënten: 66,4%. Dat zou ongeveer hetzelfde zijn als patiënten met reuma of kanker. Door patiënten echter het REDUCE PDS-project te laten doorlopen, liep deze score op tot 75,5%, ruim 14% verbetering. (bron: www.pdsb.nl/reduce/)

Vrouw met buikpijn

Onze patiënte is een vrouw van 34 jaar met sinds zeker 15 jaar toenemende buikpijn en moeheid. Omdat ze een aantal jaren geleden is gescheiden, werden de klachten langere tijd daaraan geweten. Nu dat allemaal achter de rug is, blijft ze klachten houden. Reden voor een brede blik consult. Ze laat bloed prikken en vult de dagboek-

Hoe zat het ook alweer met die Rome IV criteria

Bij langdurige buikpijnklaarten is het goed om alle klachten in kaart te brengen. Dit werkt het handigst met een voedings- en poepdagboekje. De patiënt schrijft voor twee tot vier dagen alles op wat hij of zij eet en drinkt en of er klachten zijn. Bij het poepdagboekje worden de vragen doorlopen vanuit de Rome IV criteria (zie afbeelding 1)

en wordt dagelijks het type ontlasting bijgehouden vanuit de Bristol Stool Chart. De klachten dienen minimaal zes maanden aanwezig te zijn en in ieder geval de afgelopen drie maanden wekelijks aanwezig te zijn geweest.

PDS, en dan?

Gelukkig zijn er inmiddels meerdere behandelopties bij PDS. In onze praktijk is

jes in. Uit het bloedonderzoek blijkt een suboptimale B12 (bij klachten en een serum B12 <300 pmol/L kan er sprake zijn van een functioneel tekort (www.b12-institute.nl/diagnose/). Uit het Poepdagboekje blijkt dat zij voldoet aan de Rome IV criteria, waarbij de klachten vooral bestaan uit gasvorming en een opgeblazen gevoel. Uit haar Voedingsdagboekje blijkt dat ze zuivel mijdt omdat ze daar meer gasvorming van krijgt. Verder is het een gezond voedingspatroon, met een tot tweemaal daags brood met hummus of notenpasta en in de avond veel groenten met peulvruchten of stukje vis of kip.

FODMAP

In Australië is een speciaal dieet ontwikkeld, waarbij het gaat om de suikers en het zetmeel in de voeding. Een slechte vertering van deze koolhydraten geeft gasvorming. FODMAP is een verzamelnaam voor de slecht verteerbare koolhydraten en is in de *Prikkels* al vaker voorbijgekomen: Fermenteerbare Oligosachariden Disachariden Monosachariden And Polyolen. Bij de oligosachariden zijn het vooral fructanen, zoals in tarwe en peulvruchten. Met disachariden wordt lactose bedoeld, de melksuiker die een groot deel van de wereldbevolking niet goed kan verteren. Een voorbeeld van de monosachariden is fructose, de fruitsuiker. Polyolen tot slot, zijn vooral de suikers in alcohol en zoetstoffen. Het advies is om met een diëtiste te kijken hoe het gaat met de klachten als vier tot zes weken deze FODMAPs worden weggelaten. Een hele klus, is dat te doen?

Tussenstap: Eliminatiedieet

Onze diëtiste geeft aan dat bij het eliminatiedieet een groot deel van onze PDS-patiënten opknapt na het weglaten of sterk reduceren van lactose en tarwe, twee belangrijke soorten suikers uit het FODMAP-dieet. Aangezien onze patiënte uit de casus de lactose al nagenoeg had weggelaten, vond ze het weglaten van tarwe voor vier weken een haalbaar doel. We bespraken de opties om in plaats van tarwe, glutenvrije producten of eventueel spelt te gebruiken, en in het ontbijt ook wat meer afwisseling te brengen met bijvoorbeeld plantaardige

yoghurt en fruit (dit gaf haar geen klachten had ze al gemerkt).

Hoe verloopt het met patiënte

Onze patiënte start met een aantal B12-injecties en laat tarwe weg. Na vijf weken voelt ze zich duidelijk beter. De week ervoor had ze een lunch met brood gegeten en direct gemerkt hoe slecht dat viel. Dat maakte haar extra gemotiveerd om door te gaan met de glutenvrije producten. Dat de Belastingdienst daar een zetje in de juiste richting voor geeft, wist ze niet en was heel welkom. Vandaar toch even deze tip.

Belastingdienst en de Dieetbevestiging

Indien je aantoonbaar andere voedingsmiddelen koopt vanwege een medische diagnose, kun je kijken of jouw aandoening voorkomt op de lijst van diëten. Dit bedrag mag je bij de belastingdienst in mindering brengen bij je inkomstenbelasting. Zorg dan wel dat er in jouw medisch dossier staat dat je voldoet aan de diagnose PDS en dat je inderdaad FODMAPs mijdt. Voor 2023 betrof het dieet nummer 9 voor een bedrag van €1.050,00. Wij geven onze patiënten meestal de ondertekende Dieetbevestiging mee, maar feitelijk gezien hoeft je deze niet in te sturen. Bij een eventuele controle

ROME IV CRITERIA

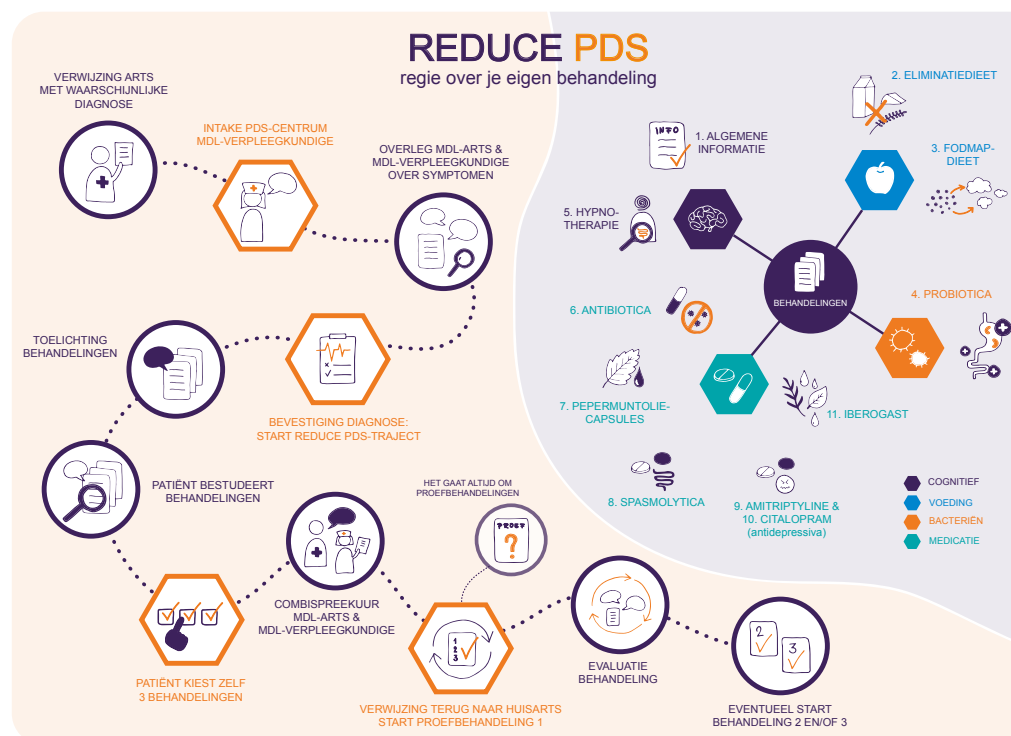
(www.pdsb.nl/diagnose)

In mei 2016 zijn de Rome IV-criteria uitgebracht:

- De symptomen moeten al langer dan zes maanden bestaan.
- De patiënt moet gemiddeld minstens één dag per week in de afgelopen drie maanden buikpijn hebben gehad.
- De patiënt moet tenminste twee van de volgende drie symptomen hebben:
 - De buikpijn is gerelateerd aan de ontlasting.
 - Een verandering van de frequentie van de stoelgang: diarree of obstipatie.
 - De vorm van de stoelgang is veranderd: te hard of te waterig.

Afbeelding 1

van de belastingdienst dien je deze wel te kunnen overhandigen. De uiteindelijke vergoeding hiervan is afhankelijk van jouw inkomen. Het staat los van de eventuele aftrek van overige zorgkosten. Laat het in ieder geval het juiste zetje in de rug zijn bij het maken van gezonde voedingskeuzen.



Afbeelding 2

VITORTHO HELPT!

Gezondheid is onze motivatie



Vitamine A voor de
slijmvliezen in de darm

Hoog gedoseerd
probioticum met
10 geregistreerde
stammen

10 stammen plus
LactoSpore®

Pepermuntolie helpt
de spijsvertering*

Goed voor een
normale darmfunctie*

*Gezondheidsclaims in afwachting van
Europese toekenning

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

www.vitortho.nl



Meer dan FODMAPs

IN DIT ARTIKEL GEVEN WE JE EEN AANTAL MOGELIJKE TRIGGERS, ZODAT JIJ KUNT ONTDEKKEN WAT JOUW MAAG-DARMKANAAL KAN PRIKKELEN.

Marloes Collins

Grote temperatuurverschillen in het lichaam

Een veelvoorkomende prikkel voor de darmen zijn grote temperatuurverschillen. Als je heel warme of ijskoude dranken of gerechten eet, veroorzaakt dit een plotse temperatuursverandering in je lichaam. Deze temperatuurschommeling kan een grote impact hebben op je spijsverteringsorganen. Door extreme temperatuurverschillen te vermijden kun je zorgen voor een minder onrustige darm.

Overal waar te voor staat

Ondanks dat rauwkost heel gezond is, kan te veel rauwkost je darm flink belasten. De stugge celwandstructuur is lastiger verteerbaar voor de darm, wat zich kan uiten in darmklachten. Als te veel eten van rauwe salades, rauwkosthapjes of fruit je klachten geeft, probeer de verse producten dan eens in (licht) gegaarde of gekookte vorm. Dit zorgt voor een zachtere structuur die minder belastend is voor je darmen. Of wanneer je denkt dat de temperatuur het probleem is: een lauwwarme salade.

Te veel vezels in een keer

Hoewel vezels onmisbaar zijn voor een gezonde darmwerking en stoelgang, kan een te grote portie vezelrijk voedsel voor

Wat prikkelt jouw darm, naast de FODMAPs?

Je darmen kunnen soms heftig reageren op bepaalde voedingsmiddelen. Veel mensen hebben, door het FODMAP-arm dieet, al uitgezocht welke groep of groepen FODMAPs ze in de gaten moeten houden. Maar wist je dat FODMAPs niet de enige veroorzakers van buikklachten zijn? In dit artikel geven we je een aantal mogelijke triggers, zodat jij kan ontdekken wat jouw maag-darmkanaal kan prikkelen.

klachten zorgen. Vezels horen thuis in een gevarieerd voedingspatroon. Door ineens een enorme hoeveelheid zaden, groenten, volkorenproducten of peulvruchten tot je te nemen, kun je overbelasting van je darmen creëren. Bouw daarom het gebruik van vezels altijd langzaam op, dan kunnen je darmen eraan wennen.

En wat denk je van de hippe eiwitrepen en -shakes?

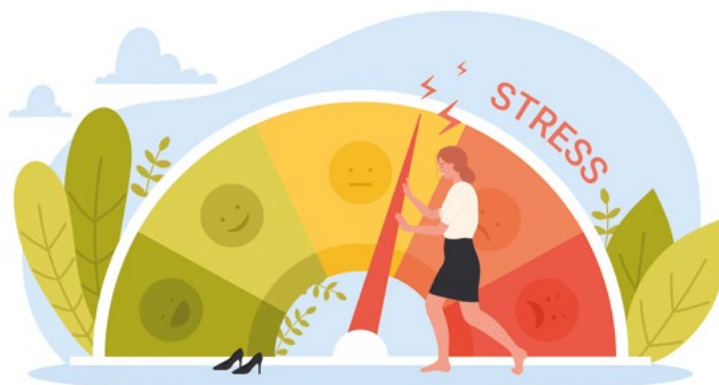
Je kunt geen (koel)kast opendoen of er staat wel een eiwitshake in, of er ligt een reep of andere proteïne snack. Fijn als je niet aan voldoende eiwitten komt, herstellend bent of veel sport. Maar voor onze darmen zijn deze producten niet altijd zo vriendelijk en soms moeilijk te verwerken; wat resulteert in bijvoorbeeld gasvorming. Voor je darmen en darmgezondheid: kies het liefst voor naturel producten met zo min mogelijk ingrediënten op het etiket en gebruik niet te veel.

Stress heeft grote impact

Ten slotte mogen we de impact van stress niet onderschatten. Gespannen spieren en versnelde stofwisseling door stresshormonen leggen een flinke druk op je spijsverteringssysteem. Dit maakt je darmen sneller prikkelbaar en kan forse klachten geven. Probeer daarom stress zoveel mogelijk te vermijden en bewust te werken aan ontspanningsmomenten. Even rustig zitten en ademen kan al wonderen verrichten. Een BOMmetje noemen we dat, een Bewust Ontspan Momentje dat je makkelijk gedurende de dag kunt doen.

Wil je meer weten over hoe je jouw darmen in optimale gezondheid kan houden? Doe dan mee met ons nieuwe programma: Verbeter je poepfabriek. Als donateur van de PDSB ontvang je 100% geld terug garantie op je deelname. Kijk op www.HappyLivingAcademy.com om je aan te melden.

" Een **BOM**metje noemen we dat, een **B**ewust **O**ntspan **M**omentje dat je makkelijk gedurende de dag kunt doen."





Natuurlijke smaakmakers:

Chiazaad

Fiona de Jong

Voedingsdeskundige

Chiazaad is een klein gespikkeld zaadje in de kleuren bruin, grijs of zwart. Het is groter dan maanzaad, maar kleiner dan sesamzaad. Het zaadje is afkomstig van de *Salvia hispanica*. Dit is een kleurige plant die groeit in Midden- en Zuid-Mexico. In de tijd van de Azteken was de kracht van het zaadje al bekend en werd het gebruikt. In de tijd van de ontdekkingstochten van Columbus is het zelfs een periode als betaalmiddel gebruikt.

De naam Chia is afkomstig van Chian, wat in het Nahuatl staat voor vettig. Dit komt omdat het zaadje rijk is aan verschillende vetzuren.

Chiazaad is afkomstig van de *Salvia hispanica*, dit is een eenjarige plant die in het tuincentrum kan worden gekocht. De bloemen hebben vaak een lila of witte kleur.

Omdat planten in tuincentra vaak worden bespoten is het niet verantwoord om hier de zaden van te oogsten. Wel kunnen de gekochte zaden vrij makkelijk worden ontkiemd en zo worden gegeten.

Vanaf 2009 is het zaadje door de Europese Unie als veilig beschouwd en is het in Europa te verkrijgen. Hiervoor werd het in Zuid-Amerika en de Verenigde Staten al gebruikt voor consumptie. Voordat chiazaad werd gebruikt voor consumptie werd het voornamelijk in vogelvoer gebruikt. Toen er later meer bekend werd over het gebruik van het zaadje is er steeds meer vraag naar gekomen.

Het meest bekende gebruik van chiazaad is in water, vruchtensap en melk/yoghurt waarbij het een geleachtige vorm aanneemt en voor binding zorgt. Gemalen wordt het ook toegepast in baksels, is het te vinden in verschillende zadenmixen en kunnen de kiemen van chiazaad gegeten worden.

Chiazaad staat bekend om zijn grote hoeveelheid vezels, vetten en eiwitten. Ongeveer 35% van het zaadje bestaat uit vezels, wat een positief effect kan hebben op de spijsvertering. Hiernaast bevat het ook nog een grote hoeveelheid Omega-3 die door het lichaam makkelijk omgezet kan worden naar de benodigde vetten. Om deze vetten goed te behouden in het zaadje is het van belang om het zaad te bewaren op een donkere en koele plek. De vetten uit chiazaad worden door het lichaam het best opgenomen als dit gemalen wordt gegeten. Het aantal vezels, vetten en eiwitten wordt erg bepaald door de vruchtbaarheid van de grond waar de plant op heeft gegroeid. Dit kan dus per aanbieder erg verschillen.



" Chiazaad staat bekend om zijn grote hoeveelheid vezels, vetten en eiwitten. "

Er wordt in verschillende artikelen gesproken over een positief effect op ontstekingen in het lichaam. Er is naar dit onderdeel nog te weinig onderzoek gedaan om hier een betrouwbare uitspraak over te doen. Aangeraden wordt om niet meer dan een eetlepel per dag te gebruiken bij dagelijks gebruik. Dit omdat de hoeveelheid vezels in het zaadje ook een tegenovergesteld effect kunnen hebben, zoals winderigheid en een opgeblazen gevoel.

Ankie van der Kruk

Recept:

Aardbeienencrumble

Ingrediënten:

- 200 g aardbeien
(Als het aardbeienzeizoen voorbij is, maak ik dit recept weleens met diepvriesvruchten)
- 1 el maïszetmeel
- 1 el chiazaadjes
- 2 el ahornsiroop
- 40 g rietsuiker
- 100 g havermout
- 20 g margarine
- Snufje zout
- 200 g kokosyoghurt



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.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Ontkroon de aardbeien en snijd ze in kwartjes. Verwarm driekwart van de aardbeien met twee eetlepels water en de ahornsiroop in een pannetje tot ze zacht zijn.

Meng in een kommetje twee eetlepels water met het maïszetmeel en voeg dit mengsel samen met het chiazaad al roerend toe aan de aardbeien. Laat twee minuten doorkoken. Haal de compote van het vuur en voeg de overgebleven aardbeien toe. Mix in een blender een derde van de havermout fijn tot havermeel. Smelt de margarine en meng met de havermout, het havermeel, een snufje zout en de rietsuiker. Roer dit goed door elkaar tot je een plakkerig mengsel hebt. Doe de aardbeien over in een ovenschaaltje en verdeel de crumble hierover.

Bak de crumble ongeveer 30-35 minuten in de oven tot de bovenkant knapperig en bruin is. Serveer de aardbeienencrumble met een schep kokosyoghurt.

Bovenstaand recept komt uit het boek:

Prikkelbare darmen kookboek
Recepten voor een rustige buik
van Michaël Sels & Heiko De Schepper

Prof. Heiko De Schepper is een maag-darm-specialist met een visie: Prikkelbare Darm Syndroom uit het verdomhoekje van de uitsluitingsdiagnose halen. Michaël Sels is hoofd diëtist van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, maar is ook kok van beroep. Zij werken al jaren samen en begeleiden patiënten met ernstige darmklachten en voedingsproblemen.

Het boek bevat veertig FODMAP-arme recepten, zoals leuke alternatieve ontbijtrecepten die ook geschikt zijn als lunch, soepen, salades en spreads, gerechten die je gemakkelijk kunt voorbereiden, diners en desserts.

Bij de recepten staat duidelijk hoeveel tijd het kost om het te maken en voor hoeveel personen ze zijn.

WINACTIE

Het boek is een aanrader en nu te winnen bij de PDSB. Stuur een recept met leuke foto van een gerecht met chiazaad dat je hebt gemaakt naar prikkels@pdsb.nl.

Onder de inzenders wordt het boek verloot.



- ADVERTENTIE -

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.



Hoe kun je de spijsvertering ondersteunen?

Meer over spijsverteringsenzymen, prebiotische vezels en probiotica

De spijsvertering zorgt ervoor dat we voeding verteren en hier energie uit kunnen halen. Naast een gevarieerd voedingspatroon, voldoende beweging en ontspanning kunnen ook spijsverteringsenzymen, vezels en probiotica bijdragen aan een gezonde spijsvertering.

Spijsverteringsenzymen zijn stoffen die ons lichaam maakt om te helpen bij het afbreken van voeding.

Sommige voeding is lastig te verteren.

Dit zijn bijvoorbeeld melkproducten, bepaalde groente en fruit, tarwe, noten en peulvruchten (ook wel bekend als FODMAP's).

Supplementen met enzymen

Supplementen met spijsverteringsenzymen kunnen ondersteuning bieden. Zo helpt

het enzym **lactase** bij de vertering van lactose* en het enzym **alpha-galactosidase** bij het verteren van complexe koolhydraten.** Deze enzymen zijn nagenoeg gelijk aan de enzymen in ons lichaam, waardoor ze geen schade kunnen aanrichten.

Vezels (prebiotica)

Vezels zijn bepaalde stoffen in de voeding die bijdragen aan een gezonde spijsvertering en darmwerking. Vezelrijke producten zijn bijvoorbeeld volkoren granen, groente, fruit, noten en peulvruchten.

Sommige vezels worden gefermenteerd in ons lichaam. Dit houdt in dat de vezels worden "opgegeten" door de goede bacteriën in onze dikke darm. Hierdoor kunnen deze bacteriën groeien, wat de gezondheid van de darmen kan ondersteunen.

Vezels die gefermenteerd worden noemen we "prebiotica"

Microbioom

Het darmmicrobioom (ook wel **darmflora**) is een verzamelnaam voor de 100 biljoen verschillende bacteriën in de dikke darm. De soorten en hoeveelheden zijn bij iedereen anders, waardoor elk microbioom zo uniek is als een vingerafdruk. Het is belangrijk dat het microbioom in balans is.

Probiotica

Probiotica zijn goede, levende bacteriën, die onze darmbacteriën kunnen ondersteunen bij de normale darmwerking en spijsvertering.

Supplementen met probiotica kunnen het microbioom aanvullen met goede bacteriën. Hierbij is het van belang dat er een **gevarieerd aantal bacteriestammen** in het supplement zit, die wetenschappelijk onderzocht zijn. Omdat elk microbioom anders is heb je met een variatie van verschillende stammen meer kans op een goede werking.

*Bij personen die lactose moeilijk verteren.
**Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.

Spijsverteringsenzymen: helpen bij het verteren van voedingsstoffen zoals FODMAP's.

Prebiotische vezels: voeding voor de goede darmbacteriën.

Probiotica: levende, goede bacteriën die de darmgezondheid kunnen ondersteunen.

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

intoleran
digestive experts

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

Mijn naam is Sophia. 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.

Het voorjaar is alweer gestart

Na alle regen en storm verlangen de meesten van ons weer naar de langere dagen van licht. De prachtige magnolia's in volle bloei. De vogeltjes die je weer hoort fluiten. Vogeltjes die druk bezig zijn met het bouwen van hun nestjes. Heen en weer vliegen met soms hun snaveltjes vol met takjes, ik kan daar zo van genieten.

Nu ben ik zelf ook geen wintertype. Ja, de mooie winters, de echte koude met de strakke blauwe lucht en goudgeel schijnende zon. De spelende kinderen buiten in de sneeuw. De gezelligheid van de mensen op de schaats en vervolgens verkleumd binnenkomen om daarna heerlijk bij de kachel met een kop warme chocolademelk weer op te warmen.

In de winter is er de zware, maar oh zo lekkere winterkost.

Erwtensoep, bruine bonensoep, stamppot zuurkool, hachee. Voor mij persoonlijk te zwaar om te verteren, maar wel heel lekker. Ik neem er dan een kleine portie van en vul mijn maaltijd aan met heel veel groenten, dan is het voor mijn buik minder heftig. Spruiten bijvoorbeeld, daar ben ik gek op. Ik kook dan een pan spruiten en vries deze in. Zo nu en dan haal ik er een klein handje uit en eet dit dan bij de rest van de maaltijd. De maaltijd die voor mijn darm goed te verteren is en dat gaat bij mij erg goed, het werkt voor mij. Zo blijf ik mijn darm ook heel licht stimuleren om minimale beetjes te eten van dingen die ik minder goed verdraag. De variatie in je eten wordt anders zo beperkt en je mist zoveel lekkere en gezonde voeding.

Wat doet het voorjaar met je darmen?

Persoonlijk merk ik dat het voorjaar een goede invloed op mijn buik heeft. Uiteraard moet je altijd op je voeding blijven letten, helaas ook in het voorjaar. Maar het licht, de warmte, de vogelzang en alles wat in bloei staat zorgt ervoor dat ik me beter voel, ook in mijn darmen.

Dit weer nodigt ook meer uit tot een heerlijke wandeling, een terrasje pakken of gewoon heerlijk op een bankje buiten zitten in het zonnetje.

Het eten wat op het menu staat is overigens ook anders.

De voorjaarsgroenten zijn lichter en beter verteerbaar, wat zorgt voor minder klachten. Het blijft voor jezelf uitproberen waar je wel of geen klachten van krijgt, wat voor mij werkt hoeft niet voor een ander zo te zijn. Je kunt starten met niet meer dan een eetlepel en het opbouwen als je geen klachten krijgt. In het blad *Prikkels* staan overigens vaak zeer goede tips.

Voor nu laten we de winterkost achter ons en gaan we ons richten op het nieuwe seizoen.

Fijn voorjaar lieve lezers.
Op naar een mooie zomer!

Sophia



REBUS

Los onderstaande rebus op. Stuur de oplossing voor 23 juli 2024 naar prikkels@pdsb.nl.
Onder de inzendingen selecteren we een winnaar die een boek mag kiezen uit de PDSB-boekenlijst.
We nemen contact op met de winnaar voor verdere gegevens.



F = N



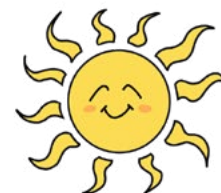
SCH = D



- V



B = N



+ DE



H = V - D



H = J - K



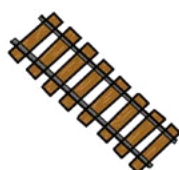
L = T
M = D



N = R



V = G
T = D



SP = V



M = J - S



+ GE + D



+ D

OPLOSSING

.....
.....
.....

* Vrijwilligers van de PDSB zijn uitgesloten van deelname.

In verband met deze speciale sponsoreditie, hebben we twee prijswinnaars van de vorige editie geselecteerd. Dit zijn:



- ADVERTENTIE -

**SCAN
de
CODE**



**Speciaal voor
PDS-patienten**

Of ga naar: wietoliepuur.nl/product-categorie/pds/
*verborgen pagina

Pepermunt + CBD
is een rustgevende
combinatie en heeft
een aangetoonde
verlichtende werking
bij PDS.





Stichting
Wietoliepuur

Sinds de toenemende vraag naar welzijnsproducten heeft de non-profitorganisatie Stichting WietOliePuur haar intrede gedaan. Wij verschaffen alternatieve producten aan degenen die er profijt van hebben.

www.wietoliepuur.nl

Denk met je darmen

Onze hersenen en onze darmen wisselen de hele dag informatie uit. De biljoenen bacteriën in onze darmen die samen het darmmicrobioom vormen, geven signalen aan ons centrale zenuwstelsel die direct van invloed zijn op ons gedrag, immuunsysteem of stemming.

Andersom, wanneer de hersenen bijvoorbeeld stress ervaren, sturen ze signalen naar de darmen en bij langdurige stress kan dit een wijziging van de samenstelling van het darmmicrobioom tot gevolg hebben.

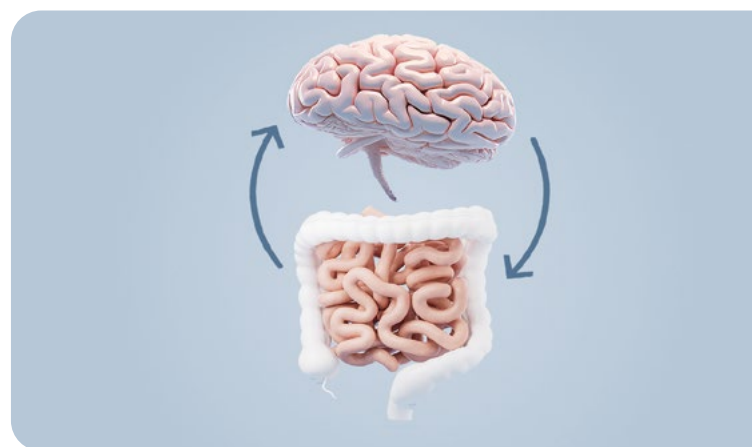
De nervus vagus kun je zien als het grote callcenter van deze hersen-darm-as waarlangs alle communicatie verloopt. Een verstoorde hersen-darm-interactie kan zeker een rol spelen bij een prikkelbare darm.

Dé oorzaak van PDS is nog niet vastgesteld, meestal is er sprake van een combinatie van factoren. Onze darmen volgen het ritme van onze levensstijl en iedere persoon met PDS heeft zijn eigen verhaal. Voeding en leefstijl spelen ongetwijfeld een belangrijke rol en ook stress en opwindning kunnen een trigger zijn voor het krijgen van klachten. Onderstaande nutriënten kunnen misschien een extra steuntje in de rug bieden.

Pepermuntolie is ongetwijfeld een van de bekendste middelen bij Prikkelbare Darm Syndroom. Het effect wordt toegeschreven aan het vermogen van het pepermuntbestanddeel menthol om glad spierweefsel in de darmen te ontspannen. Al in de oudheid was munt populair als therapeutisch kruid en werd bijvoorbeeld aan sauzen toegevoegd om de spijsvertering te bevorderen. Let er wel op bij het kopen van een pepermuntoliesupplement dat het maagsapresistente (enteric coated) capsules zijn. Dat voorkomt bijwerkingen zoals oprispingen en irritatie van de maag.

Psylliumvezels (ook wel vlozaad of psyllium husk genoemd) zijn oorspronkelijk afkomstig uit Noord-Afrika en gebieden in Azië. Deze wateroplosbare vezels werden al in de 10e eeuw voor Christus gebruikt als behandeling van diarree en verstopping. Ze ondersteunen niet alleen de spijsvertering en een goede stofwisseling, ze zijn ook een voedingsbodem voor darmbacteriën.

L-glutamine is een aminozuur dat veelvuldig voorkomt in ons lichaam en vele functies vervult. Een daarvan is het bewaken van de integriteit van de darmwand. Dat is belangrijk want een gezond darmslijmvlies zorgt ervoor dat ongewenste parasieten, zoals schimmels en (slechte) bacteriën, onschadelijk worden gemaakt en onvolledig verteerde eiwitten en voedselresten, die voor darmklachten kunnen zorgen, worden tegengehouden.



Probiotica zijn levende micro-organismen, zoals melkzuurbacteriën, die een positief effect hebben voor de gezondheid wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden ingenomen. Onze darmflora of microbioom bestaat uit biljoenen bacteriën waarvan sommige schadelijk en andere nuttig zijn. Inderdaad begint gezondheid ook in je buik, want onze darmflora is onder andere van groot belang voor het goed functioneren van ons immuunsysteem. Daarnaast ondersteunt het de spijsvertering, waardoor stoffen vrijkomen die de darmcellen voeden, maar ook ontstekingen kunnen remmen. Bij een gezonde darmflora is er een evenwicht tussen nuttige en schadelijke bacteriën. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met PDS vaak een afwijkende darmflora hebben. Een probiotica-supplement kan helpen om de balans van de darmflora weer te herstellen, wat ook weer resulteert in het goed functioneren van de hersen-darm-as.

Dit artikel is samengesteld door:

VitEducatief

Kennispartner van VitOrtho Voedingssupplementen





Wil jij dit boek graag hebben?

Stuur dan jouw ervaring over wat, hoe en welk effect vezels op jouw PDS hebben naar Prikkel@PDSB.nl

OVER DARMEN, VEZELS en meer

Onlangs, op 16 april jl., is ons nieuwste boek verschenen: Gezonde darmen. Het is deel twee van onze serie 'Lekker & belangrijk' (het eerste was Cholesterol). Natuurlijk wisten we al het een en ander van dit onderwerp voordat we het boek gingen schrijven. Maar we hebben in de tussentijd ook veel van ons nadere onderzoek en alle receptontwikkelingen opgestoken. Gelukkig maar! Het zou natuurlijk niet goed en ook niet leuk zijn als dat niet zo was.

Annemieke & Janine Jansen

Over vezels

Zoals de meeste mensen ongetwijfeld weten, kunnen vezels worden onderverdeeld in verteerbaar en niet-verteerbaar (of: fermenteerbaar vs. niet-fermenteerbaar). Oplosbaar tegenover niet-oplosbaar wordt ook wel gehanteerd, maar wij van Jansen & Jansen vinden het eerste onderscheid helderder. Je dunne darm weet niet goed raad met vezels, in feite een vorm van koolhydraten, en stuurt ze min of meer onaangetaast door naar de dikke darm. Daar aangekomen worden de verteerbare vezels gefermenteerd door bacteriën en aanverwant spul. Suikers en cholesterol kennen zo een vertraagde opname in je bloed, waardoor de spiegels van beide soorten stoffen minder capriolen vertonen. Dezelfde vezels zorgen voor een betere viscositeit van je ontlasting: die wordt soepeler. De verteerbare vezels worden ook wel prebiotica genoemd: voeding voor je darmflora en -fauna. Dat is eigenlijk best verwarrend, als je bedenkt dat probiotica ('pro' betekent in het Latijn 'voor') bacteriën op zich zijn. Probiotica zijn ook heel gezond voor de meesten van ons, daarover misschien meer in een ander artikel.

Ook niet-verteerbare vezels zijn nuttig voor je stoelgang. Je darminhoud neemt er namelijk van toe doordat de vezels

water opnemen; denk aan vezelig touw dat je vochtig maakt, waarna het uitzet. Daardoor krijg je een goede, consistente ontlasting en sneller een voldaan gevoel. De fermentatie van uiteraard alleen de fermenteerbare vezels levert je lichaam onder meer zogeheten korteketenvezuren op: acetaat, propionaat en butyraat (boterzuur). Die zijn een belangrijke energiebron voor je darmcellen (die van het lokale epitheel oftewel dekweefsel). Je plaatselijke microbiom – de verzamelde bacteriën, virussen en dergelijke – blijft er gezond door. Diezelfde korteketenvezuren stimuleren de opname van natrium en daarmee vocht door de darm en bevorderen op die manier zoals gezegd je darmperistaltiek. Ze gaan bovendien

ontstekingen tegen, met name in de lever, zorgen voor de opbouw van skeletspieren en voor de afbraak van vetweefsel.

Samenvattend: als je consequent genoeg van beide soorten vezels binnenkrijgt

- help je je stoelgang
- verlaag je de kans op allerlei inwendige ontstekingen, met inbegrip van darmkanker
- verlaag je de kans op hart- en vaatziekten
- verlaag je de kans op diabetes type 2
- verlaag je het slechte LDL-cholesterol in je lichaam
- onderdruk je de opbouw van vetweefsel en geef je obesitas minder kans.





"De moraal van onze ervaringen? Iedereen steekt anders in elkaar, lichamelijk en geestelijk."

En verder beweeg ik zoveel mogelijk: ik zwem regelmatig, ben vaak thuis in de tuin aan de slag en wandel met de hond. Dat is bovendien allemaal goed tegen eventuele stress."

Janine: "In mijn jeugd was ik zeg maar ronduit dik. Dat kwam doordat mijn en Annemiekes vader geen vet eten verdroeg en we daarom thuis heel mager aten. Van de weeromstuit ging ik nog weleens buitenshuis 'snacken'. Op een gegeven moment, voor mijn twintigste, werd ik mijn buik zo zat dat ik fanatiek ging lijnen. Op die jonge leeftijd verbrand je veel en snel, dus dat lukte heel aardig. Zo aardig dat ik jarenlang mager was. Vóór de overgang had ik best vaak last van mijn buik, zeker als ik ongesteld werd. Dan kon ik vaak dagen niet naar de wc. Verder was het goed te doen als ik alert was op wat ik at en dronk. Na de overgang werd de gasvorming veel erger. Ieders verbranding gaat dan bovendien aanzienlijk trager lopen, dus ook bij mij. Daarom moet ik tegenwoordig behoorlijk oppassen voor mijn vetaanmaak. Ik nuttig yoghurt met lijnzaad, veel groenten en olijfolie, ben matig met alcohol, beweeg veel (wandelen, fietsen, yoga en fitness). Daardoor voel ik me meestal behoorlijk fit."

De moraal van onze ervaringen? Iedereen steekt anders in elkaar, lichamelijk en geestelijk. Heeft een andere gezins- en/of werksituatie. Slaapt anders. Hoe dan ook: eet en drink verstandig, met verse ingrediënten, veel vezels, de onverzadigde vetzuren van onder meer olijfolie, weinig suiker, voldoende puur water, weinig alcohol en stress. Beweeg regelmatig maar niet overdadig. Luister naar je lichaam en je gezonde verstand, lees de etiketten van producten in de supermarkt. Maak regelmatig pas op de plaats. Allemaal clichés misschien, maar daarom niet minder nuttig!

Hoeveel vezels? En welke bronnen?

Allemaal leuk en aardig, denk je nu misschien, maar hoeveel vezels zou ik dan dagelijks moeten binnenkrijgen? Het Voedingscentrum adviseert 25 tot 30 gram per dag, de Maag Lever Darm Stichting neigt naar 30 tot 40 gram. Dat is best een opgave; veel eetwaren bevatten nauwelijks of gewoon helemaal geen vezels. Je treft ze sowieso alleen aan in plantaardige producten, tenzij ze later door mensenhanden zijn toegevoegd, zoals bij sommige soorten zuivel.

Matige tot serieuze hoeveelheden fermenteerbare vezels zitten in bonen en linzen, in haver en gerst, groente zoals aardappels en sommige fruitsoorten, waaronder bananen. De niet-fermenteerbare vezels tref je vooral aan in erwten, kool, appels en tarweproducten. Wie last heeft van een glutenintolerantie moet natuurlijk met tal van dit soort bronnen uitkijken. Verdraag je peulvruchten of andere gezonde producten slecht, dan kun je proberen er langzaam aan te wennen, in steeds grotere doses. Wat fruit betreft, gedroogde varianten zijn zonder uitzondering vezelrijker dan verse. Je moet ook wat vezels betreft goed naar je eigen lichaam luisteren. Zo kan een te veel aan vezels zorgen voor obstipatie of juist diarree.

Jansen & Jansen en hun darmen

Annemieke: "Tijdens mijn medische opleiding en coschappen had ik zelden tijd

om rustig en goed te eten, laat staan om zelf te koken. Ik heb destijds vaak in ziekenhuizen gegeten. Met alle respect voor de diverse keukens van zulke instellingen, maar zeker in mijn studietijd, inmiddels een paar decennia geleden, boden kantines geen al te gezonde voeding aan. En dan kies je als jonge student en later basisarts bovendien nogal eens voor de minst gezonde producten, voor 'vette happen' zoals patat, kroketten en dergelijke. Dit in combinatie met behoorlijk wat werkdruk (lees: stress) en jachtig eten leverde me regelmatig een opgeblazen buik op, of zelfs ronduit buikpijn.

Gaandeweg leerde ik dat ik beter vezelrijke voeding kon eten. Maar ja, dan moet je ook nog bekend zijn met wat ik weleens de 'instinkers van de voedingsindustrie' noem. Diverse relatief vezelrijke producten bevatten namelijk ook veel suiker en/of zout en andere toevoegingen. Voor je het weet wordt dat opgeblazen gevoel alleen maar erger, ga je van de regen in de drup. Vervolgens heb ik een tijdje een FODMAP-aanpak geprobeerd: dat bood meer rust voor mijn buik, maar het is niet per se een gezond, compleet eetpatroon. Uiteindelijk ben ik langzamerhand zo veel mogelijk pure, vezelrijke producten gaan nuttigen, onbewerkte, als het even kan met probiotica (levende bacteriën). Essentieel is dus dat je vezels, en de eventueel meekomende gluten, langzaam introduceert, zodat je darmen eraan gewend raken.

LEZERSOPROEP:

Stuur een ervaringsverhaal in met gebruikmaking van een paar recepten van Jansen & Jansen naar info@jansenjansen.com. Mocht je vragen hebben over een recept, neem dan contact op via dit mailadres.

‘Winbiotic sluit aan bij mijn behoefte’

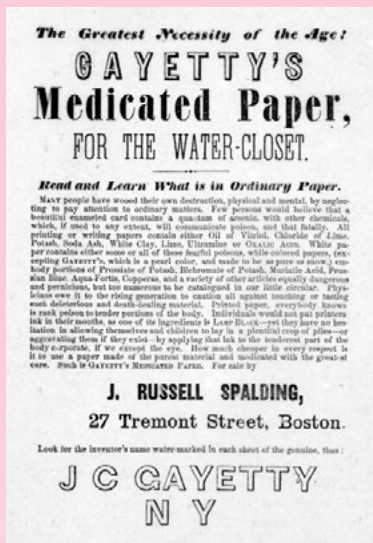
Alie de Goede – Tol



Meer weten over
Winbiotic probiotica?

Ga naar **www.winbiotic.nl**
of neem contact met ons
op via **020-4350235**

De geschiedenis van het toiletpapier



Je zit op het toilet. Naast je hangt een rol toiletpapier aan een houder. Je kunt het afscheuren langs een lijn met van die gaatjes. Velletje voor velletje. Of vijf tegelijk. Dun papier, dik en zacht papier, het is er in allerlei varianten. Wij vinden het heel gewoon dat dit er is, maar dat is natuurlijk niet altijd zo geweest. Ooit is het uitgevonden. Hieronder lees je in een notendop de geschiedenis van het toiletpapier.

Annelies de Goeij

14e eeuw

Het eerste toiletpapier werd in de 14e eeuw geproduceerd in China. Het was een luxeproduct dat alleen door de keizer werd gebruikt. In andere delen van de wereld werden wol, hennep, gras, water of de handen gebruikt. De Romeinen gebruikten een spons.

17e eeuw

In de 17e eeuw kwamen kranten meer beschikbaar, mensen gingen dit vaker als toiletpapier gebruiken.

19e eeuw

De ondernemer Joseph Gayetty beschouwde de oude kranten met hun drukinkt als een smerig gif; het was gevaarlijk voor de gevoelige lichaamsdelen. Geïnspireerd door de opkomende papierindustrie kwam hij in 1857 op het idee om schoon papier te maken. Het eerste echte toiletpapier als losse vellen. In advertenties waarschuwde hij voor het gevaar van de drukinkt en prees zijn eigen toiletpapier om de hygiëne én de geneeskrachtige werking, de toevoeging van sap uit de dikke bladeren van de aloë vera voorkwam het ontstaan van aambeien. Hij verkocht het toiletpapier onder de naam *Gayetty's Medicated Paper* en voorzag elk vel met het watermerk van zijn naam. 500 vel kostte 50 cent.

Erg succesvol was Joseph Gayetty niet met zijn uitvinding. Amerikanen bleken in die beginperiode liever gebruik te blijven maken van oud papier, mede vanwege de kosten. De drukinkt was niet goed, maar het ruwe toiletpapier ook niet, hier zaten ruwe houtsplinters in.

Vanaf 1890 werden er door de Scott Paper Company uit Philadelphia van de gebroeders Scott toiletrollen op de markt gebracht waar de velletjes los om gewikkeld zaten. Dat had meer succes, alhoewel ze het bovenstaande probleem ook nog niet wisten op te lossen.

De komst van riolering binnenshuis droeg er wel toe bij dat steeds meer mensen gebruik wilden maken van toiletpapier. Hygiëne werd belangrijker.

20e eeuw

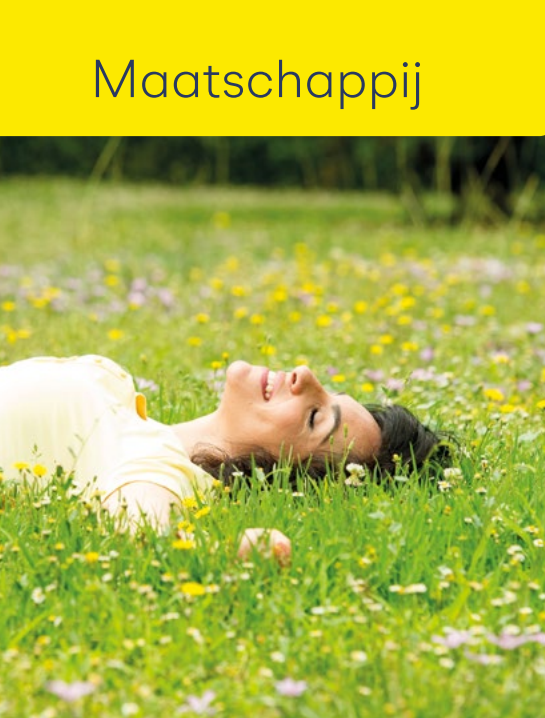
In 1935 kwam een fabrikant met een opmerkelijke verbetering: 'splintervrij toiletpapier'.

Het maken van goed toiletpapier had zijn tijd nodig: van de uitvinding in 1857 via de eerste rol tot aan het splintervrije toiletpapier duurde bijna tachtig jaar. In 1942 werd dubbellaags toiletpapier uitgevonden dat de kans verminderde om tijdens het vegen met de vinger door het papier te gaan.

In de jaren '70 nam het milieubesef toe en ging men op zoek naar milieuvriendelijke productieprocessen. Dat heeft onder andere geresulteerd in ongebleekt en biologisch afbreekbaar papier. Ook wordt vrijwel altijd hergebruikt papier gebruikt.

Toiletpapier is er in allerlei prijsvarianten, met luchtkussentjes, leuke prints of vochtig. Het is maar wat je wil. Het is goed om ons te realiseren dat toiletpapier niet voor iedereen in de wereld beschikbaar is. Het is voor velen nog steeds een luxeproduct.

"Het maken van goed toiletpapier had zijn tijd nodig: van de uitvinding in 1857 via de eerste rol tot aan het splintervrije toiletpapier duurde bijna tachtig jaar."



Hypno-therapie

Een man springt heen en weer op het toneel, zijn armen flapperend. Hij kakelt als een kip terwijl het publiek dubbel ligt van het lachen. Is dat nou hypnose? Gelukkig zit hypnotherapie heel anders in elkaar!

Ik was een jaar of twintig toen ik de diagnose PDS kreeg, alweer de helft van mijn leven geleden. De huisarts zei dat ik er maar mee moest leren leven, maar ik kreeg wel een brochure mee waarin stond dat hypnotherapie zou kunnen helpen. Achteraf gezien vrij apart, want hypnotherapie was op dat moment nog geen bewezen effectieve behandeling tegen PDS (nu wel). Na een tijdje op zoek te zijn geweest naar de magische pil die mijn PDS-klachten als sneeuw voor de zon zou laten verdwijnen, realiseerde ik me dat die waarschijnlijk niet bestond en dat ik er toch echt harder voor zou moeten werken. Dan maar hypnotherapie proberen: baat het niet, dan schaadt het niet. Dat het echt zou werken, geloofde ik niet.

Speciaal programma

Ik maakte een afspraak met een therapeut die het speciale programma voor PDS-hypnotherapie aanbood. Tijdens elke sessie onderging ik een hypnose, waarbij hij een verhaal vertelde dat ik me in mijn hoofd moest voorstellen. Tijdens zo'n hypnose was ik niet helemaal 'in slaap'; ik kon als ik dat wilde gewoon mijn ogen opendoen en opstaan. Ik heb dat ook een keer gedaan toen ik om de een of andere reden erg duizelig werd. Wel merkte ik dat ik bijvoorbeeld aan het begin van de sessie hoorde wat er buiten allemaal gaande was (verkeer dat langreed, fluitende vogels), maar dat ik gaandeweg alleen maar de stem van mijn therapeut hoorde. Ook merkte ik

dat mijn lichaam steeds meer ontspande tijdens de verhalen. Ik was ook gevoeliger voor suggesties. Als hij me op dat moment had gevraagd om te blaffen als een hond, had ik dat waarschijnlijk gedaan. Gelukkig deed hij niet aan toneelhypnose!

Opnames

Mijn therapeut nam de verhalen ook op cd's op en thuis moest ik elke dag een sessie beluisteren. In de kaders vind je wat voorbeelden van oefeningen die ik kreeg. Ik vond die oefeningen maar apart, hoe konden die nou invloed hebben op je buik?

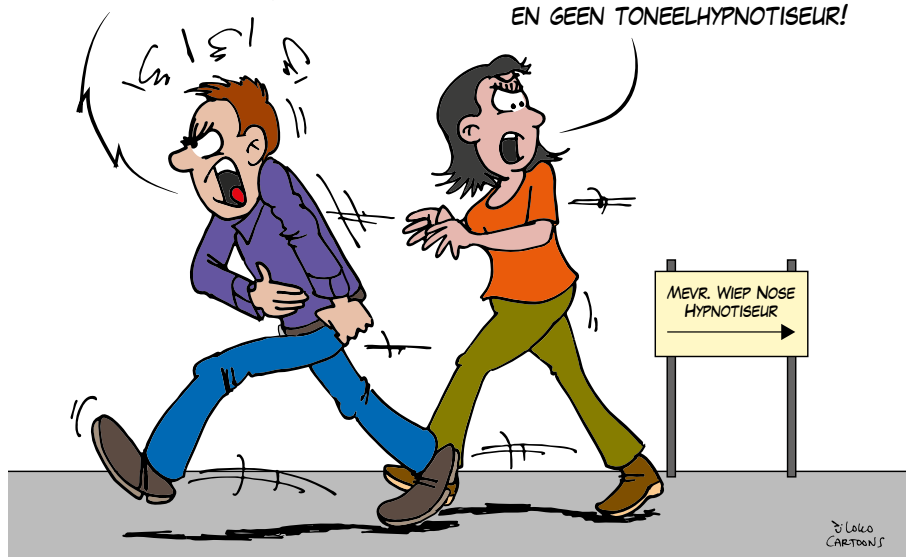
Maar na een paar sessies begon ik toch echt verschil te merken. Ik had minder vaak buikpijn en kon er beter mee omgaan als ik wel pijn had. Ook merkte ik dat ik minder snel gestrest was als er iets vervelends gebeurde, bijvoorbeeld op mijn werk. Na een stuk of tien sessies was de behandeling klaar.

Terugval

Zo ging het een aantal jaar best goed. Ik had weinig klachten en kon fulltime werken en meedraaien in het leven. Na een aantal jaar kreeg ik een terugval.

WAAR SLAÁT DAT OP!? ZE LIET ME KAKELN ALS EEN KIP! EN NU HEB IK NOG STEEDS BUIKPIJN!

JE HEBT GELIJK. WE MOETEN ZOEKEN NAAR EEN PDS-HYPNOTHERAPEUT EN GEEN TONEELHYPNOTISEUR!





OEFENING BOOTJE

Stel je voor dat je op een mooi, warm strand bent. Je voelt de warme zon op je gezicht, de wind streelt je haren en je ruikt de zee. Je voeten begraven zich in het warme, losse zand. Terwijl je langs de branding loopt, zie je een bootje liggen. Het is van hout, maar ziet er stevig uit. In dit bootje stop je al je zorgen en dingen waar je mee zit. Dit mag los of verpakt. Als al je zorgen in het bootje liggen, duw je het bootje de zee in. Kijk het bootje na terwijl het steeds verder de zee afdrijft en achter de horizon verdwijnt.



OEFENING RIVIER

Stel je voor dat je darmen een rivier zijn. Maar deze rivier stroomt niet soepel. De bochten zijn scherp, waardoor de oevers beschadigd raken. Er liggen rotsen, takken en andere obstakels in de rivier. Op sommige plekken kolk het water, op andere plekken staat het bijna stil. Je gaat deze rivier nu opruimen. Haal de obstakels weg, maak de bochten weer recht en repareer de oevers. Zorg dat het water weer soepel doorstroomt.



OEFENING TUIN

Stel je voor dat je hersenen een grote, mooie tuin zijn. Overal staan mooie bomen en bloemen, vol groen en allerlei andere kleuren. Her en der scharrelen vogeltjes rond. Maar er is één hoek van die tuin die niet past bij de rest. Hier zijn de planten verwilderd. Er ligt afval en dode takken. Deze hoek ga je opruimen en aanleggen zodat die weer past bij de rest van de tuin. Ruim het afval en de dode takken op. Snoei de bomen zodat de zon weer op dit stukje tuin kan schijnen. Spit de bodem om en plant nieuwe bloemen, struiken en gras. Kom regelmatig naar dit stukje tuin toe om het te onderhouden, water te geven en van de schoonheid te genieten.

" Ik ging zonder verwachtingen de behandelingen in en was blij verrast met het resultaat."

Ik had weer vaker buikpijn en merkte dat ik gestrester was. Toen haalde ik de cd's van de therapeut weer tevoorschijn en ging ik weer elke dag een oefening beluisteren. Ik merkte dat ik heel makkelijk weer in de 'trance' terechtkwam; mijn lichaam en hersenen wisten nog wat ze moesten doen. Door dezelfde sessies weer te beluisteren, leerde mijn lichaam opnieuw ontspannen en leerden mijn darmen weer hoe ze soepel moesten werken.

Mijn klachten namen af en ik kon weer normaal functioneren.

Sceptisch

Ik ben meestal een heel sceptisch persoon, geloof niet snel in dingen waar geen bewijs voor is. Ik ging zonder verwachtingen de behandelingen in en was blij verrast met het resultaat. Inmiddels is hypnotherapie wel bewezen effectief bij PDS en bepaalde andere aandoeningen (uiteraard niet voor

iedereen, helaas is er niet één behandeling die bij alle mensen effect heeft). Ik weet niet hoe het werkt, maar dát het werkt, daar ben ik van overtuigd.

Wil je ook het speciale PDS-hypnotherapieprogramma volgen? Op www.pds-therapeuten.nl vind je een therapeut bij jou in de buurt.

Ontdek de kracht van CBD bij PDS: Een samenwerking met Stichting Wietolie Puur



In de zoektocht naar natuurlijke en effectieve oplossingen voor Prikkelbare Darm Syndroom (PDS), wint CBD-olie steeds meer aan populariteit. Te midden van deze vooruitgang staat Stichting Wietolie Puur, een voortrekker op het gebied van hoogwaardige CBD-producten, klaar om licht te werpen op hoe CBD kan bijdragen aan het verlichten van PDS-gerelateerde symptomen.

Hoopvol vooruitzicht

PDS kenmerkt zich door symptomen als buikpijn, een opgeblazen gevoel en een onregelmatige stoelgang. De exacte oorzaak is onbekend, maar de impact op het dagelijks leven van de getroffen personen is aanzienlijk. Hier biedt CBD een straalte hoop.

De stichting zet zich in voor bevordering van welzijn door natuurlijke remedies

Hun toewijding aan kwaliteit en transparantie heeft hen tot een betrouwbare bron gemaakt voor CBD-producten, waaronder oliën, capsules en meer. Speciaal voor PDS-patiënten heeft de stichting producten ontwikkeld die gericht zijn op het verminderen van ontstekingen en het bevorderen van een gezonde darmfunctie.

Waarom kiezen voor CBD bij PDS?

Onderzoek suggereert dat CBD kan helpen bij het reguleren van de darmmotiliteit, wat essentieel is voor het verminderen van de symptomen van PDS. Bovendien kan de angstverlagende werking van CBD bijdragen aan het verminderen van stress, een bekende trigger voor PDS-flare-ups.

Meer weten over de stichting en/of CBD producten?

Ga naar: www.wietoliepuur.nl



**CBD-olie is een voedingssupplement
zonder risico's en vrij verkrijgbaar
via onze website.**

Ondersteuning en begeleiding

Stichting Wietolie Puur onderscheidt zich door hun betrokkenheid bij educatie en ondersteuning. Ze bieden niet alleen producten aan, maar ook waardevolle informatie en begeleiding over het gebruik van CBD voor verschillende gezondheidsproblemen, inclusief PDS. Hun samenwerking met experts en patiëntengroepen zorgt ervoor dat ze vooroplopen in de nieuwste ontwikkelingen en onderzoeken naar CBD.

Producten op maat

Door te kiezen voor Stichting Wietolie Puur, steunt u niet alleen uw eigen gezondheid, maar ook de missie van een organisatie die zich inzet voor natuurlijke genezing en welzijn. Hun maagresistente CBD-capsules met pepermuntolie zijn bijvoorbeeld speciaal ontworpen voor mensen met PDS, waarbij de capsules pas in de darmen open gaan voor een gerichte verlichting.

Innovatief en betrokken

In een wereld waar natuurlijke en holistische gezondheidsoplossingen steeds belangrijker worden, staat Stichting Wietolie Puur in de voorhoede met hun toewijding aan kwaliteit, innovatie, en patiëntenzorg. Ontdek hoe hun CBD-producten de sleutel kunnen zijn tot een beter beheer van PDS en een stap vooruit in uw reis naar welzijn.

Stichting Wietolie Puur



Ben jij enthousiast, weet je van aanpakken en heb jij talenten die je voor ons wilt inzetten?

Dan zoeken we jou!

De PDSB wil PDS op de kaart zetten en daar hebben we jouw hulp bij nodig.

PDS moet serieus genomen worden!

Iedereen kan daar een steentje aan bijdragen. We zoeken samen naar activiteiten die bij jou passen en jij geeft zelf je inzetbare uren aan.



Wat krijg jij van ons:

gratis cursussen en deelname activiteiten, activiteiten speciaal voor vrijwilligers, onderdeel zijn van een gedreven team, vergroting van kennis, netwerk, flexibiliteit en onkostenvergoeding.

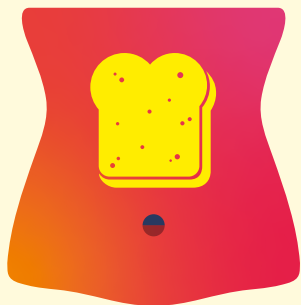
Wat levert het jou op:

zingeving, energie, goed gevoel, erkenning, waardering en nieuwe kennis.

Mail ons!

info@pdsb.nl

Dyana Loehr



KRIJG JE DARMKLACHTEN door gluten of door de negatieve verwachting?

Er zijn nogal wat mensen (met en zonder Prikkelbare Darm Syndroom) die geloven dat ze darmklachten krijgen van gluten. Ook in onze Facebookgroep lezen we dat vaak. De verwachting dat je er klachten van gaat krijgen, kan ervoor zorgen dat je ook daadwerkelijk klachten krijgt. Voor het eerst is dit nu duidelijk aangetoond in een wetenschappelijk onderzoek.

Granen zijn onmisbaar in een gezond voedingspatroon. Granen zijn een bron van vezels, vitaminen, mineralen, eiwitten en koolhydraten. Het eten van volkoren granen zorgt voor een lagere kans op obesitas, diabetes type 2, kanker, hart- en vaatziekten. Je darmen, hersenen en spieren hebben gezonde koolhydraten nodig. Maar je kunt er ook klachten van krijgen.

Wat is gluten

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in tarwe, spelt, kamut, durum, rogge en gerst. Gluten zit ook in producten die van deze granen gemaakt zijn, zoals tarwebrood, speltpasta, couscous, bulgur, griesmeel en seitan. Gluten zorgt voor stevigheid, structuur en elasticiteit van het deeg.

Glutenintolerantie

Mensen met een echte glutenintolerantie hebben de aandoening coeliakie (uitspraak: seu-lie-jaa-kie met de klemtoon op kie). Mensen met coeliakie kunnen van een kruimeltje met gluten al flinke darmklachten krijgen. Bij hen beschadigt de darm door gluten. Een MDL-arts stelt de diagnose na het bekijken van een stukje weefsel (biopt) van de dunne darm. Ongeveer 1 op de 100 mensen heeft coeliakie. Zij moeten strikt glutenvrij eten.

Bij 99% van de mensen zorgt gluten dus niet voor een beschadiging in de darmen. Maar het aantal mensen dat darmklachten krijgt na het eten van tarwe is groter dan 1%. Hoe komt dat?

Fructanen

Ongeveer een kwart van de mensen met PDS heeft een intolerantie voor fructanen. Fructanen hebben niets met gluten te maken, maar ze zitten ook van nature in veel granen zoals tarwe. Darmbacteriën breken de fructanen af en produceren hierbij gas, wat klachten kan geven. Een fructanenintolerantie kun je testen met het FODMAP-dieet. Kun je spelt beter verdragen dan tarwe? Dan heb je waarschijnlijk een intolerantie voor fructanen. Spelt bevat minder fructanen maar meer gluten dan tarwe.



Daarnaast bestaat er tarwe-allergie. Dit komt voor bij veel minder dan 1% van de mensen en heeft geen relatie met PDS.

Glutensensitiviteit?

Sommige mensen krijgen toch klachten na het eten van gluten, terwijl ze geen coeliakie hebben, geen tarwe-allergie en ook geen intolerantie voor fructanen. Daar is de term glutensensitiviteit voor bedacht: sensitief (gevoelig) voor gluten. De afkorting NCGS betekent Niet Coeliakie Gluten Sensitief. Vaak eten mensen met NCGS glutenvrij. Hierdoor is het lastiger om gezond te eten, omdat glutenvrije producten vaak minder vezels, vitaminen en mineralen bevatten en meer suikers. Maar is glutenvrij eten nodig? Komen de klachten echt door gluten? Dat is nu onderzocht.

Het onderzoek

Wetenschappers van de universiteiten van Leeds, Maastricht en Wageningen hebben onderzoek gedaan onder 83 mensen met zelf gerapporteerde glutenovergevoeligheid (NCGS). Coeliakie en tarwe-allergie waren uitgesloten. Ook waren de deelnemers niet zwanger, ze hadden geen darmontstekingen en ze gebruikten geen probiotica, antibiotica, drugs of overmatig veel alcohol of tabak. Een deel van de onderzochte mensen heeft Prikkelbare Darm Syndroom. Iedereen at in de periode voor het onderzoek glutenvrij.

De deelnemers werden willekeurig verdeeld in 4 groepen:

- Mensen die verwachtten dat ze gluten kregen en in werkelijkheid inderdaad gluten kregen (E+G+).
- Mensen die verwachtten dat ze gluten kregen, maar zonder dat ze dit wisten in

- werkelijkheid geen gluten kregen (E+G-).
- Mensen die verwachtten dat ze geen gluten kregen, maar zonder dat ze dit wisten in werkelijkheid wel gluten kregen (E-G+).
 - Mensen die verwachtten dat ze geen gluten kregen en inderdaad ook geen gluten kregen (E-G-).

Alle deelnemers kregen tijdens de testdagen ontbijt en lunch met speciaal daarvoor gemaakt brood van glutenvrij en tarwevrij havermeel. Voor de groepen die wel gluten kregen, was er gluten aan het brood toegevoegd, zonder dat iemand dit kon zien of proeven. Alle andere voeding was glutenvrij en tarwevrij, ook de twee dagen na de testdag.

De deelnemers moesten op meerdere tijdstippen op de testdag en twee dagen daarna vragenlijsten invullen over hoe ze zich voelden. Per symptoom (bijvoorbeeld buikpijn en opgeblazen buik) hielden ze een score bij. Hoe hoger de score, hoe meer en erger de symptomen.

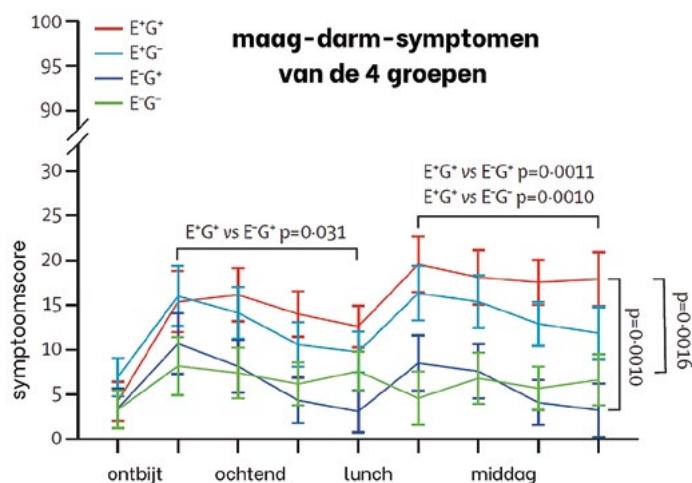
Onderzoeksresultaten

- De mensen die verwachtten dat ze gluten aten (E+) hadden gemiddeld duidelijk een hogere symptoomscore dan de mensen die verwachtten dat ze geen gluten aten (E-).
- De groep E+G+ (verwachtte gluten en kreeg ook gluten) hadden een hogere symptoomscore dan de E-G+ groep (verwachtte geen gluten maar kreeg wel gluten). Dus de verwachting zorgde voor meer symptomen.
- De groep E-G+ (verwachtte geen gluten maar kreeg wel gluten) had dezelfde symptoomscore als de groep E-G- (verwachtte geen gluten en kreeg geen gluten). Dus de gluten hadden geen effect op de symptomen.

De belangrijkste symptomen waren buikpijn, een vervelend gevoel in de buik en een opgeblazen buik. Daarnaast kwamen 'hersennist' (niet helder kunnen denken, concentratieproblemen, vergeetachtigheid) en hoofdpijn voor en ook hierbij had de verwachting het meeste effect. Het effect op de ontlasting kon men in dit onderzoek niet goed meten omdat niet alle deelnemers ontlasting hadden tijdens de test.

Conclusie

De daadwerkelijke gluteninname had geen effect op de symptomen. De combinatie van de verwachting om gluten te gaan eten en daadwerkelijk gluten eten zorgde voor de hoogste symptoomscore. De verwachting dat men gluten zou eten had duidelijk het grootste effect op het krijgen van darmklachten en andere symptomen. Dit effect van de verwachting noemen we het nocebo-effect. De symptomen waren wel echt lichamelijk, dus niet ingebeeld.



In deze grafiek zie je de symptoomscore van de 4 groepen. Hoe hoger de lijn, hoe meer en erger de symptomen (buikpijn, opgeblazen buik en dergelijke). Het verschil tussen de rode (E+G+) en lichtblauwe lijn (E+G-) is niet significant, dat betekent dat het toeval kan zijn. Het verschil tussen de groene (E-G-) en de donkerblauwe lijn (E-G+) is ook niet significant. De andere lijnen verschillen wel significant.

Dat betekent dat de hersen-darm-as invloed heeft op het krijgen van maag-darmklachten. Door signalen van de hersenen kun je echt buikpijn, opgeblazen buik en andere lichamelijke symptomen krijgen.

De onderzoekers benadrukken dat glutenvrij eten meestal niet de oplossing is en dat er vooral meer onderzoek nodig is naar de werking van de hersen-darm-as bij NCGS.

Vragen? Mail dyanaloe@pdsb.nl

Bronnen:

- Artikel 'The effect of expectancy versus actual gluten intake on gastrointestinal and extra-intestinal symptoms in noncoeliac gluten sensitivity: a randomised, double-blind, placebo-controlled, international, multicentre study' van Marlijn de Graaf et al. in het wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet Gastroenterology and Hepatology* (November 2023)
- www.glutenvrij.nl
- www.voedselallergie.nl/allergenen/tarwe.html
- www.monashfodmap.com



- 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



**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.



Activiteiten PDSB

JUNI - DECEMBER 2024

JUNI

zat 22

Lotgenotenbijeenkomst regio Rotterdam met wandeling

JULI

woe 3

Voorlichtingsbijeenkomst online

SEPTEMBER

woe 8

Voorlichtingsbijeenkomst online

OKTOBER

zat 19

Lotgenotenbijeenkomst regio Rotterdam

woe 23

Voorlichtingsbijeenkomst online

NOVEMBER

zat 19

PDS-infodag 2024

woe 23

Voorlichtingsbijeenkomst online

DECEMBER

zat 14

Lotgenotenbijeenkomst regio Rotterdam

- ADVERTENTIE -



"Ontmoet andere mensen met PDS in jouw buurt, of volg een voorlichtingsbijeenkomst online."



nutritioncompany.eu

Uw leverancier van voedingssupplementen van alle bekende merken

Ook voor gratis advies



ontvangaltijd tot 15% korting met code

PRIKKEL15



Femke van Raam

Met een goed gevoel kijken we terug op de PDSB-activiteiten van het eerste deel van dit jaar. We zijn het jaar begonnen met grote ambities en eerlijk gezegd zijn we best trots op wat we al bereikt hebben. Graag blikken we terug op een aantal mooie momenten van de eerste maanden.

Afgelopen **ACTIVITEITEN**

Webinars

Het eerste webinar organiseerden we eind 2023 naar aanleiding van een workshop die tijdens de infodag niet door kon gaan. Dat was een mooie opstap naar de webinars voor dit jaar. Hiervan zijn er inmiddels al een aantal geweest en we zien dat er veel interesse is. De onderwerpen zijn heel wisselend en er is altijd ruimte voor vragen.

Het webinar van april over 'Omgaan met PDS', maakte veel los. We waren geraakt door een reactie aan het einde van de bijeenkomst van iemand die zei: "Ik voel me weer wat minder alleen." Dit bevestigt ons idee dat het belangrijk is om hiermee door te gaan.

Voor donateurs is de deelname aan deze webinars gratis, meld je dus zeker aan.

De vrijwilligersdag

De vrijwilligers van de PDSB zijn van onschatbare waarde. Onze organisatie wordt, met uitzondering van de manager, geheel door vrijwilligers gerund. Deze mensen verdienen het om in het zonnetje gezet te worden.

In januari was er de eerste vrijwilligersdag van dit jaar. Helaas liep deze niet helemaal zoals gepland door drukke agenda's en een hardnekkig griepvirus wat door Nederland raasde.



Maar we hebben ons niet zomaar uit het veld laten slaan. We ontmoetten elkaar online waar we naast een ontzettend interessante presentatie van een van onze sponsors en het doornemen van de jaarplannen van 2024, samen een grappige, gezellige maar ook heel leerzame quiz speelden.

De Buikroute

Op zaterdag 6 april werd voor de tweede keer de Buikroute gelopen om aandacht te vragen voor spijsverteringsziektes. Het

opgehaalde donatiebedrag wordt door de MLDS gebruikt voor verder onderzoek. Wandelen of hardlopen, een korte of lange route, alleen of met elkaar, het maakte niet uit, elke stap in de goede richting is er namelijk een.

Donateursbijeenkomst

Naast onze vrijwilligers, zijn we uiteraard ook heel blij met al onze donateurs. We vinden het enorm belangrijk iedereen goed te informeren over de koers die we varen. Daarom hebben we de donateursbijeenkomst dit jaar al vroeg in het jaar gehouden. Op 7 februari hebben we tijdens een online bijeenkomst teruggeblikt op 2023 en onze plannen voor 2024 toegelicht.

We proberen zo goed mogelijk de stem van onze achterban te vertegenwoordigen en daarom zijn jullie meningen, ideeën en input van grote waarde. Uiteraard is de donateursbijeenkomst daar bij uitstek de gelegenheid voor, maar denk zeker ook de rest van het jaar met ons mee. Je kunt ons altijd bereiken via info@pdsb.nl of mail onze manager femkevanraam@pdsb.nl

Wereld PDS dag

Wat begon als een 'leuk ideeetje' werd al snel een behoorlijke campagne. 19 april werd voor de vijfde keer wereldwijd aandacht gevraagd voor PDS. In Nederland stond PDS bijna een week in de spotlights. Zo kwam op 16 april de documentaire

"We waren geraakt door een reactie aan het einde van de bijeenkomst van iemand die zei 'Ik voel me weer wat minder alleen'."



Mooie Meisjes Poepen Niet, van Sanne Savelbergh in samenwerking met de MLDS, uit. In deze aangrijpende zoektocht naar haar eigen pad, volgt Sanne, die zelf PDS heeft, het leven van een aantal mooie meisjes die PDS of een andere spijsverteringsaandoening hebben. De conclusie: ook mooie meisjes poepen.

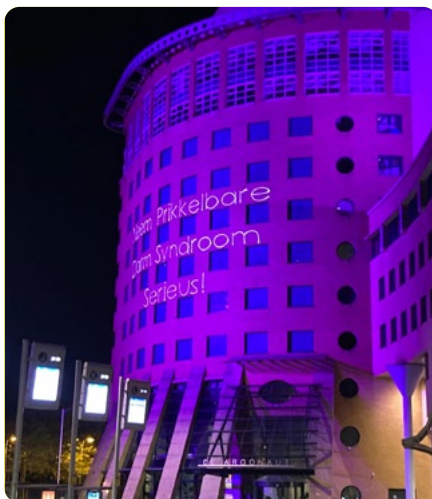
Een dag later was het webinar 'Omgaan met PDS', wat we hierboven al noemden. Tijdens dit webinar deelden een aantal mensen hun ervaringsverhaal vanuit verschillende perspectieven. Daarnaast stelden we de deelnemers vragen om zo, middels onder andere wordclouds, te delen hoe iedereen omgaat met PDS.

Tijdens het webinar werd ook het eerste videoportret gelanceerd. Er heerst nog zo veel taboe en schaamte rondom het onderwerp dat we het belangrijk vinden om PDS een gezicht te geven en Wereld PDS dag was voor ons het perfecte moment om dit te doen.



We hebben in totaal vier mensen bereid gevonden om hun verhaal voor de camera te vertellen. Het resultaat zijn vier krachtige, maar totaal verschillende portretten die laten zien hoe het is om te leven met PDS.

We zijn Esmee, Astrid, Harry en Naomi enorm dankbaar dat zij hun verhaal met ons wilden delen. Daarnaast heeft Joost, de videograaf, er echt een heel mooi compleet verhaal van gemaakt. En nu is het aan ons allemaal om het verhaal verder te vertellen. Deel de video's, gebruik ze om mensen in jouw omgeving uit te leggen wat PDS betekent. Laten we samen het taboe en de schaamte doorbreken.



"Er heerst nog zo veel taboe en schaamte rondom het onderwerp dat we het belangrijk vinden om PDS een gezicht te geven."

Om dit te doen is het ook belangrijk dat PDS serieus genomen wordt, want dat is helaas nog niet altijd het geval. Na een oproep die we kregen van de wereldwijde organisatie van World IBS Day om ook in Nederland een gebouw paars te laten kleuren op 19 april, gingen we in gesprek met de MLDS. Het

resultaat was dat in de week van 19 april het Huis van de Gezondheid in Amersfoort, waar ook het kantoor van de MLDS en PDSB zit, paars gekleurd werd met de tekst 'Neem Prikkelbare Darm Syndroom serieus'.

Naast alle media-aandacht en verhalen die gedeeld werden, was er op Wereld PDS dag nog een belangrijk moment: op Texel werd het eerste natuurtoilet geopend. Voor veel mensen met een spijsverteringsziekte is de afwezigheid van een toilet de reden om niet de natuur in te gaan.

De Toiletalliantie, waar de PDSB onderdeel van uitmaakt, zet zich in voor meer openbare toiletten. Het project 'When nature calls' is specifiek gericht op deze natuurtoiletten. Hopelijk is dit de eerste van velen zodat iedereen kan genieten van de prachtige natuur in ons land.

Regiobijeenkomsten

We zijn dit jaar gestart met bijeenkomsten in de regio waar mensen met PDS elkaar kunnen ontmoeten om verhalen, informatie en tips uit te wisselen. We merken dat mensen het fijn vinden om op een laagdrempelige manier met elkaar in gesprek te gaan. Op dit moment hebben we alleen nog maar bijeenkomsten in de regio Rotterdam, maar er is zeker vraag in andere regio's. We zoeken hiervoor mensen die ons willen helpen met het opstarten van deze groepen in andere regio's. Dus heb je interesse en wil je ons helpen, neem dan contact met ons op via info@pdsb.nl.





De zomermaanden zijn voor veel mensen een welkome afwisseling op het normale leven. Meer daglicht, vaker naar buiten, lekker weer en vaak ook een ander voedingspatroon. Door deze leefstijlverandering merken sommigen dat dit ook een impact heeft op hun darmen. Ben jij iemand die in de zomer andere darmklachten ervaart? Dit artikel geeft meer inzicht op de meest voorkomende triggers tijdens de zomermaanden.

PDS in de zomer

Op vakantie zorgt een ander eetpatroon voor wisselende darmklachten

Als je op vakantie gaat, wijkt je eetpatroon vaak af van hoe dit thuis is. Zo eten veel mensen opeens meer stokbrood of snacks wanneer ze op reis zijn, of drinken vaker alcohol. Door anders te eten en drinken kunnen darmklachten zoals oprispingen, verstoppingen of juist diarree ontstaan. Goed om je hiervan bewust te zijn, dan kun je bewust kiezen of de buikklachten het waard zijn.

De caravan volgooien met aardappelen, brood en maaltijden is tegenwoordig echt niet nodig, in de favoriete vakantie landen van Nederlanders is vrijwel alles te koop.

Ijskoud eten kan vervelende gevolgen hebben

De zomer is natuurlijk de periode voor een verkoelend drankje met ijsblokjes of een lekker ijsje. Helaas kan de ijskoude temperatuur een behoorlijke prikkel voor de darmen zijn. De plotselinge afkoeling in je lichaam zorgt voor extra werkdruk voor je spijsvertering. Ook kan het zijn dat de lactose in je ijsje de boosdoener is. Een bolletje kunnen de meeste mensen wel verdragen, maar ja... zo verleidelijk om er meer te nemen. Een lactase tablet kan uitkomst bieden, of een ijsje op plantaardige

of sorbet basis. Maar zelfs dan kan de lage temperatuur klachten veroorzaken. Let hier dus goed op met ijskoud eten of drinken.

"Helaas kan de ijskoude temperatuur een behoorlijke prikkel voor de darmen zijn."



Vakantietijd betekent ook: meer ontspanning

Voor veel mensen betekent de zomer-vakantie minder stress, meer rust en quality time met het gezin. Dit heeft vaak een positief effect op de darmgezondheid. Minder werkstress, meer tijd om buiten te bewegen en een ontspannen leefstijl zijn

gunstig voor een fijne stoelgang. Hierdoor kan het zijn dat je minder oprispingen, buikkrampen en andere vervelende klachten ervaart wanneer de vakantie begint; zelfs wanneer je heel anders eet.

Licht verteerbare zomermaaltijden kunnen verlichting bieden

De zomerse eetgewoonten kunnen voor darmproblematiek zorgen, maar ook voor verlichting. Het is gebruikelijk om in de warmere maanden meer zomerfruit, (lauwarme) salades, en lichte soepjes te eten in plaats van de zwaardere winterkost met stamppotten en ovenschotels. Deze zomermaaltijden bevatten vaak meer vezels, minder vet en zijn daardoor lichter verteerbaar en soms prettiger voor de spijsvertering. Meer lichaamsbeweging in de buitenlucht gedurende de langere zomerdagen kan je bovendien helpen de darmbeweging te stimuleren zodat je beter gaat poepen.

Of je nu meer of juist minder klachten ervaart, in de zomer wijzigt vaak je leef- en eetpatroon. Heb jij een tip voor ons die andere mensen met PDS zouden moeten weten? Stuur ons gerust een berichtje via Instagram of onze website, we delen ze graag: www.happylivingacademy.com/

Katja van Meurs

Op zoek naar **de liefde** met PDS



Married at First Sight (MAFS) is een populair televisieprogramma. In het kort is het format dat wildvreemden aan elkaar worden gekoppeld, door zogenoemde liefdesexperts, en dat ze met elkaar gaan trouwen, op het eerste gezicht. Ik vraag me elke aflevering af: wil iemand met PDS, inclusief ikzelf, meedoen met dit programma? Zullen de deelnemers zich weleens zorgen maken over buikklachten, tijdens hun onstuimige ontdekkingstocht naar de getrouwde liefde? Waar kun je tegenaan lopen als je met je PDS-klachten het amoureuze pad bewandelt?

Een spannende zoektocht

De spanning van het afwachten of en met wie er een match gemaakt is, zou me al snel te veel zijn. En dan trouwen met iemand die je niet kent, terwijl beide families, en de programmamedewerkers, nauwlettend de boel (jou) in de gaten houden. Wetende dat een camera alles vastlegt voor uitzending op televisie en dat mensen hun mening gaan ventileren. Ga er maar aan staan.

En dat is pas het begin. Ze gaan hierna op huwelijksreis, delen een bed, gaan samen uit eten en ondernemen uitjes, ze zitten

ineens vierentwintig zeven op elkaars lip.

En iedereen wil steeds weten of je al wat voor die ander voelt...pffff.

Ik zou mijn darmen voelen opspelen, van al deze stress.

Maar gek genoeg lijkt dit bij de kandidaten niet het geval te zijn. Dat ze het vermoeiend vinden komt wel geregeld naar voren.

Alleen al wat energie betreft zou ik deelname niet kunnen volhouden. Maar PDS-klachten dan? Waar is het rekening houden met wat je eet en drinkt? Een wisselende (en lastige) stoelgang? De opgeblazen buik, de winden en boeren?

" Ik vraag me elke aflevering af: wil iemand met PDS, inclusief ikzelf, meedoen met dit programma? "



Of zijn ze allemaal buikgezond?

Een keer afgelopen seizoen hoorde ik een vrouwelijke deelnemer zeggen: "Oh, ik kan niet te veel knoflook eten hoor." De man dacht dat hij het begreep en reageerde met: "Het is maar goed dat we het beide eten, dan stinken we samen." Maar dat bedoelde zij niet (hoewel een knoflookgeur uit de mond niet door iedereen op prijs gesteld zal worden), en ze vervolgde met: "Nee, ik bedoel dat ik anders steeds naar de wc moet."

Hij begreep het niet. "Hoezo?" Deze man wist niet dat knoflook veel fructanen bevat, en daarom hoog is in FODMAPs. De fructanen kunnen veel buikpijn en krampen geven.

Deze uitleg gaf zij er niet bij, misschien wist ze het zelf ook niet, maar gaf ze gewoon haar ervaring met knoflook weer. Daar was dan toch eindelijk een verwijzing van iemand naar buikklachten bij het nuttigen van eten!

Op date gaan

Ik heb het geluk in de liefde al zo'n drieëntwintig jaar geleden gevonden en hoef dus niet mee te doen aan dit programma. Ik ben opgelucht en dankbaar dat ik mezelf kan en mag zijn bij mijn man. Hij kent al mijn PDS wel en wee, alleen bij hem ken ik geen ongemakkelijkheid hieromtrent. Maar hoe pak je dit aan als je nog op zoek bent naar een partner?

Het is geen sexy onderwerp, zoals ze wel eens zeggen. Wanneer vertel je de ander over je PDS? Er zijn voors en tegens om dit op het eerste afspraakje te doen.



VOORS:

- ♥ De (adem)ruimte van eerlijk zijn kan spanning wegnemen. De ander hoeft dan niet vreemd op te kijken als jij bijvoorbeeld vraagt om een lactose-vrije maaltijd, of als jij geen koolzuurhoudende drankjes drinkt. Of dat je wat vaker dan gangbaar naar het toilet gaat, of je broeksknoop losmaakt, om je buik wat meer de ruimte te geven.
- ♥ De ander leert je meteen wat beter kennen en vice versa. Zo kun je gelijk de reactie hierop peilen, en of die ander dus een goede partij is.



"En vergeet vooral niet om lol te hebben. Tijdens seks gebeuren er wel eens klungelige en genante dingen, samen lachen is dan het beste medicijn."



TEGENS:

- ♥ Misschien wil je PDS niet meteen het onderwerp van gesprek laten zijn. Er niet de nadruk op leggen. Het ligt er natuurlijk aan hoe je het brengt, maar het kan gelijk de sfeer wat meer beladen maken. Je kan er ook voor kiezen het eerst wat luchtiger te houden en eerst andere kanten van jezelf in de spotlights te zetten.

Tips voor in bed

Als je de eerste keer seks gaat hebben met elkaar, lijkt het me prettiger als de ander weet heeft van je PDS. Anders kan dit best wat stress geven. Stress als in (spier)spanning, onzekerheid, schaamte, gêne om de (eventueel) lieflijke uitingen van je PDS-klachten.

Hierdoor kun je misschien niet meer genieten en ontspannen, zowel mentaal als fysiek, en ga je 'op slot'. Seks kan een pijnlijke en een vervelende ervaring worden. Dat zou zonde zijn.

Wat tips:

- ♥ Besef dat jouw zelfbeeld niet hetzelfde is als het beeld dat de ander van jou heeft. Jij kan inzitten over je opgeblazen buik, terwijl de ander hier helemaal geen aanstoot aan neemt.

Projecteer dus niet jouw eigen (negatieve) ideeën over jezelf en je lichaam op die ander. Daarbij, de ander heeft waarschijnlijk ook onzekerheden.

- ♥ Ken jezelf en je lichaam en weet wat jij lekker vindt en durf dit de ander ook te laten weten.
- ♥ Gelijk helemaal naakt hoeft natuurlijk niet, je kunt ervoor kiezen kledingstukken aan te houden, als jij je daar comfortabeler bij voelt.
- ♥ Vrij op een pijnloze manier, lukt penetratie even niet, laat dat dan. Plezier elkaar met de handen en vingers, de mond, pak er een speeltje bij etc. Zorg dat je aangenaam vertoeft met eventueel een (extra) deken, laken, kussen. Zoek samen (eventueel) naar een pijnvrij standje.

En vergeet vooral niet om lol te hebben. Tijdens seks gebeuren er weleens klungelige en genante dingen, samen lachen is dan het beste medicijn.

Scheten-app

Nog even terug naar MAFS; een deelnemer liet aan haar nieuwbakken echtgenoot de vrienden-scheten-app zien. Er was verbazing bij hem, want wie neemt haar scheten op, en deelt ze via de app met vrienden? Het toont wel lef en durf, en toen ze haar beste scheet liet horen, barstten ze samen in lachen uit. Zo kan het dus ook!

tempocol[®]

Bewezen effectief bij klachten die passen bij het prikkelbare darm syndroom¹



- ✓ Opgenomen in de NHG-standaard PDS²
- ✓ Maagsapresistente capsules

Meer weten over tempocol?

Scan de QR-code of ga direct naar onze vernieuwde website www.tempocol.nl



WILLPHARMA
- SINCE 1924 -

tempocol[®]

¹ Weerts ZZRM, Masclee AAM, Witterman BJM, et al, Efficacy and Safety of Peppermint Oil in a Randomized Double-blind Trial of Patients With Irritable Bowel Syndrome, Gastroenterology. 2020;158(1):123-136, beschikbaar via: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31470006/>

² NHG standaard: <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/prikkelbaredarmsyndroom-pds>