

PRIKKELBARE DARM?

Behandel met zachtheid en geduld

Nuttige informatie voor de patiënt



Voor deze brochure werd door de verantwoordelijke uitgever wetenschappelijk literatuuronderzoek verricht. De informatie in deze brochure is informatief. Een gezonde levensstijl staat centraal. Er wordt verwezen naar eventueel medisch advies, bijvoorbeeld door een arts of apotheker.

Deze brochure is niet bedoeld om een diagnose te stellen, te behandelen of te genezen. Hiervoor wordt verwezen naar arts en/of apotheker. De verantwoordelijke uitgever aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid, voortvloeiende uit het raadplegen en gebruik van dit specifieke document.

Gebruik van deze tekst kan enkel na schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

Inhoud

Inleiding	04
Symptomen van prikkelbare darm syndroom	05
1. Je hebt buikpijn of -krampen	05
2. De frequentie en consistentie (stevigheid) van je stoelgang is veranderd	05
3. Je hebt last van overmatige gasproductie met een opgeblazen gevoel en winderigheid tot gevolg	06
4. Je hebt nog andere symptomen	06
Oorzaken en uitlokkende factoren	07
1. Een verstoring van het darmmicrobioom	08
2. Een laaggradige ontsteking van het darmslijmvlies	09
3. Stress, angst of depressie	10
4. Ongezonde voeding	10
Behandeling	11
1. Wat kan je zelf doen?	11
Kies voor een gezonde, evenwichtige voeding	11
Laat je adviseren door een diëtist	13
Zorg voor voldoende beweging én beperk lang stilzitten	14
Vermijd ongerustheid en stress	16
Blijf sociaal actief	17
2. Wat kan je apotheker voor je doen?	18
Voeding- en levensstijl adviezen geven	18
Adviezen geven bij voorgeschreven medicatie	18
Voedingssupplementen aanbevelen	18
3. Wat kan je arts voor je doen?	20
Geruststellen	20
Voeding- en levensstijl adviezen geven	21
Doorverwijzing naar een diëtist	21
Doorverwijzing naar een psycholoog	21
Medicatie voorschrijven	21
Bijlage Pds eetdagboek	22
Interessante links	23
Bronnen	23

Inleiding

Je kreeg onlangs te horen van je dokter dat je darmklachten veroorzaakt worden door het Prikkelbare Darm Syndroom of kortweg PDS. Vroeger werd ook wel de term “spastisch colon” hier voor gebruikt.

PDS is een medische term die gebruikt wordt om een verzameling van symptomen ter hoogte van de darm te beschrijven, die te maken hebben met een verstoring van de werking van je darm.

PDS ontstaat meestal op jongvolwassen leeftijd, maar je kan er op elk moment van je leven last van krijgen. Naargelang de bron krijgt 10% tot 20% van de bevolking er vroeg of laat en in minder of meerdere mate mee te kampen en dubbel zoveel vrouwen als mannen.

Maar wees gerust: deze aandoening is niet ernstig of levensbedreigend en zal niet verder evolueren tot iets kwaadaardigs. Wel zal je last hebben van een aantal vervelende, maar verder onschuldige ongemakken.

In deze gids vind je informatie, adviezen en praktisch tools over PDS en vooral over hoe je die symptomen die jij ervaart op een zachte en doeltreffende manier onder controle kunt brengen en houden. Dit door aanpassingen in je voedingspatroon, als onderdeel van een gezonde actieve levensstijl, en – indien nodig - met de juiste voedingssupplementen of medicatie.

Annemarie Van den Abeele

Master Voeding- en Dieetkunde, Motorische Revalidatie en Kinesithérapie en Lichamelijke Opvoeding

Symptomen van pds

De klachten waarmee je doorgaans te maken krijgt bij PDS zijn chronische buikpijn, buikkrampen, opgeblazen gevoel, diarree of verstopping, winde-
righeid, ... maar de symptomen die jij ervaart en de ernst ervan kunnen heel
sterk verschillen van die van je vriend(in), kennis, familielid, collega of buur
met PDS, of kunnen verschillen van dag tot dag. Er kunnen eveneens peri-
odes bestaan waarin je helemaal geen klachten meer hebt. Anderzijds
kunnen je klachten en ongemakken zo ernstig zijn, dat je je alleen nog
comfortabel voelt bij jou thuis, in je eigen omgeving en bij mensen die je
goed kent.

1 Je hebt buikpijn en/of -krampen

Buikpijn is de belangrijkste klacht bij PDS. Soms voel je eerder een constante zeurende pijn, maar dat kan ook omslaan naar of afwisselen met een drukkend, gespannen gevoel in je buik tot echte buikkrampen.

De pijn verzacht of verdwijnt meestal nadat je naar het toilet bent gegaan of na het laten van een windje. Je kan ook ervaren dat de pijn bij jou erger wordt tijdens of na het eten, maar het kan ook dat eten de pijn net verzacht of vermindert.

Bij velen situeert de pijn zich links onderaan de buik of rond de navel. Bij anderen op een andere specifieke plek in de buik of wisselt de plaats waar de pijn wordt ervaren. De pijn kan ook uitstralen naar je zij of rug.

Druk je met je hand op deze gevoelige plaats, dan zal die pijn ook vaak toenemen of net worden uitgelokt.

2 De frequentie en consistentie van je stoelgang is veranderd

PDS gaat meestal gepaard met stoornissen in je ontlastingspatroon. Dat kan bij jou bijvoorbeeld vooral diarree zijn, maar ook verstopping (constipatie of obstipatie) komt vaak voor. Anderen hebben dan weer wisselende klachten van diarree en verstopping. Bij PDS zijn alle variaties mogelijk gaande van waterige diarree tot zeer harde ontlasting en ernstige verstopping die met veel pijn en ongemakken gepaard gaat. PDS met overwegend diarree wordt PDS-D genoemd, deze met overwegend verstopping wordt PDS-C genoemd. Beide vormen worden op een andere manier aangepakt (zie verder onder hoofdstuk BEHANDELING). Andere stoelgangsproblemen waarmee je – naast diarree of verstopping - geconfronteerd kunt worden zijn:

- het gevoel dat je naar het toilet moet, ook al is dat niet zo
- het gevoel dat na het toiletbezoek je darm niet volledig leeg (ontlast) is
- slijm in je ontlasting

3 Je hebt last van overmatige gasproductie met een opgeblazen gevoel en winderigheid tot gevolg

Een van de opvallendste kenmerken van PDS is de overmatige gasvorming waardoor je buik op korte tijd enorm opzwelt.

Dit gaat meestal gepaard met buikpijn, maar ook met winderigheid. Het opzwellen van de buik begint meestal na de maaltijd en neemt toe in de loop van de dag.

Naar de avond toe kan het zijn dat je kleding onaangenaam begint te knellen en dat je je helemaal niet meer comfortabel voelt.

4 Je hebt nog andere symptomen

Naast buikpijn en problemen met de stoelgang kunnen ook nog andere symptomen optreden, maar dat is zeer variabel van persoon tot persoon.

Bovendien zijn verschillende combinaties van klachten mogelijk.

De belangrijkste bijkomende klachten worden hieronder opgesomd:

- Je hebt minder eetlust
- Je voelt je vaak misselijk
- Je spijsvertering is verstoord
- Je hebt last van oprispingen en brandend maagzuur
- Je hebt problemen met het slikken
- Je voelt je moe
- Je hebt rugpijn
- Je hebt pijn ter hoogte van je spieren of gewrichten
- Je hebt hoofdpijn
- Je ondervindt problemen bij het plassen of je hebt een verhoogde drang om te plassen
- Als vrouw kan je ook pijn hebben tijdens het vrijen.

Oorzaken en uitlokkende factoren

De precieze oorzaak van PDS is nog niet gekend. Daarom wordt op dit moment de diagnose van PDS nog steeds gesteld op basis van de symptomen ervan en niet op basis van de onderliggende oorzaak of processen. Wat wel vast staat is dat het gaat om een stoornis in de werking en de beweging van de darm en niet in de structuur ervan.

Omtrent de oorzaken van deze stoornis spelen volgende factoren vermoedelijk een belangrijke rol:

1 Een verstoring van het darmmicrobioom

Het darmmicrobioom is een nieuwe, wetenschappelijk ruimere en juistere term voor de verouderde benaming "darmflora".

Het darmmicrobioom slaat op het geheel van micro-organismen dat zich in het maag-darmstelsel bevindt en niet alleen op de darmbacteriën in de dikke darm, zoals bij de term darmflora.

Zo weten we dat onder andere foute eetgewoonten een rechtstreekse invloed hebben op het darmmicrobioom, maar ook het innemen van bijvoorbeeld antibiotica en maagzuurremmers kan het microbioom ernstig verstoren.

Een verstoord darmmicrobioom kan zorgen voor een verstoorde werking van de "hersenen-darm as" (zie verder).

2 Stress, angst of depressie

Er bestaan steeds meer aanwijzingen dat er een direct verband bestaat tussen de gezondheid van de darmen en de hersenen, ook wel de "hersenen-darm-as" genoemd (zie figuur).



Het is echter niet gemakkelijk een antwoord te geven op de vraag welke stoornis in de communicatie tussen de darm en de hersenen optreedt bij PDS, omdat PDS een syndroom is dat vele gezichten kent.

Er zijn in theorie verschillende communicatiestoornissen mogelijk:

- de darmen sturen sterkere signalen dan normaal (bijvoorbeeld door een verstoord darmmicrobioom)
- de signalen worden versterkt op weg naar of in de hersenen
- de hersenen sturen krachtiger of verkeerde signalen naar de darm
- de darmen ontvangen de signalen niet op de juiste manier

Het zenuwstelsel speelt in dit kader een belangrijke rol. Indien het overmatig wordt geprikkeld, dan zou dit tot PDS kunnen leiden.

Stress illustreert de werking van de communicatie tussen de hersenen en de darm of een verstoring ervan heel goed. Zo heb je waarschijnlijk zelf al gemerkt dat wanneer je stress hebt, je ook vaak last heb van je buik. Dat verklaart ook waarom mensen met angstgevoelens of depressie vaker last hebben van PDS.

De term “hersen-darm-as” duidt aan dat onze darmen onze hersenen voortdurend met elkaar communiceren. Het vinden van mogelijkheden om de communicatie tussen onze darm en onze hersenen te verbeteren zal waarschijnlijk leiden tot meer succesvolle behandelingen van PDS.

3 Laaggradige ontsteking van het darmslijmvlies

Recente studies hebben kunnen aantonen dat het PDS gepaard gaat met een lichte vorm van chronische ontsteking van het slijmvlies van de darm. Dit kan onder meer het gevolg zijn van een bacteriële maagdarmonsteking in het verleden. Wat de precieze rol is van deze laaggradige ontsteking in het ontstaan en het patroon van PDS precies weet men nog niet met zekerheid en moet verder worden uitgezocht. Een ding staat vast: van zodra men precies weet hoe de vork in de steel zit, kan men bestaande behandelmethode verbeteren of starten met het zoeken naar nieuwe manieren om deze aandoening te behandelen of te voorkomen.

4 Ongezonde voeding

Veranderde **voedingsgewoonten** over de jaren heen spelen vermoedelijk eveneens een rol in het ontstaan van PDS. Zo eten we doorgaans steeds meer sterk bewerkte voedingsmiddelen en ongezonde suiker- of vetrijke snacks.

Bovendien gebruiken we **minder vezelrijk ingrediënten** zoals groenten, fruit en volkorenproducten, waarvan aangetoond werd dat ze positieve effecten hebben op onze gezondheid.

Behandeling

Aangezien men nog niet met zekerheid weet wat aan de basis ligt van PDS, bestaat er op dit moment ook geen behandeling die de oorzaak aanpakt. PDS kan voorlopig dus niet worden genezen. Dat wil echter niet zeggen dat PDS niet onder controle kan worden gebracht door op een correcte en zachte manier met de symptomen om te gaan.

1 Wat kan je zelf doen?

KIES VOOR EEN GEZONDE, EVENWICHTIGE VOEDING

Een gezonde, evenwichtige voeding kan je aardig op weg helpen, maar is helaas ook geen wondermiddel tegen PDS.

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
- Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.
- Verspil geen voeding en matig je consumptie.



Wat je best eet en hoe je dat doet wordt samengevat in de

10 GEZOND LEVEN TIPS!

WAT?

1

Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd: plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

2

Beperk je inname van dierlijke producten: Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen vis, rood vlees, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

3

Drink vooral water: water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

4

Kies zo weinig mogelijk voor ultra-bewerkte producten: Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

HOE?

5

Varieer en zoek alternatieven: elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoen groente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

7

Eet bewust en met mate: leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

9

Werk stapsgewijs: moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

6

Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen: las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

8

Pas je omgeving aan: richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.

10

Geniet van wat je eet! Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

Ook bij PDS zijn een regelmatig eetpatroon, gezonde voeding en voldoende vochtinname belangrijk en kunnen ze reeds op zich de symptomen van PDS verlichten (afhankelijk van hoe ver jouw eetgewoonten hier van afwijken).

Omdat iedereen anders reageert op een bepaald voedingsmiddel of ingrediënt, zoek je het best uit wat bij jou klachten veroorzaakt. Hiertoe kan je tijdelijk een voedingsdagboek bijhouden (zie achteraan deze brochure) waarin je noteert wanneer je bepaalde ingrediënten of producten hebt gegeten en wanneer je klachten het hevigst waren. Vind je daarin een patroon terug, dan kan je zelf gaan bijsturen.

Er bestaat dus geen pasklaar dieet voor iemand met een prikkelbare darm.

Schrap evenwel nooit zelf essentiële voedingsmiddelen (bijvoorbeeld alle groenten, alle fruit, alle melkproducten) uit je menu indien je een verband vermoedt met je klachten, maar bespreek dit steeds met je arts of diëtist.

De volgende voedingsregels kunnen je zeker helpen:

- Eet voldoende vezels

Een vezelinname van 30 à 40 gr/dag is de aanbeveling en vraagt zeker in het geval van PDS extra aandacht.

Vezels zijn altijd van plantaardige origine: je vindt ze uitsluitend in granen,

noten, fruit en groenten en niet in je steak of in je sneetje kaas. Vezels worden in de darmen niet of nauwelijks verteerd, maar spelen wel een belangrijke rol in het volume, de zachtheid en in de voortbeweging van je ontlasting in de darm. Ze doen ook dienst als voeding voor het microbioom (het geheel van levende organismen in ons maag-darm kanaal). Onze vezelinname zou best bestaan uit 70 % onoplosbare en 30 % oplosbare vezels. Er bestaan inderdaad 2 soorten vezels, met verschillende gedragingen en effecten. Oplosbare vezels zijn oplosbaar in water. Zij slorpen dus in de darmen een grote hoeveelheid water op, wat het volume van je ontlasting doet toenemen en hem een zachtere consistentie geeft. Deze vezels vertragen de lediging van de maag maar versnellen de doortocht door de darmen. We vinden ze vooral in haver, gerst, droge groenten (bonen, kikkererwten, linzen), gedroogde vruchten (pruimen, vijgen, abrikozen, dadels...), fruit (aalbessen, frambozen, bessen, peren en ongeschilde appels...) en groenten (spruitjes, erwten, knolselder, broccoli, wortelen, kervel, ui, prinsessenboontjes). Niet-oplosbare vezels verbinden zich met water wat het gewicht van de stoelgang en de kneedbaarheid of zachtheid er van verhoogt. Ze vormen een zeer goede remedie tegen verstopping. Onoplosbare vezels vinden we terug in tarwezemelen, volle granen, graanmengelingen en volkorenproducten.



ten. Door een toename van de vezelinname, in de juiste verhouding, zorgen zij voor een vergroting van de stoelgangsmassa en een normale consistentie (niet te vloeibaar, niet te hard). De darm wordt beter gevuld, de te hoge druk in de darm daalt, en geleidelijk verdwijnen de buikkrampen en de pijn.

- Drink elke dag enkele extra glazen water. Onoplosbare vezels zijn pas “werkzaam” als ze voldoende vocht kunnen opnemen
- Vermijd verder ook vettig en pikant eten. Zij worden mee verantwoordelijk geacht voor een toename van gasproductie in de darm en veroorzaken zo de typische symptomen van prikkelbare darmsyndroom.
- Vermijd koffie, sterke thee – en drink dit ook niet te warm - vermijd te veel cola en tonic.
- Vermijd ijskoude drankjes en ijsjes.
- Alcohol is ook een belangrijke verdachte. Eén glas goede wijn of bier bij voorkeur van hoge gisting, met mate gedronken, kunnen echter geen kwaad.
- Tabak is eveneens prikkelend voor je darm. Als je rookt, probeer dan te stoppen. Er bestaan diverse programma’s om je te helpen stoppen met roken. Vraag hier zeker naar bij je arts.
- Eet rustig en op regelmatige tijdstippen. Sla je ontbijt niet over, integendeel: besteed er voldoende tijd en aandacht aan!

- Als je na een maaltijd last krijgt, kijk dan na welke groenten, fruit, zuivelproducten of bereidingen dit kon veroorzaken en vermijd deze bij je volgende maaltijden. Een eetdagboek (zie voorbeeld aan het einde van deze brochure) bijhouden kan je daar goed bij helpen.

LAAT JE ADVISEREN DOOR EEN DIËTIST

Vind je het toch moeilijk om je aan deze voedingsregels te houden of ben je niet helemaal zeker? Laat je dan zeker bijstaan door een diëtist.

Eventueel kan een specifiek dieet bij jou ook soelaas brengen. De laatste jaren is er heel wat te doen rond het zogeheten laag FODMAP*-dieet.

Het is inmiddels voldoende wetenschappelijk aangetoond dat een laag FODMAP-dieet een aanzienlijke verbetering van verschillende symptomen van PDS kan geven.

Het correct opvolgen van een FODMAP dieet is niet zo eenvoudig en vergt een zekere motivatie, vooral bij aanvang van het dieet. Bovendien is er gevaar voor tekorten wanneer het te streng en te langdurig wordt toegepast. Daarom is het aangewezen om beroep te doen op een diëtist die vertrouwd is met dit dieet.



Je vind snel een erkende diëtist in je buurt via de link vind-een-diëtist achteraan deze gids onder de rubriek interessante links.

ZORG VOOR VOLDOENDE BEWEGING EN VERMIJD LANGDURIG ZITTEN

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, vatten we voor je samen in de acht Gezond Leven tips van de bewegingsdriehoek.

- 1** Zit minder lang stil én beweeg meer: beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je zult snel merken: dat voelt goed!
- 2** Zet stap voor stap: zit jij vaak lang en ononderbroken stil? Maak daar dan geleidelijk aan komaf mee. Begin met regelmatig even recht te staan en te stappen – elk half uur indien mogelijk. Beweeg je daarnaast niet veel? Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks. Probeer bijvoorbeeld dagelijks een paar minuutjes meer te bewegen, in je eigen tempo. Kies voor haalbare doelen, je hoeft heus niet de Himalaya te beklimmen. Elke stap vooruit, richting de gezondheidsaanbevelingen, is een overwinning. Geef niet op wanneer je eens een terugval kent.
- 3** Ga elke dag voor een gezonde mix: maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel



van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken: door bijvoorbeeld te stappen op je werk. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit: neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan hoge intensiteit tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheids-kaart uit. Vergeet niet om je spieren ook wekelijks te trainen en zo te versterken.

- 4 Varieer waar je beweegt en minder zit: hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd, maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes: zit je vaak lang stil? Kom geregeld van je stoel af en sta even recht of maak een ommeetje. Of kies een andere vorm van beweging: ga fietsen in plaats van online te surfen bijvoorbeeld. Is stilzitten niet zozeer een probleem voor jou, maar wil je actiever en fitter worden? Schakel dan een versnelling hoger: vervang dagelijkse licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Kuier niet langer, maar zet er stevig de pas in. Dat lukt je sneller dan meteen voor joggen te gaan.

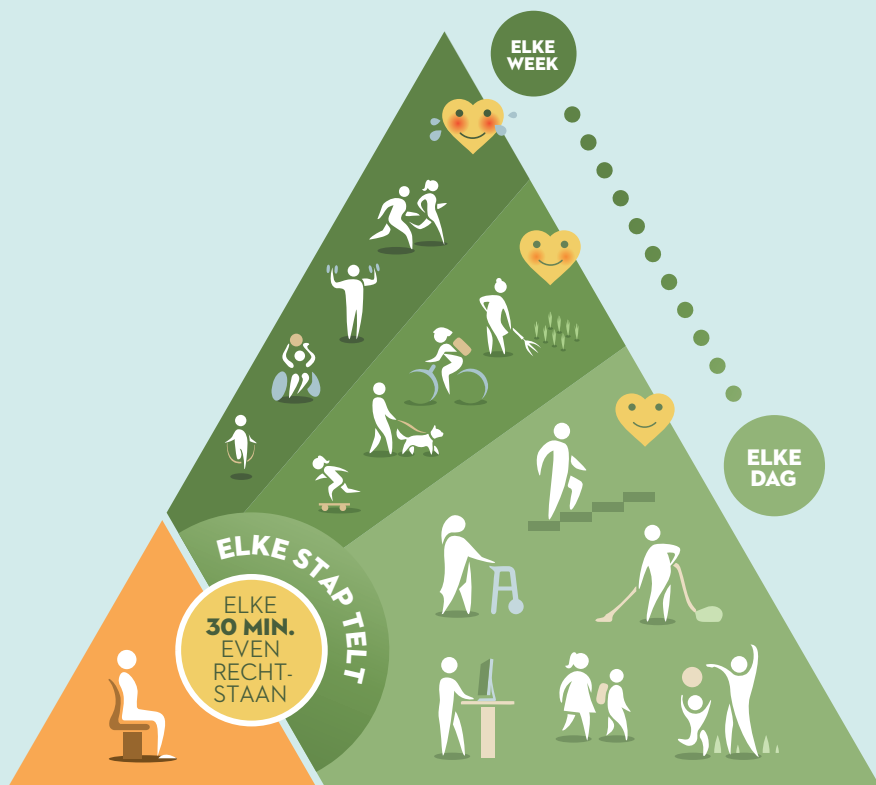
6 Voel je goed: wissel jij zitten, staan en bewegen af in je dagelijkse leven? Dan hou je daar een goed en fit gevoel aan over. Maar die eerste stappen zijn moeilijk, net als volhouden. Bedenk daarom een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past. Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. En vooral: kies iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Anders haak je in een-twee-drie af.

7 Denk vooruit en plan: sluit deals met jezelf – en met anderen. Dat maakt het voor veel mensen gemakkelijker om ook écht minder te zitten en meer te bewegen. Bouw je plan op als volgt: Wat ga je doen? Waar ga je het doen? Wanneer ga je het doen en hoelang? Wie helpt je hierbij of doe je het alleen? Samen bewegen werkt motiverend en is aangenamer. Zeker als gezin: zo spoor jij je kinderen aan en geef je het goede voorbeeld. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden, en dokter al oplossingen uit. Een voorbereid man is er twee waard!

8 Pas je omgeving aan: richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. En bemoedig het voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'.

Bijkomende informatie en voorbeelden vind je via

www.bewegingsdriehoek.be.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VERMIJD ONGERUSTHEID EN STRESS

Vermijd stress door te zorgen voor voldoende ontspanning, zowel lichamelijk als geestelijk

Indien je last hebt van een prikkelbare darm is het vooral belangrijk dat je goed laat informeren over deze aandoening. Zo vermijd je dat je je node-

loos zorgen maakt. Ongerustheid kan de symptomen immers in stand houden waardoor een vicieuze cirkel ontstaat van klachten, ongerustheid, verergering van de klachten, grotere ongerustheid, enz.

Daarom is het zeer belangrijk om ook stresssituaties te vermijden of er anders naar te gaan kijken. Een psycholoog kan



je leren om op een andere manier met die stressfactoren en -situaties om te gaan.

En verder is een goede en voldoende nachtrust nastreven van cruciaal belang. Deze zorgt er immers voor dat je overdag meer ontspannen bent.

En vergeet de heilzame werking van lichaamsbeweging niet in het voorkomen of verminderen van stress. Dagelijks een halfuurtje matig intensief bewegen heeft reeds een positief effect op je lichamelijke gezondheid en je psychisch welzijn, waardoor je stress of zelfs pijn beter de baas kunt. Bovendien stimuleert lichaamsbeweging ook een betere werking van de darmen.

Neem nooit zelf je toevlucht tot kalmeerpillen. Overmatig gebruik leidt tot gewenning en afhankelijkheid.

BLIJF SOCIAAL ACTIEF

Mijd geen sociale activiteiten, behalve indien dit medisch noodzakelijk zou zijn. Het vermijden ervan kan immers de klachten in stand houden en verergeren op lange termijn.

Blijf doen wat je gewoon bent te doen – ongeacht de ongemakken en de eventuele gêne die je voelt door je dikke opgezetste buik, je frequent toiletgebruik... - en neem deel aan sociale activiteiten, ook al vrees je dat een onbekende situatie stress met zich mee zal brengen. Informeer je eventueel vooraf, bijvoorbeeld over de al of niet beschikbaarheid van een toilet.

Je kan ook gebruik maken van een handig appje (WC ASAPP) die je helpt om snel een toilet in je buurt te vinden. Je vind de link naar de app achteraan deze gids, onder de rubriek interessante links.

2 Wat kan je apotheker voor je doen?

VOEDING- EN LEVENSTIJL ADVIEZEN GEVEN

Je apotheker zal je – naast de informatie bij de voorgeschreven medicatie of voedingssupplementen – ook uitleggen wat je best eet of drinkt en waar je je best aan houdt in het geval van PDS.

ADVIEZEN GEVEN BIJ VOORGESCHREVEN MEDICATIE

Wanneer je arts je medicatie heeft voorgeschreven dan zal je apotheker jou op de hoogte brengen van hoeveel, hoe en wanneer je die medicatie best inneemt en wat de te verwachten resultaten of bijwerkingen kunnen zijn.

De apotheker kan ook snel en correct antwoorden op eventuele vragen die je hebt over jouw klachten of medicatie.

Het is geen goed idee, en het kan zelfs ronduit gevaarlijk zijn, om antwoorden op je medische vragen te gaan zoeken op het internet. Tenzij je er zeker van bent dat de oorsprong van deze informatie voor 100% betrouwbaar is. Maar zelfs dan is de informatie nooit afgestemd op jouw individuele situatie en noden.

Je arts of apotheker kennen jouw persoonlijk medisch dossier en zijn er voor opgeleid om jou de beste en veiligste adviezen te geven.

VOEDINGSSUPPLEMENTEN AANBEVELEN

Sommige voedingssupplementen worden gelinkt aan positieve effecten op de symptomen van PDS en kunnen afzonderlijk of in combinatie met elkaar een verbetering geven van je klachten.

Steeds meer fabrikanten van voedingssupplementen combineren de gunstige effecten van verschillende werkzame stoffen met aangetoonde veiligheid en effectiviteit in één preparaat, wat uiteraard een grotere kans geeft op verlichting van de symptomen.

Probiotica

PDS met overwegend diarree, PDS-D genoemd, wordt vaak behandeld met probiotica. Probiotica is de verzamelnaam voor bacteriestammen met een gunstig effect op ons darmmicrobioom en op onze gezondheid. Daarom worden ze vaak voorgeschreven wanneer er sprake is van of een vermoeden bestaat van een onevenwicht in het darmmicrobioom (dysbiose genaamd), wat bij PDS vaak het geval is. Vooral bij PDS met overwegend diarree (PDS-D) worden vaak probiotica op basis van melkzuurbacteriën (lactobacillen) aangeraden. Enkele punten waarop deze producten minder goed scoren zijn:

- Stabiliteit van de probiotica tijdens de productie of bij bewaring op kamertemperatuur
- Overleving van de probiotica bij contact met maagsappen, galzouten en verteringsenzymen doorheen het verteringskanaal



Sporebiotica

Maar de wetenschap zit niet stil. Zo is men recent gekomen tot de ontdekking van sporevormende probiotica of Sporebiotica.

Sporebiotica zijn een specifieke vorm van probiotica, melkzuurbacteriën van het geslacht *Bacillus*, die een veel hogere weerstand hebben tegen invloeden van buitenaf (hogere temperatuur, zonlicht, vochtigheid, ...), tegen de inwerking van maagsappen en galzouten of tegen de afbraak door verteringsenzymen in het maag-darm systeem. Ze scheiden bovendien meerdere gunstige, werkzame stoffen af.

Daardoor zouden zij PDS-D doeltreffender kunnen aanpakken dan de probiotica. Specifieke stammen geven in klinische studies gunstige resultaten bij PSD-D.

Mogelijks worden sporebiotica dus de nieuwe generatie probiotica bij de behandeling van PDS-D.

Extract van Zwarte Netel

(wetenschappelijke naam "Perilla frutescens")

Een plantenextract dat de laatste jaren veelbelovend lijkt in het voorkomen en behandelen van PDS is dat van zwarte netel of *Perilla frutescens*.

Meerdere studies wijzen in de richting van een gunstig effect ervan op de gezondheid van het darmslijmvlies waardoor irritatie en ontsteking minder kans krijgen.



Boswellia Serrata extract

Boswellia Serrata extract is oliehar van de Boswelliaboom of wierookboom. Het wordt voornamelijk gevonden in India, waar het al eeuwen gebruikt wordt. Het extract wordt aanbevolen en toegepast ter ondersteuning van onder meer gezonde gewrichten en spieren en van een goede darmfunctie. Er worden ontstekingswerende eigenschappen toege-



Boswellia Serrata

schreven aan de actieve stoffen, de zogenaamde boswelliazuren, waardoor deze kunnen worden ingezet tegen laaggradige ontsteking van de darm. Uit studies bij mensen blijken gunstige effecten op pijn, gasvorming, abnormale stoelgang en krampen. Bij standaard Boswellia-extracten echter worden de werkzame bestanddelen slecht opgenomen in de darmen. Diverse grondstoffabrikanten hebben daarom speciale boswellia-extracten ontwikkeld die wel goed opneembaar zouden zijn. Veruit het meest opmerkelijke en meest actieve boswelliazuur is het goed bestudeerde AKBA**.

**3-O-acetyl-11-keto-beta-boswellic acid

3 Wat kan je arts voor je doen?

GERUSTSTELLEN

Je arts zal je eerst uitgebreid bevragen en onderzoeken om bepaalde diagnoses alvast uit te sluiten. Indien er geen andere aandoeningen werden gevonden, zal je arts je in de eerste plaats gerust stellen. Zoals reeds in de inleiding van deze brochure staat geschreven, is deze aandoening niet ernstig of levensbedreigend en zal niet verder evolueren tot iets kwaadaardigs. Wel zal je allicht last hebben van een aantal vervelende, maar verder onschuldige ongemakken.

VOEDING- EN LEVENSTIJL ADVIEZEN GEVEN

Verder zal je huisarts je uitleggen wat je best eet of drinkt, dat je stress moet vermijden, en waar je je best aan houdt in het geval van PDS.

DOORVERWIJZING NAAR EEN DIËTIST

Indien jouw arts van oordeel is dat je best wat hulp kunt gebruiken in het overstappen naar een gezond voedingspatroon of indien een dieet (laag FOD-MAP bijvoorbeeld) of bepaalde dieetmaatregelen bij jou wel een mogelijke oplossing kunnen bieden, dan zal hij jou doorverwijzen naar een erkend diëtist.

Je vind snel een erkende diëtist in je buurt via de link vind-een-diëtist achteraan deze gids onder de rubriek interessante links.

DOORVERWIJZING NAAR EEN PSYCHOLOOG

Indien je arts van oordeel is dat jouw klachten vooral gelinkt zijn aan stress, angst of depressie dan kan hij jou doorverwijzen naar een psycholoog voor gerichte ontspanningsoefeningen en het beter leren omgaan met stress situaties.

Achteraan in het lijstje onder de rubriek interessante links vind je de link naar vind-een-psycholoog, links naar betrouwbare websites over mindfulness en yoga, de link naar de website van tele-onthaal en de zelfmoordlijn.

MEDICATIE VOORSCHRIJVEN

Bij PDS met overwegend verstopping of constipatie (PDS-C) wordt - indien voedings- en levensstijlaanpassingen (volgende vezels, water en beweging bijvoorbeeld) niet het gewenste effect hebben - meestal overgegaan tot het voorschrijven van laxermiddelen. Deze verhogen de beweeglijkheid van de darmen of verbeteren de darmpassage.

Bij PDS met overwegend diarree (PDS-D) zal je arts je eerder een middel tegen diarree voorschrijven.

Verbeteren de klachten niet en hinderen ze je dagelijks functioneren, dan kan je arts geneesmiddelen voorschrijven zoals krampwerende of pijnstillende middelen. Deze zijn evenwel vaak onvoldoende doeltreffend.

Let op: tegen PDS worden ook soms pepermuntolie, Chinese kruiden en Aloe vera aangeprezen. Wees voorzichtig indien je deze of andere middelen wilt gebruiken en bespreek het vooraf steeds met je huisarts of apotheker. De werking van deze voedingssupplementen is niet altijd bewezen en sommige kunnen zelfs meer klachten geven.

Dag:

Datum:

Eetmomenten	Gegeten / Gedronken	Productmerk	Bereiding	Soort reactie	Tijdstip + duur van de reactie	Ernst van de reactie (cijfer van 0-5)	Opmerkingen
Ontbijt							
Tussendoor							
Lunch							
Tussendoor							
Avond							
Tussendoor							

Interessante links:

www.voedingsdriehoek.be
www.bewegingsdriehoek.be
www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing
www.wcasapp.com/nl
www.vbvd.be/vind-een-dietist
www.pdsb.nl
www.aandacht.be
www.vind-een-psycholoog.be
www.vind-een-coach.be
www.tele-onthaal.be
www.zelfmoord1813.be

Bronnen (in volgorde van voorkomen in de tekst)

1. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). 1998-2018
2. The epidemiology of irritable bowel syndrome; Caroline Canavan, Joe West, and Timothy Card; Clin Epidemiol. 2014; 6: 71-80
3. SOLK en somatoforme stoornissen; Richtlijndatabase.nl - 08-11-2018
4. Irritable bowel syndrome in adults: diagnosis and management; National Institute for health and Care excellence; Clinical guideline [CG61]; Last update April 2017
5. Food Factsheet of The British Dietetic Association (BDA); Yvonne McKenzie, Liane Reeves, Marianne Williams; January 2016
6. Voedingsdriehoek editie 2017; Vlaams Instituut Gezond Leven
7. Bewegingsdriehoek; Vlaams Instituut Gezond Leven
8. A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms in Patients with Irritable Bowel Syndrome and A Probiotic Restores Bifidobacterium Species: A Randomized Controlled Trial; Heidi Maria Staudacher et al.; Gastroenterology 2017; 153: 936-947
9. Commercial Probiotic Products: A call for improved Quality Control. A position paper by the ESPGHAN Working group for Probiotics and Prebiotics; J Pediatric Gastroenterol of Nutr 2017; 65: 117-124
10. In vitro gastric survival of commercial available probiotic strains and oral dosage forms; Caillard R et al, Int J Pharm 2017; 519: 125-127
11. Bacillus coagulans MTCC 5856 for the management of major depression with irritable bowel syndrome: a randomised, double-blind, placebo controlled, multi-centre, pilot clinical study; Majeed et al; Food Nutr Res. 2018
12. Perilla Frutescens targets intestinal permeability In vitro study on TNF- α stress-induced barrier dysfunction in intestinal epithelial cells; Sybille Buchwald-Werner et al; Agro Food Industry Hi Tech 27(5):13-16 · January 2016
13. Perilla Extract improves gastrointestinal discomfort in a randomized placebo controlled double blind human pilot study; Buchwald-Werner et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2014, 14:173
14. Perilla frutescens extract ameliorates DSS-induced colitis by suppressing pro-inflammatory cytokines and inducing anti-inflammatory cytokines; Hayato Urushima et al; AJP Gastrointestinal and Liver Physiology 308(1):ajpgi.00294.2014 · October 2014
15. Testing of Perilla frutescens extract and Vicenin 2 for their antispasmodic effect; Verspohl EJ et al; Phytomedicine - 2013 Mar 15;20(5):427-31
16. Supplementation with a lecithin-based delivery form of Boswellia serrata extract (Casperome®) controls symptoms of mild irritable bowel syndrome; Belcaro G et al; Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2017 May;21(9):2249-2254.

