

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is PDS?	3
Behandeling van PDS	5
Wat kunt u zelf doen?	5
Behandeling met medicijnen	7
Uw vragen	9
Bijlage	10

Uw arts van Noordwest Ziekenhuisgroep heeft vastgesteld dat uw klachten het gevolg zijn van het Prikkelbare Darm Syndroom, of kortweg PDS. In deze folder vindt u uitleg over PDS, de behandelmogelijkheden en over wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

■ Wat is PDS?

PDS is de aanduiding voor klachten die het gevolg zijn van een overgevoelige darmwand en/of verstoorde bewegingen van de darm. PDS is een zeer veel voorkomende aandoening die veel klachten kan veroorzaken. De belangrijkste klachten zijn buikpijn en problemen met de ontlasting: diarree of juist verstopping. Vaak ontstaan of verergeren klachten in periodes van stress of drukte. PDS is een chronische aandoening. Wel kunnen de klachten een tijd lang helemaal verdwijnen. Maar er zijn ook mensen die voortdurend last hebben van klachten door PDS.

PDS werd voorheen ook wel een spastische dikke darm of spastische colon genoemd.

Symptomen van PDS

De belangrijkste symptomen van PDS zijn buikpijn, gasvorming, diarree en verstopping.

Verder kan het zijn dat u last heeft van:

- moeheid
- winderigheid
- opgeblazen gevoel en/of opgezette buik
- slijm bij de ontlasting
- misselijkheid en/of maagklachten
- slikklachten en/of een brok in de keel
- rugklachten
- spierpijn
- gewrichtsklachten
- problemen met plassen
- hoofdpijn

- problemen met de menstruatie
- pijn bij of na seksuele gemeenschap.

Oorzaken van PDS

Hoe PDS precies wordt veroorzaakt is niet bekend. Waarschijnlijk gaat het om een combinatie van factoren waarbij een gestoorde beweging van de darm en/of een extra gevoelige darmwand een rol spelen. Verder zijn de volgende factoren mogelijk van invloed op het ontstaan van klachten:

- een darminfectie (voedselvergiftiging): mensen geven vaak aan dat de klachten zijn begonnen na een darminfectie of voedselvergiftiging
- een abnormale verwerking van prikkels in het maagdarmkanaal en mogelijk ook in de hersenen, waardoor mensen met PDS eerder pijn en/of prikkels in de darmen ervaren

Verder kunnen emoties, spanningen en nervositeit - oftewel stress - de klachten verergeren.

Wanneer kan de diagnose PDS worden gesteld?

Medisch specialisten maken voor het stellen van de diagnose PDS gebruik van een wereldwijd vastgestelde richtlijn (Rome criteria). Volgens deze richtlijn kan de diagnose PDS worden gesteld als u tenminste gedurende een half jaar klachten heeft.

Een andere belangrijke aanwijzing is dat de klachten tenminste gedurende drie maanden actief zijn geweest.

Nog een derde belangrijke aanwijzing voor PDS is dat u tenminste twee van de drie volgende klachten en/of symptomen heeft:

- de pijn wordt minder nadat u ontlasting heeft gehad
- een veranderde frequentie van de stoelgang door diarree of obstipatie
- de vorm van de ontlasting is veranderd: te hard of te waterig

Symptomen die de diagnose PDS verder ondersteunen en versterken zijn:

- slijm bij de ontlasting
- een opgeblazen gevoel en opgezette buik

PDS wordt pas vastgesteld als eerst andere oorzaken van de klachten zijn uitgesloten.

■ Behandeling van PDS

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk:

- het aanpassen van voeding, zoals het volgen van een FODMAP dieet. Lees meer informatie op www.fodmapdieet.nl
- het aanpassen van leefregels
- hypnotherapie en psychotherapie. Hiervoor heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts

Verder kunnen PDS-klachten worden behandeld met pijnstillers en/of medicijnen voor een beter ontlastingspatroon, zoals bijvoorbeeld psylliumvezels of pepermuntolie.

■ Wat kunt u zelf doen?

In de eerste plaats is gezonde voeding erg belangrijk. De basisregels van de Schijf van Vijf zijn daarbij een goed uitgangspunt:

- eet gevarieerd
- eet niet te veel en beweeg voldoende
- gebruik minder verzadigd vet
- probeer gasproductiebevorderende producten te mijden
- eet volop groente, fruit en brood
- ga veilig met voedsel om

Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat u alle voedingsstoffen binnenkrijgt die nodig zijn voor een gezond lichaam. Voor een optimale werking van de darm zijn groente, fruit en peulvruchten bovendien belangrijk. Ze bevatten veel (oplosbare) voedingsvezels waardoor de darm goed werkt en de ontlasting soepel blijft.

Voeding- en leefstijladviezen voor vermindering van uw klachten

De volgende adviezen voor gezonde voeding en leefstijl kunnen uw PDS-klachten helpen voorkomen en verminderen:

- drink veel, minimaal twee liter per dag
- eet twee stuks fruit per dag en tweehonderd gram groente
- gebruik geen grote hoeveelheden koffie, vruchtensappen en alcohol
- stop met roken: nicotine is een PDS-trigger
- gebruik geen grote hoeveelheden onoplosbare vezels als zemelen
- gebruik dagelijks niet meer dan tachtig gram vet
- eet niet te heet en niet te koud
- eet geen sterk gekruid voedsel
- eet geen fastfood
- gebruik drie hoofdmaaltijden per dag, met name het ontbijt is erg belangrijk voor de spijsvertering
- beweeg elke dag dertig minuten matig intensief: dit is goed voor de darmwerking
- eet langzaam, kauw het eten goed en eet in een rustige, ontspannen omgeving (niet achter uw bureau op het werk of voor de televisie)
- ga bij aandrang naar het toilet
- draag geen strakke kleding
- gebruik geen laxemiddelen zonder voorschrift van uw arts
- gebruik geen sennapeulen zonder overleg met uw arts
- voorkom stress en/of leer hier adequaat mee om te gaan.

Voedingsmiddelen die de darm prikkelen

Sommige voedingsmiddelen prikkelen de darm en kunnen onder andere winde- righeid bevorderen. Wees daarom matig met:

- koolsoorten (uitgezonderd bloemkool en broccoli)
- prei en ui
- peulvruchten zoals linzen, bruine bonen, witte bonen en kapucijners
- onrijp fruit
- koolzuurhoudende dranken
- bier
- versgebakken brood

- koffie
- chocolade
- vet gebak
- suikerrijke producten
- kunstmatige zoetstoffen en suikervervangers zoals sorbitol en xylitol

De gevoeligheid is per persoon verschillend. Een diëtist kan u helpen bij het vinden van de specifieke producten die u niet verdraagt. Onder andere met behulp van een eetdagboek (zie bijlage) of begeleiding bij FODMAP dieet.

U kunt zonder verwijzing zelf een afspraak maken met een zelfstandig gevestigd diëtist. Vergoeding van een diëtist is opgenomen in de basisverzekering. Kijk voor adressen op www.kiesbeter.nl of www.goudengids.nl

Houd een eetdagboek bij

Met de juiste voeding kunt u uw klachten voor een groot deel terugdringen. Welke producten en voedingsmiddelen klachten veroorzaken, is per persoon verschillend. Om na te gaan waar u last van krijgt, kunt u een eetdagboek bijhouden. Door elke dag te noteren wat en hoeveel u eet, kunt u zorgvuldig in kaart brengen welke producten klachten veroorzaken. Door het invullen en nalezen van dit eetdagboek krijgt u bovendien een goed beeld van uw voedingspatroon en welke gewoonten uw klachten eventueel negatief beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan het drinken van koffie op de nuchtere maag of het drinken van koolzuurhoudende dranken terwijl u veel last heeft van winderigheid.

In de bijlage vindt u een voorbeeld van een eetdagboek.

■ Behandeling met medicijnen

Medicijnen tegen verstopping

- **bulkvormers:**
dit zijn middelen die net als natuurlijke oplosbare voedingsvezels zorgen voor een goede darmwerking en soepele ontlasting. U kunt de bulkvormers oplossen in water, yoghurt of sap. Het is belangrijk dat u bij bulkvormers extra veel drinkt, omdat ze averechts werken als ze in de darm niet voldoende

vocht kunnen opnemen. Bulkvormers kunnen zonder problemen langdurig worden gebruikt omdat ze de darm niet prikkelen

- **vochtbinders:**

dit zijn middelen die vocht vasthouden in de darm waardoor de ontlasting zachter wordt

- **contactlaxantia:**

dit zijn middelen die de darmbeweging activeren. Ze hebben een sterk laxerend effect. Deze middelen zijn in het algemeen niet geschikt voor langdurig gebruik. Er zijn namelijk aanwijzingen dat ze het slijmvlies in de darmwand beschadigen

Wees voorzichtig met sennapeulen

Wees voorzichtig met 'natuurlijke' laxerende middelen op basis van sennapeulen die u bij de drogist, apotheek of reformzaak kunt kopen. Gebruik ze niet te vaak en niet te lang achterelkaar. Ze kunnen een blijvende stoornis in de peristaltiek en pigmentering (verkleuring van het darmslijmvlies) veroorzaken. Overleg daarom altijd eerst met uw arts.

Medicijnen tegen diarree

- **diarree-remmers:**

gebruik diarree-remmers niet dagelijks, tenzij uw arts dit voorschrijft. Deze medicijnen bieden vooral uitkomst op vakantie of als u een dagje uitgaat

- **bulkvormers:**

behalve bij obstipatie (verstopping) kunnen bulkvormers ook helpen bij diarree: ze zorgen er dan voor dat de ontlasting wat vaster wordt

Medicijnen tegen buikpijn en darmkrampen

- **pijnstillers:**

u kunt zelf paracetamol innemen tegen de pijn. Zo nodig kan uw huisarts een sterkere pijnstiller voorschrijven

- **medicijnen tegen darmkrampen:**
deze medicijnen verbeteren de bewegingen van de darm waardoor darmkrampen kunnen verminderen
- **antidepressiva:**
een lage dosis van deze medicijnen vermindert de gevoeligheid van de darm voor pijnprikkels waardoor uw klachten kunnen verminderen. Deze medicijnen worden alleen voorgeschreven bij hevige klachten en/of als andere behandelingen geen effect hebben

Hypnotherapie en psychotherapie

Het kan zijn dat u baat heeft bij hypnotherapie of psychotherapie. U heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts.

Hypnotherapie

Er zijn hypnotherapeuten die gespecialiseerd zijn in de behandeling van PDS. Tijdens de behandeling leert u hoe u uw darmen positief kunt beïnvloeden. Veel mensen hebben baat bij deze behandeling.

Niet alle zorgverzekeraars vergoeden de behandeling door een hypnotherapeut. Informeer daarom van tevoren of u de behandeling vergoed krijgt.

■ Uw vragen

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met de polikliniek maag-, darm- en leverziekten van Noordwest Ziekenhuisgroep. Dat kan op werkdagen tussen 08:30 en 16:30 uur via het telefoonnummer:

- locatie Alkmaar: telefoon 072 - 548 3324
- locatie Den Helder: telefoon 0223 - 69 6170

Patiëntenvereniging

Meer informatie en lotgenotencontact kunt u terecht bij de patiëntenvereniging Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB):

- **PDS Belangenvereniging**
Postbus 2597, 8901 AB Leeuwarden
www.pdsb.nl

■ Bijlage

Voorbeeld van een eetdagboek

Wat?	Hoeveel?	Klachten?
Tussendoor		
Avondmaaltijd		
Tussendoor		

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie maag-darm-leverziekten
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 160069

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl