



Darmkrampen
Winderigheid
Buikpijn
Opgeblazen
Gevoel
Diarree
Constipatie



Prikkelbare- darmsyndroom (PDS)

Hoe ga je ermee om ?

Wat is het (PDS) prikkelbaredarmsyndroom ?

Door Dr. Ariane Gerkens, gastro-enteroloog.



PDS is een **geheel van symptomen** die optreden als de **darm overmatig reageert** op inwendige of uitwendige prikkels.

PDS is een **functionele aandoening**, en houdt verband met een stoornis in de darmwerking (motiliteit en sensibiliteit) die waarschijnlijk veroorzaakt wordt door **ontregeling** van de communicatie tussen **darm en hersenen**.

PDS komt **zeer vaak** voor: **15 tot 20%** van de mensen lijdt eraan.

De **oorzaak** is **multifactorieel** (genetische factoren, milieufactoren, ...)

Wat zijn de symptomen van PDS ?



Volgens de definitie van de **Rome III-criteria**, opgesteld in 2006, zijn de symptomen sinds **minstens 6 maanden** aanwezig, en hebben de patiënten in de afgelopen **drie maanden** minstens **drie dagen** per maand buikklachten gehad.

Er zijn **twee soorten** klachten:

- **Buikklachten:** pijn, krampen, ongemak, opgezetten en/of opgeblazen buik vaak na de maaltijd. De klachten verbeteren na de stoelgang of het laten van winden.
- **Problemen met de ontlasting:** verandering van de frequentie en/of de consistentie van de ontlasting (diarree, obstipatie).

Andere, veel voorkomende symptomen zijn:

- **Spijverteringsstoornissen, oprispingen, rommelende darmen** (borborygmi), **winderigheid** (flatulentie), het gevoel dat de endeldarm **niet helemaal gelegeerd** wordt, aandrang die soms leidt tot **incontinentie**,
- **Vermoeidheid**, gebrek aan energie, reactieve **depressie**, aandoeningen van de **urinewegen, gewrichtspijn**, ...

Is PDS gevaarlijk?



PDS is **niet gevaarlijk**: er is geen verhoogde kans op infectie, ontsteking of kanker van de dikke darm. Het **natuurlijke verloop** is **meestal gunstig**, ook zonder behandeling.



Hoe wordt de diagnose PDS gesteld?



Als u last heeft van de genoemde **symptomen** is het noodzakelijk om een **arts** te raadplegen, en wel om twee redenen:

- **Uitsluiten van een 'organische' aandoening** (bijv. ontsteking van de darm, coeliakie, onvoldoende werking van de alvleesklier,...) die op een specifieke manier behandeld moet worden.
- **Behandeling van PDS** omdat de symptomen van PDS vaak invaliderend zijn en een negatieve invloed hebben op de individuele, sociale en professionele kwaliteit van het leven.

De **diagnose** wordt meestal gesteld na een **gesprek** en een **klinisch onderzoek**. Soms is **aanvullend onderzoek** nodig (onderzoek van bloed en ontlasting, beeldvormend onderzoek, endoscopie) om zeker te zijn dat er geen sprake is van een onderliggende organische aandoening.

Hoe kunnen we de symptomen van PDS verlichten ?



1. Gezonde leefstijl



Bepaalde **goede leefgewoonten** kunnen de symptomen al aanzienlijk verbeteren:

- Goed en voldoende **slapen**.
- Regelmatige **lichaamsbeweging**.
- **Veel drinken**.
- **Niet roken**.
- **Stressbeheersing**: ontspanning, sport, psychologische ondersteuning of coaching, aanpassing van de tijdsindeling,...

2. Verandering van voeding



Het gebruik van **lichte maaltijden** op regelmatige tijdstippen van de dag is van essentieel belang.

Vermindering van het gebruik van bepaalde suikers, de zogenaamde **FODMAP's** gedurende enkele weken kan de vorming van **gas en vloeistoffen** in de darm verminderen.

Bij een '**FODMAP-arm**' dieet is de hulp van een ervaren diëtist gewenst om verschillende redenen:

- het is een complex dieet,
- het is belangrijk om te voorkomen dat er tekorten ontstaan door systematische uitsluiting van bepaalde groepen voedingsmiddelen,
- de progressieve herinvoering van sommige FODMAP's is mogelijk.

3. Medicamenteuze behandeling



Er zijn geneesmiddelen verkrijgbaar die de klachten aanzienlijk kunnen verminderen.

Spasmolytica zijn vaak gebruikt in de behandeling van het prikkelbare darmsyndroom.⁽¹⁾

Pepermuntolie (bijvoorbeeld **Tempocol®**), is een **spasmolyticum** dat lichte krampen, winderigheid en buikpijn vermindert.⁽²⁾

Wat zijn FODMAP's?

FODMAP is de Engelse afkorting van : « Fermentable Oligo-Di-Monosaccharides And Polyols » (in het Nederlands : fermenteerbare oligo-, di- en monosacchariden en polyolen).

Deze term omvat een aantal suikers die zich in de normale voeding bevinden:

- **Oligosacchariden**, zoals **fructanen** en **galactanen**, zijn ingrediënten van bepaalde meelsoorten, groenten en peulvruchten.
- **Disacchariden** zoals **lactose**, bevinden zich in grote hoeveelheden in een aantal melkproducten.
- **Monosacchariden**, zoals **fructose**, komen in bepaalde fruitsoorten voor in een hoge concentratie.
- **Polyolen** of **suikeralcoholen** zijn bijvoorbeeld zoetstoffen, maar komen ook voor in bepaalde soorten fruit en groenten.

De **FODMAP's**, die **slecht geresorbeerd** worden in de dunne darm, **komen in de dikke darm**. Daar worden zij door de bacteriën in de dikke darm gebruikt als energiebron en gefermenteerd. Dit leidt tot een **verhoogde productie van gas** en veroorzaakt **buikpijn** en een **opgeblazen gevoel**.

Zij onttrekken ook **water** aan de darm door osmose waardoor **diarree** ontstaat.

(1) Guidelines: Folia farmaceutica 2009-2010; cochrane, Nice, WGO

(2) SKP Tempocol

Voorbeelden van eenvoudige recepten voor FODMAP-arme maaltijden

Door Fabienne Depoortere, diëtiste.

Day 1

Ochtend

- 2 sneetjes 100% speltbrood
- 2 mespuntjes margarine
- 2 eetlepels aardbeien- of frambozenjam
- 1 soyayoghurt

Middag

- 1 maïstortilla (100% maïszet meel)
- 50g gebakken kipfilet of stukjes kip
- 1 plakje bacon
- 1 koffielepel dijonmosterd
- 1 plak ananas
- 2 plakjes tomaat
- 1 scheutje olijfolie

Avond

Omelet met spinazie en aardappels

(voor 2 personen)



Ingrediënten:

4 eieren — 300g spinazie — 40g geraspte kaas (facultatief) — 1 teentje knoflook — zout, peper — olijfolie — 300g krielaardappels — peterselie

1. Was de spinazie en kook deze ongeveer 10 minuten in een pan met kokend water. Afgieten. **2.** Breek de eieren in een kom en klop ze los met een vork. **3.** Voeg zout en peper toe en daarna de geraspte kaas en de gekookte spinazie. **4.** Pel de knoflook en snijd het teentje tot een groot stuk. **5.** Doe 1 eetlepel olijfolie in een pan. **6.** Bak het stukje knoflook enkele minuten en haal het dan uit de olie. **7.** Schenk het mengsel van eieren en spinazie in de pan en laat de omelet al roerend met een spatel enkele minuten bakken. Zorg dat de omelet niet aanbrandt. **8.** Serveer de omelet met krielaardappeltjes in de schil.

Day 2

- 60g havervlokken
- 200ml soja- of rijstmelk
- 2 koffielepels suiker (facultatief)
- 1 banaan

- 2 boekweit-pannenkoekjes
- 60g geroookte zalm
- citroensap
- bieslook
- veldsla

Taboulé van Quinoa

(voor 2 personen)



Ingrediënten:

125g quinoa — 2 glazen water — 2 glazen citroensap — 1 tomaat — 1 gele en 1 rode paprika — enkele takjes bieslook — peterselie — 1 klein bosje munt — 4 eetlepels olijfolie — zout en peper

1. Meng het citroensap met het water. **2.** Breng het mengsel aan de kook. **3.** Giet de quinoa erin. **4.** Doe het deksel op de pan en laat de quinoa koken totdat al het water opgenomen is (ongeveer 10-15 minuten). **5.** Ontvel en ontpit de tomaat en de paprika's en snijd ze in kleine blokjes. **6.** Hak de bieslook, de peterselie en de munt. **7.** Meng de groenten en de kruiden in een slakom met de olijfolie. **8.** Voeg de gewelde en afgekoelde quinoa toe aan het mengsel. **9.** Voeg zout en peper toe. **10.** Bewaar de taboulé tot de maaltijd in de koelkast. Serveren met een stukje vlees (bijv. een kalfsschnitzel of kipfilet of vlees van de barbecue).

Day 3

- 60g ontbijtgranen met gepofte rijst (bijv.: Rice Crispies) of maïs (bijv.: Corn Flakes)
- Soja- of rijstmelk
- 2 koffielepels suiker (facultatief)
- 1 sinaasappel

- 4 sneetjes 100% speltbrood
- 50 g brie
- 1 eetlepel aardbeienjam
- rucola

Rijst met vis

(voor 2 personen)



Ingrediënten:

2 visfilets van elk 150g — 125g rijst — 1 onbespoten citroen — 2 wortels — 1 courgette — 1 blokje groentebouillon of visbouillon (zonder knoflook) — olijfolie — 1 snufje gemberpoeder — 1 koffielepel koriander — zout, peper

1. Snijd de visfilets in stukjes en marineer ze in citroensap en 1 eetlepel olijfolie. **2.** Maak 1 liter bouillon van het bouillonblokje. **3.** Schil de wortels en de courgette en snijd ze in kleine stukjes. **4.** Bak de groenten in een pan met 2 eetlepels olijfolie. **5.** Voeg de rijst toe en strooi de kruiden erover. **6.** Verwarm het mengsel onder regelmatig roeren totdat de rijst van kleur verandert. **7.** Schenk de bouillon in de pan en laat het mengsel sudderen totdat de bouillon geheel is opgenomen door de rijst. **8.** Bak de stukjes vis in een koekenpan. **9.** Serveren met de rijst en groenten.