Voeding, sport & leefstijl

EERSTE HULP BIJ: PRIKKELBARE DARM SYNDROOM

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL

Wat is het Prikkelbare Darm Syndroom?

Bij het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) werken je darmen anders dan normaal. De spieren in de darmwand trekken zich soms te heftig of juist te traag samen. Hierdoor ontstaan buikklachten, terwijl er bij onderzoek geen zichtbare afwijkingen in de darm te vinden zijn. Dat maakt PDS soms lastig vast te stellen, maar de klachten zijn vaak goed herkenbaar en kunnen een grote invloed hebben op je dagelijks leven.
Mogelijke oorzaken

De precieze oorzaak van PDS is nog onbekend. Wel weten we dat verschillende factoren een rol kunnen spelen:

- Hersen-darm-as: de samenwerking tussen je darmen en hersenen verloopt anders. Hierdoor sturen je darmen meer of sterkere signalen, waardoor je sneller pijn voelt.
- Beschadiging van de darmwand: PDS kan ontstaan na een darminfectie of ontsteking.
- Samenstelling van het microbioom: de bacteriën in je darmen verschillen van die van mensen zonder PDS.
- Overgevoelige darmen: bij PDS reageren de darmen sterker op voeding, stress of hormonen.

Belangrijk om te weten: PDS is geen psychische ziekte. Wel kunnen stress en emoties de klachten versterken.

Veelvoorkomende klachten
Mensen met PDS ervaren vaak:

- Buikpijn of buikkrampen
- Een opgeblazen gevoel of winderigheid
- Diarree, obstipatie of een afwisseling van beide
- Het gevoel dat de ontlasting niet volledig is geweest

De klachten en de ernst ervan verschillen per persoon. Soms zijn ze dagelijks aanwezig, soms maar af en toe.
Is PDS gevaarlijk?
Nee. PDS is vervelend en kan je leven flink beïnvloeden, maar het is niet levensbedreigend. Ook geeft PDS geen verhoogd risico op ziekten zoals de ziekte van Crohn of darmkanker.

.

Voeding, sport & leefstijl

Wat is het Microbioom?

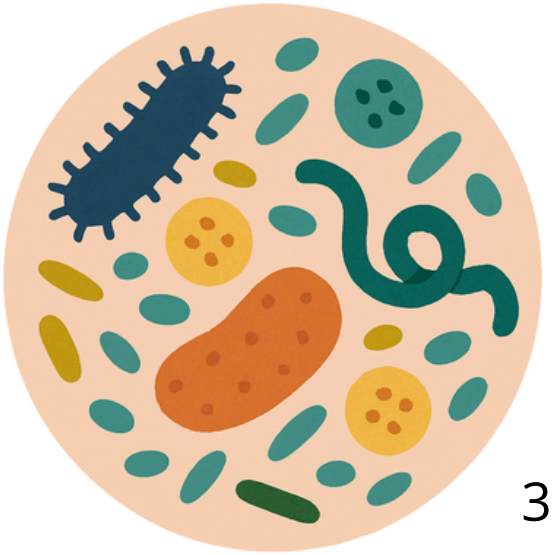
Wist je dat ongeveer 70% van je afweersysteem in je darmen begint? Dat laat zien hoe belangrijk je darmen zijn voor je gezondheid.

Je kunt je darmen zien als een grote fabriek. In die fabriek werken miljarden kleine werknemers: bacteriën, maar ook virussen, gisten en schimmels. Samen vormen zij het microbioom, een mini-ecosysteem dat continu bezig is om jouw lichaam te ondersteunen. In een gezonde darmfabriek is er een goede balans tussen alle soorten micro-organismen. Dan draaien de machines soepel en worden alle taken goed uitgevoerd.

Het microbioom helpt bij:

- Het verteren van je eten zodat je lichaam voedingsstoffen kan opnemen
- Het aanmaken van vitamines zoals bepaalde B-vitamines en vitamine K
- Het beschermen tegen slechte bacteriën, alsof er een beveiligingsteam rondloopt
- Het ondersteunen van je afweersysteem

Maar stel dat er in de fabriek een storing optreedt, bijvoorbeeld door stress, antibiotica, ziekte of een ongezond eetpatroon. Dan raakt de balans verstoord. Machines werken minder goed samen en er ontstaat chaos op de werkvloer. Het gevolg: klachten zoals buikpijn, winderigheid of een opgeblazen gevoel. Dat zijn precies de klachten die vaak voorkomen bij PDS.



Behandeling van PDS

Er is geen standaardbehandeling voor PDS. Wat helpt, verschilt per persoon. De behandeling begint meestal bij de huisarts. Die stelt de diagnose op basis van de klachten en sluit andere aandoeningen uit. Een verwijzing naar een specialist is alleen nodig bij afwijkende signalen.

1. Leefstijl
Een gezonde leefstijl vormt de basis:

- Beweging: dagelijks matig intensief bewegen, zoals wandelen of fietsen, ondersteunt de darmwerking.
- Slaap: zorg voor voldoende slaap en een regelmatig slaapritme.
- Structuur: vaste eetmomenten en regelmaat in de dagindeling helpen om de darmen minder te belasten.

2. Voeding
Algemene adviezen:

- Eet volgens de Richtlijnen Goede Voeding: voldoende groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten.
- Drink minimaal 1,5 tot 2 liter vocht per dag.
- Eet vezelrijk, maar bouw dit geleidelijk op om gasvorming te beperken.

Mogelijke voedingsmiddelen die klachten kunnen geven:

- Gasvormende producten zoals ui, koolsoorten en bonen
- Melkproducten bij lactose-intolerantie
- Frisdrank, koffie en alcohol
- Kunstmatige zoetstoffen zoals sorbitol
- Pittige of vette gerechten
- Tarwezemelen

Een voedingsdagboek kan helpen om verbanden tussen voeding en klachten te ontdekken. Het advies is om producten die klachten geven tijdelijk weg te laten en daarna gecontroleerd opnieuw te introduceren. Zo worden onnodige beperkingen voorkomen. Belangrijk: voedingstriggers kunnen in de loop van de tijd veranderen. Het is daarom goed om regelmatig te evalueren.

Behandeling van PDS

Begeleiding door een diëtist
Hulp van een diëtist kan nuttig zijn bij:
- Meerdere voedingstriggers
- Een onevenwichtige voeding
- De wens om een speciaal dieet, zoals het FODMAP-dieet, te volgen

FODMAP-beperkt dieet
Het FODMAP-dieet is een voedingspatroon waarbij bepaalde koolhydraten die minder goed worden opgenomen tijdelijk worden weggelaten. Dit kan bij sommige mensen klachten verminderen. Het dieet is intensief en niet voor iedereen nodig. Het wordt geadviseerd om dit pas toe te passen na de algemene voedingsadviezen en altijd onder begeleiding van een diëtist.

Glutenvrij dieet
Een glutenvrij dieet heeft geen bewezen effect bij PDS, behalve wanneer er een medische reden is, zoals coeliakie.

Probiotica
Het wetenschappelijke bewijs voor het gebruik van probiotica bij PDS is nog onvoldoende. Wie dit wil proberen kan dit gedurende acht weken doen. Er is geen duidelijk advies over welk type probioticum het meest geschikt is.

Vezels en PDS

Vezels zijn plantaardige bestanddelen uit voeding die niet door het lichaam worden verteerd. Ze spelen een belangrijke rol in de spijsvertering en dragen bij aan een goede stoelgang en een gezonde darmflora.

Waarom zijn vezels belangrijk bij PDS?

- Ze stimuleren de darmbeweging en kunnen verstopping helpen voorkomen.
- Ze voeden de goede bacteriën in de darm en ondersteunen zo een gezond microbioom.
- Ze kunnen klachten verminderen, vooral bij obstipatie-type PDS.

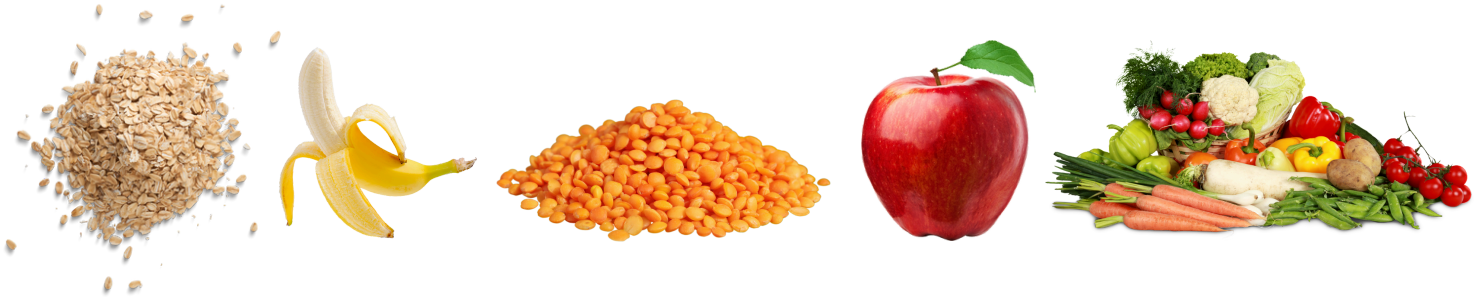
Niet alle vezels werken op dezelfde manier. Bij sommige mensen met PDS kunnen vezels juist klachten veroorzaken, vooral wanneer er in korte tijd te veel van wordt gegeten.

Twee soorten vezels

1. Oplosbare vezels (fermenteerbare vezels)

- Trekken water aan en vormen een gelachtige substantie in de darmen.
- Maken de ontlasting zachter en soepeler.
- Worden gefermenteerd door darmbacteriën en ondersteunen daarmee het microbioom.
- Voorbeelden: haver, psylliumvezels (vlozaad), groenten, fruit, peulvruchten.

Oplosbare vezels worden vaak beter verdragen door mensen met PDS.



2. Onoplosbare vezels

- Worden niet afgebroken in de darm en blijven stevig.
- Vergroten het volume van de ontlasting en stimuleren zo de darmwerking.
- Voorbeelden: volkorenbrood, zilvervliesrijst, tarwezemelen, rauwe groenten, noten.

Onoplosbare vezels kunnen bij sommige mensen met PDS klachten veroorzaken, zoals gasvorming of buikpijn, vooral wanneer ze in grote hoeveelheden worden gegeten.

Vezeladvies bij PDS

1. **Kies vooral voor oplosbare vezels zoals in:**
   - Haver(mout)
   - Psylliumvezels (vlozaad)
   - Gekookte groenten
   - Banaan, appel (zonder schil), wortel
   - Linzen, kikkererwten (kleine porties!)

2. Voer vezels langzaam op
   - Te snel te veel vezels eten kan klachten geven zoals winderigheid en een opgeblazen gevoel.

3. **Drink voldoende water**
   - Vezels hebben vocht nodig om goed te kunnen werken. Denk aan 1,5 – 2 liter per dag.

4. **Let op met tarwezemelen**
   - Hoewel dit een vezelrijke bron is, kan het PDS-klachten verergeren, vooral bij gevoelige darmen.

5. **Gebruik eventueel psylliumvezels**
   - Deze worden vaak goed verdragen bij PDS en kunnen zowel bij obstipatie als diarree verlichting geven.

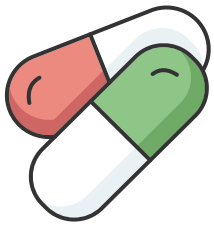
PDS triggers

Veel mensen met het prikkelbare darmsyndroom (PDS) merken dat hun klachten verergeren door bepaalde triggers. Deze triggers kunnen per persoon verschillen, maar er zijn wel een aantal veelvoorkomende.

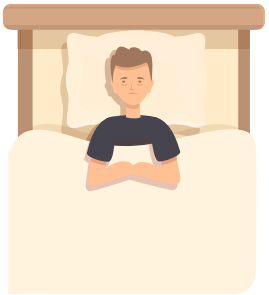
Hieronder een overzicht van de meest bekende PDS-triggers:

Stress

Voeding



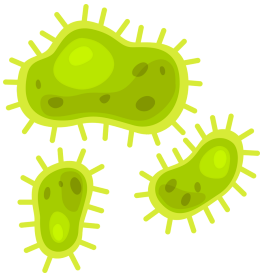
Antibiotica of pijnstillers



Slechte slaap

Te weinig beweging

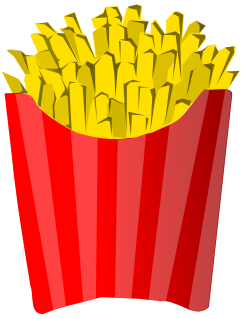
Emoties



Infecties

Voeding, sport & leefstijl

Voeding



Vetrijke maaltijd

Koolzuur-houdende dranken

Cafeine

Alcohol

Pittige kruiden

Bepaalde FODMAPs

Zoetstoffen

Wat zijn FODMAPs

FODMAP is een verzamelnaam voor een groep koolhydraten (suikers en vezels) die bij sommige mensen buikklachten kunnen veroorzaken. Dit geldt vooral voor mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Waarom wordt het FODMAP-dieet niet altijd direct ingezet bij PDS?

Misschien heb je gehoord van het FODMAP-dieet als mogelijke oplossing voor buikklachten bij PDS. Dit dieet kan inderdaad helpen, maar het is niet voor iedereen geschikt en wordt daarom niet altijd als eerste stap geadviseerd. Hieronder staan de belangrijkste redenen.

1. Het dieet is ingewikkeld
Het FODMAP-dieet bestaat uit meerdere fases. Eerst worden veel producten vermeden en daarna wordt stap voor stap getest welke producten wel en niet verdragen worden. Dit vraagt tijd, energie en planning, waardoor het soms moeilijk vol te houden is.

2. Eenvoudige voedingsadviezen helpen vaak al
Bij veel mensen verminderen de klachten al door kleine aanpassingen, zoals:

- Voldoende oplosbare vezels eten, bijvoorbeeld uit havermout en groenten
- Regelmatig en rustig eten
- Minder frisdrank, vet, cafeïne of alcohol gebruiken

Deze adviezen zijn vaak makkelijker toe te passen en kunnen voldoende zijn om klachten te verminderen.

3. Niet iedereen heeft er baat bij
Ongeveer 6 van de 10 mensen merken verbetering door het FODMAP-dieet. Dit betekent dat 4 van de 10 mensen er weinig tot geen voordeel van hebben. Daarom is het verstandig om eerst eenvoudige stappen te proberen.

4. Kans op tekorten bij verkeerd gebruik
Wanneer te veel producten te lang worden vermeden, kan dit leiden tot een tekort aan belangrijke voedingsstoffen. Daarom wordt aangeraden dit dieet alleen te volgen onder begeleiding van een diëtist, die helpt het dieet veilig en goed uit te voeren.

FODMAP staat voor:

Fermenteerrbare
Oligosachariden
Disachariden
Monosachariden
And
Polyolen

Zie het document
‘FODMAP’ voor een lijst
met specifieke producten!

Voeding, sport
& leefstijl

Tips bij PDS

1. **Eet veel groenten en fruit**

De oplosbare vezels in groenten en fruit voeden de goede bacteriën in het darmmicrobioom. Daarnaast zorgen deze vezels ervoor dat de ontlasting stevig, zacht en soepel blijft.

2.Kies voor oplosbare vezels

Andere voedingsmiddelen met oplosbare vezels, zoals lijnzaad, chiazaad en havermout, dragen ook bij aan een gezonde darmflora.

3. Houd een voedings- en klachtendagboek bij (Zie bijlage)

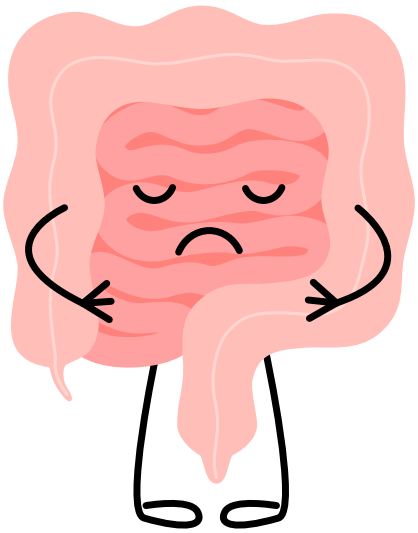
Door een dagboek bij te houden wordt het mogelijk om verbanden te zien tussen voeding en klachten. Klachten ontstaan niet altijd direct, soms pas na enkele dagen. Dit maakt een dagboek een nuttig hulpmiddel om persoonlijke triggers te ontdekken.

4. Voeg meer plantaardige voedingsmiddelen toe

Plantaardige producten zijn vaak rijk aan vezels, terwijl dierlijke producten zoals vlees en zuivel geen vezels bevatten. Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking.

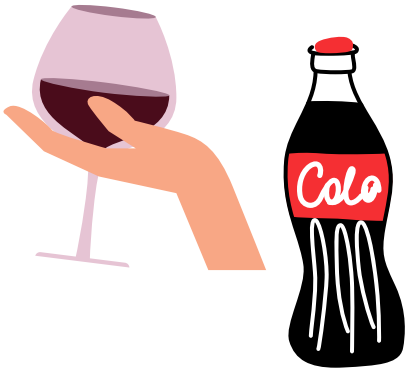
5. Drink voldoende water

Bij een hogere vezelinname is het extra belangrijk om voldoende te drinken. Vezels nemen water op en zorgen zo voor een zachte, soepele ontlasting.

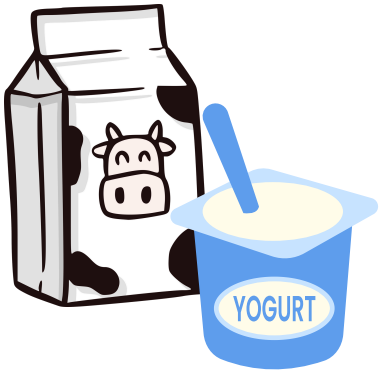


Beperken van triggers

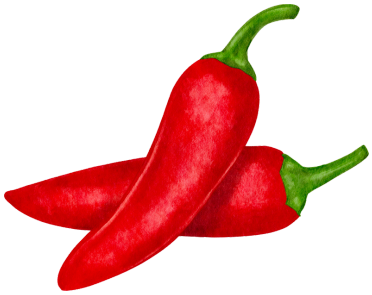
Een deel van de PDS-patiënten heeft baat bij het weglaten of verminderen van:



Alcohol en koolzuurhoudende dranken: Deze kunnen extra gasvorming geven waardoor darmklachten erger worden. Bovendien kan alcohol de darmwand aantasten.



Dierlijke melkproducten: Vrij veel mensen ervaren darmklachten na het eten van lactose of melkeiwit.



Pittige/spicy gerechten: Spaanse peper, chili, sambal en dergelijke bevatten capsaïcine, dat bij een deel van de mensen maag- of darmklachten geeft.

Zoetstoffen: Vooral kunstmatige zoetstoffen kunnen bij een deel van de mensen darmklachten geven. Deze zitten vaak in light-dranken en kauwgom.

Ui, knoflook, prei: Deze bevatten fructanen, waar een deel van de PDS-patiënten op reageert.

T**arwe:** Dit bevat fructanen, waar een deel van de PDS-patiënten op reageert. Het gaat dus niet om de gluten, maar om de fructanen. Spelt, haver, rijst, gierst, boekweit, quinoa en een aantal andere granen bevatten geen of veel minder fructanen dan tarwe. Deze kun je dus eten in plaats van tarwe. Het is belangrijk dat je granen vervangt en niet zomaar weglaat. Dat geldt ook voor producten van granen zoals brood en pasta.

Leefstijltips bij PDS

1. **Eet op vaste tijdstippen**

→ Regelmaat helpt je darmen om in een goed ritme te blijven. Probeer drie hoofdmaaltijden per dag en eventueel 1–3 tussendoortjes te nemen, verspreid over de dag.

2. Eet rustig en kauw goed

→ Door langzaam te eten en goed te kauwen, verminder je het inslikken van lucht (wat winderigheid en een opgeblazen gevoel kan veroorzaken) én help je je spijsvertering een handje.

3. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging

→ Dagelijks bewegen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of yoga) stimuleert de darmwerking en helpt bij zowel obstipatie als stress.

4. Stressmanagement is key

→ Stress en spanning kunnen PDS-klachten verergeren. Probeer ontspanningstechnieken zoals:

- Ademhalingsoefeningen
- Mindfulness of meditatie
- Yoga of rustige stretching
- Tijd nemen voor jezelf en voldoende rustmomenten

BIJLAGE 1

EETDAGBOEK

DATUM: / /

MAALTIJD	DAG 1 _____	DAG 2 _____	DAG 3 _____
ONTBIJT			
SNACKS			
LUNCH			
SNACKS			
AVOND			
SNACKS			

Voeding, sport & leefstijl

BIJLAGE 2

DAGBOEK DARMKLACHTEN

DATUM	GEVOEL IN DE DARMEN (KRAMPEN, OPGEBLAZEN, PIJNLIJK, BORRELEND…)	ONTLASTING (TIJDSTIP + BRISTOL-SCORE 1–7)	TOELICHTING (O.A. VOEDING, STRESS, MEDICATIE, BEWEGING, MENSTRUATIE)

Voeding, sport & leefstijl

Uitleg:

- Gevoel in de darmen: Beschrijf hoe je buik aanvoelt gedurende de dag.
- Ontlasting: Noteer het tijdstip en gebruik de Bristol Stool Chart (1 = keihard, 7 = waterdun).
- Toelichting: Noteer bijzonderheden zoals wat je hebt gegeten en gedronken, stressmomenten, beweging, slaap, medicatie of menstruatie.