

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) of Irritable Bowel Syndrome (IBS) is een veelvoorkomende aandoening. PDS komt in de algemene Nederlandse bevolking voor bij 15 tot 20% van de vrouwen en 5 tot 20% van de mannen. In deze folder leggen we u verder uit wat PDS is en welke behandelingen er mogelijk zijn.

Wat is Prikkelbare Darm Syndroom?

PDS behoort tot de zogenoemde functionele buikklachten of functionele maagdarmklachten. Wanneer bij onderzoek geen afwijkingen worden gevonden, wordt vaak deze diagnose gesteld. Het is een veel voorkomende chronische darmaandoening. De klachten worden veroorzaakt door een overgevoelige darmwand of verstoorde bewegingen van de darm. Ook kunnen psychosociale factoren een rol spelen. De klachten zijn niet ernstig, maar kunnen wel erg vervelend en pijnlijk zijn en invloed hebben op uw dagelijkse leven.

Wat zijn de klachten?

PDS kenmerkt zich met name door buikpijn, buikkrampen, problemen met de ontlasting, zoals diarree of juist verstopping, een opgezette buik of winderigheid door gasvorming. PDS is in principe een chronische aandoening, maar het klachtenpatroon kan erg wisselend zijn. Sommige mensen met PDS hebben continu klachten. Vaak verergeren de klachten in periodes van stress of drukte. Ook kunnen de klachten soms een hele periode verdwijnen. Bij PDS maakt de darm te veel of juist te weinig bewegingen. Teveel bewegingen noemen we ook wel spasmen of verkrampingen. Bij ruim 60% van de volwassenen met PDS zijn de zenuwen in de darmwand extra gevoelig. Deze zenuwen reageren met name op rek of uitzetten van de darmwand. De overgevoeligheid veroorzaakt de typische klachten van PDS.

De meest voorkomende klachten van PDS

Buikpijn en/of buikkrampen

De pijn in de buik staat op de voorgrond bij PDS. De pijn zit vaak onder in de buik of rond de navel. Ook kan de pijn uitstralen naar de rug of de zij. De pijn kan zeurend zijn, of gepaard gaan met hevige pijscheuten. De pijn treedt vooral overdag op, en bij sommige mensen verergeren pijnklachten na de maaltijd. Na de stoelgang of na het laten van enkele winden, wordt de pijn vaak minder.

Problemen met de stoelgang

In de meeste gevallen wisselen diarree en verstopping elkaar af. Bij diarree is de ontlasting dun of soms zelfs waterdun. Vaak komt aandrang plotseling opzetten en kan men de ontlasting niet goed 'ophouden'. Bij verstopping is de ontlasting hard en moet er hard worden geperst om de ontlasting kwijt te kunnen raken.

Opgeblazen gevoel en opgezette buik

Vaak ervaren volwassenen met PDS een opgeblazen gevoel in de buik, waarbij de buik kan opzetten. Hierdoor ontstaan klachten zoals opboeren, winderigheid, gerommel in de buik en buikpijn.

Andere bijkomende klachten

Daarnaast kan PDS ook klachten geven die niet direct met de darm te maken hebben. Met name moeheid, maagklachten, brandend maagzuur, hoofdpijn, pijn in de rug en pijn bij het vrijen zijn klachten die bij PDS kunnen voorkomen.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak van PDS is niet precies bekend. Waarschijnlijk gaat het bij de klachten om een combinatie van factoren.

Mogelijk is er sprake van een gestoorde (spastische) beweging van de darm en/of een abnormale verwerking van prikkels in het maag-darmkanaal en mogelijk ook in de hersenen, waardoor mensen met PDS eerder pijn in de darmen waarnemen dan andere mensen.

De factoren die een mogelijke rol kunnen spelen zijn?

- PDS lijkt te kunnen worden uitgelokt door een darminfectie (voedselvergiftiging).
- De darmen van mensen met PDS kunnen onregelmatige en wisselende bewegingen maken, waardoor verstopping of juist diarree kan ontstaan.
- Een verkeerde voeding kan de klachten van PDS verergeren. Meestal geeft een vezelarme of eenzijdige voeding verergering van klachten. Bij sommige mensen met PDS kunnen de klachten juist verergeren door het eten van vezels.
- Stress, zoals emoties, spanningen en nervositeit kunnen leiden tot verergering van klachten.

Behandelingen

Voor PDS zijn er verschillende behandel mogelijkheden. Welke behandeling het beste bij u past is vooraf niet te zeggen. Hieronder kunt u de verschillende behandelingen voor PDS lezen.

Behandeling zonder medicatie

1. Algemene informatie over PDS. Goede voorlichting en niet-medicamenteuze adviezen is een vorm van behandeling van PDS. Bij onvoldoende effect kan medicamenteuze behandeling worden overwogen.

2. Eliminatiedieet (bijv. Lactose, gluten) op basis van een voedingsanamnese, allergisch onderzoek of lactose ademtest onder begeleiding van een diëtist. Bij een eliminatie dieet laat je stapje voor stapje voedingsstoffen weg uit uw dieet. Op deze manier probeert u te achterhalen welke voeding van invloed kan zijn op uw klachten. Een diëtist kan hierbij helpen.
3. FODMAP-dieet. FODMAP staat voor:
 - Fermentable (het vergisten van voeding door darmbacteriën)
 - Oligosacchariden, zoals fructanen/fructooligosacchariden (o.a. In granen en groenten) en galactanen/galactooligosacchariden (o.a. In peulvruchten)
 - Disacchariden, zoals lactose (in melk)
 - Monosaccharides, zoals fructose (in fruit)
 - And
 - Polyols, zoals sorbitol (in gezoete producten)

In het FODMAP dieet zitten weinig fermenteerbare suikers (koolhydraten). Bij mensen met het prikkelbare darm syndroom komen deze koolhydraten (deels) onverteerd in de darm terecht. Deze koolhydraten worden door de darmbacteriën omgezet waarbij stoffen en gassen ontstaan die de dikke darm kunnen prikkelen en die buikklachten kunnen veroorzaken als je daar gevoelig voor bent. Ook kunnen deze koolhydraten vocht aantrekken in de darm, waardoor de darm opzwellt. Door de druk krijg je dan een opgeblazen buik en pijn. Voorbeelden van deze koolhydraten zijn: lactose (melksuiker), fructose (vruchtensuiker) en koolhydraten uit tarwe, kool en bonen. Voor het volgen van een FODMAP-dieet wordt u verwezen naar een FODMAP-diëtiste. Deze diëtisten kun u op deze

sites vinden: [FODMAPdiëtisten](#) of op [eetbewust.nu](#)

4. Probiotica Innemen als de maag leeg is, zijn de levensvatbare bacteriën korter in de maag aanwezig en worden er nog geen spijsverteringssappen aangemaakt. Die sappen zijn natuurlijk nuttig voor de vertering, maar ze verlagen de overlevingskans van de bacteriën. Los voor inname de inhoud van de capsule op in wat lauwwarme vloeistof, en doorroeren en direct opdrinken. Probiotica zijn goede darmbacteriën. Ze kunnen bijdragen aan de balans van het microbioom (darmflora). Wanneer het microbioom uit balans is, kunnen klachten ontstaan zoals diarree. Om deze balans te herstellen kunnen deze goede darmbacteriën aangevuld worden in de vorm van het geven van probiotica.
5. Hypnotherapie wordt veelvuldig ingezet bij de behandeling van PDS. Bij hypnotherapie leert u om met behulp van rustgevende beelden het maag-darmkanaal te beïnvloeden en te ontspannen.
6. Psychotherapie, u krijgt hierbij meer inzicht in de achtergrond van psychische klachten die het dagelijks functioneren beïnvloeden. Het doel is om de psychische problemen beter te kunnen begrijpen en te verwerken. Hiervoor worden verschillende technieken gebruikt.

Behandeling met medicatie welke gericht zijn op de darmen

1. Bulkvormers, bij diarree (Metamucil of Volcolon). Bulkvormers zorgen voor een soepele defecatie. Ze hebben dezelfde eigenschappen als oplosbare voedingsvezels. Bij het gebruik van bulkvormers is het van belang dat daarbij goed wordt gedronken. Voorbeelden zijn Metamucil® en Volcolon®. Bulkvormers

bevatten vaak sylliumzaad/psylliumvezels en zemelen. Deze bulkvormers kunnen zonder problemen langdurig gebruikt worden.

2. Pepermuntoliecapsule is een kruidengeneesmiddel dat wordt gebruikt om lichte krampen in het maag-darmkanaal, winderigheid en buikpijn te verlichten. Het belangrijkste bestandmiddel is (levo)menthol en dat heeft een ontspannend effect op de spieren van het maag- darmkanaal. Het heeft een krampwerende werking. Bijwerkingen zijn zeldzaam, soms zuurbranden en/of jeuk van de anus.
3. Spasmolitica kunnen gegeven worden metname bij darmkrampen. Deze middelen zoals Buscopan® of Mebeverine®, verbeteren de bewegingen van de darm en daardoor verminderen de darmkrampen.
4. Iberogast wordt gegeven bij vol gevoel in de bovenbuik, pijn in de maagstreek, boeren, misselijkheid, braken, zuurbranden, maag- en darmkrampen.
5. Antibiotica heeft invloed op de darmflora. Door verandering van de darmflora kunnen de PDS klachten veranderen of afnemen. U krijgt dan een kuur van 14 dagen. Bij goed resultaat kan deze kuur, als de klachten weer terugkeren, na een aantal maanden nogmaals herhaald worden. Echter hiervoor is bestaat geen vergoeding.

Behandeling met medicatie welke gericht zijn op de hersenen

- Anti-depressiva in lage doseringen kunnen een gustige werking hebben op sommige PDS klachten. Deze middelen verminderen de gevoeligheid van de darm voor pijn. Echter deze middelen hebben wel langere tijd nodig om het gewenste effect te bereiken terwijl de bijwerkingen wel direct na start kunnen optreden.

Voor aanvullende informatie lees dan eventueel ook

- Maag Lever Darm Stichting (MDLS) (ziekten, PDS)
- Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB)

Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op het MDL- centrum van ZGT, telefoonnummer 088 708 70 70

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.