

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 opgezet 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. Te veel bewegingen noemen we ook wel spasmen of verkrampingen. Bij 20%-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 samengaan met hevige pijnscheuten. De pijn treedt vooral overdag op, 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.

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.

Factoren die een mogelijke rol kunnen spelen

- 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 behandelmogelijkheden. Welke behandeling het beste bij u past is vooraf niet te zeggen. De [keuzehulp "prikkelbare darm syndroom"](#) helpt u om een passende keuze in de behandeling te maken.

Hieronder kunt u de verschillende behandelingen voor PDS lezen.

Behandeling zonder medicatie

1. Het geven van goede informatie en advies over een behandeling zonder medicatie kan helpen bij de behandeling van PDS. Als dit niet voldoende werkt, kan medicatie worden overwogen.
2. FODMAP-dieet. FODMAPS zijn bepaalde voedingssuikers in voeding.
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 opzwelt. 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
3. Probiotica
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. Probiotica werkt het beste als de maag leeg is. Daardoor zijn de levensvatbare bacteriën korter in de maag aanwezig en worden de spijsverteringssappen aangemaakt. Deze sappen zijn nodig voor de vertering maar ze verlagen de overlevingskans van de bacteriën die in de probiotica aanwezig zijn.
Tip: Los voor inname de inhoud van de capsule op in wat lauwwarme vloeistof, doorroeren en direct opdrinken.
4. 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.
5. Cognitieve gedragstherapie: hierbij worden de gedachten die u over PDS heeft besproken. U leert om uw gedachten te veranderen als de gedachten niet juist blijken te zijn. Hierdoor kunnen PDS-klachten verminderen en de manier waarop u ermee omgaat verbeteren.
6. Fysiotherapie kan helpen om u bewust te maken van uw bekkenbodemspieren. Dat zijn de spieren die u gebruikt om de urine en ontlasting op te houden of juist los te laten. De bewustwording en de oefeningen helpen om de spieren weer goed te gaan gebruiken. Dit kan uw klachten verminderen. De therapie is tijdelijk. De oefeningen kunt u blijven toepassen.

Behandeling met medicatie welke gericht zijn op de darmen

1. Bulkvormers: bij diarree (Metamucil, Plantaga, Ovata of Volcolon). Bulkvormers zorgen voor een soepele stoelgang. Ze hebben dezelfde eigenschappen als oplosbare voedingsvezels. Bij het gebruik van bulkvormers is het belangrijk dat daarbij goed wordt gedronken. Bulkvormers bevatten vaak psylliumzaad/psylliumvezels en zemelen. Deze bulkvormers kunnen zonder problemen langdurig gebruikt worden.
2. Loperamide: is een medicijn die ervoor zorgt dat de darmen minder hard werken en de ontlasting vaster wordt. Dit medicijn wordt gebruikt voor zolang het nodig is.
3. Colestyramine: is een galzoutbinder die kan helpen tegen diarree die veroorzaakt wordt door te veel galzouten.
4. Ondansetron: helpt tegen misselijkheid en heeft verstopping als bijwerking. Hierdoor kan het ook bij diarreeklachten gebruikt worden.
5. 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.
6. Spasmolitica: kunnen gegeven worden met name bij darmkrampen. Deze middelen verbeteren de bewegingen van de darm en verminderen de darmkrampen.
7. Macrogol: door de macrogol wordt extra vocht vastgehouden in de darmen, waardoor de stoelgang zachter wordt.
8. Bisacodyl: stimuleert de beweging van de darmen, ook wordt extra vocht vastgehouden in de darmen, waardoor de stoelgang zachter wordt.

Behandeling met medicatie welke gericht zijn op de hersenen

Anti-depressiva in lage doseringen kunnen een gunstige werking hebben op sommige PDS klachten. Deze middelen verminderen de gevoeligheid van de darm voor pijn. Deze medicijnen hebben wat langer de tijd nodig om het gewenste effect te bereiken, terwijl bijwerkingen meteen na het begin van de behandeling kunnen optreden.

Aanvullende informatie

- [Maag Lever Darm Stichting](#) (MDLS) (ziekten, PDS)
- [Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging](#) (PDSB)
- Voor de verschillende behandelingen helpt de keuzehulp u om na te denken over wat voor u belangrijk is. keuzehulp.info/pp/prikkelbaredarmsyndroom/intro

Heeft u vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met het MDL-centrum van ZGT.

Telefoonnummer 088 708 70 70.

Tip: Bekijk 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. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.