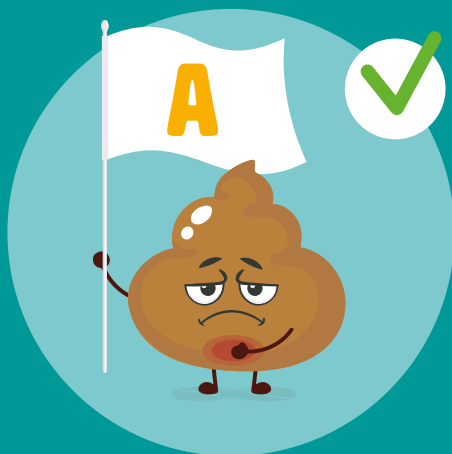
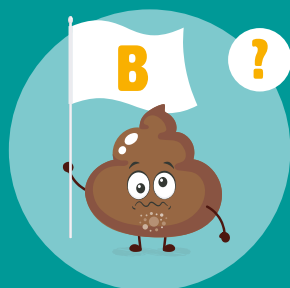


HEB JE LAST VAN HET PRIKKELBARE DARMSYNDROOM?

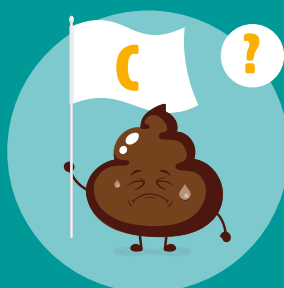
GEBRUIK DE ABCD REGEL



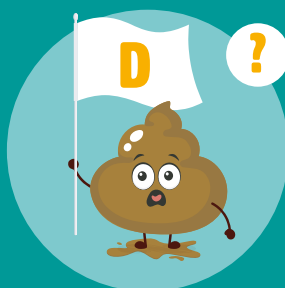
ABDOMINALE
PIJN?



OPGE**B**LAZEN GEVOEL?



CONSTIPATIE?



DIARREE?

DOE DE TEST
en ontdek hoe je jouw
symptomen kan verlichten

JOUW TEST IN 3 VRAGEN

Deze vragen zullen je helpen begrijpen of je symptomen gelinkt zijn aan het prikkelbare darmsyndroom.¹

Zet een kruisje bij het juiste antwoord.

1 JE HEBT LAST VAN BUIKPIJN SINDS

- Minder dan een maand ○
- 1-3 maanden ○
- 3 tot 6 maanden ❖
- Meer dan 6 maanden ◆

2 HOE VAAK HEB JE IN DE AFGELOPEN 3 MAANDEN BUIKPIJN GEHAD?

- Ongeveer twee keer per maand, gemiddeld ○
- Ongeveer drie keer per maand ❖
- Ongeveer één keer per week ◆
- Meer dan één keer per week ◆

3 JOUW BUIKPIJN IS MEESTAL GELINKT AAN:

- Ontlasting (verbeterd of verslechterd) ◆
- Een verandering in de frequentie van de stoelgang ◆
- Een verandering in de vorm van de stoelgang [harde of vloeibare stoelgang] ◆
- Geen van bovenstaande antwoorden ○

Als één van jouw antwoorden met een ○ is aangeduid

▶ heb je waarschijnlijk geen prikkelbare darmsyndroom.

Als jouw antwoorden met een ❖ of een ◆ zijn aangeduid,

KAN DIT WEL HET GEVAL ZIJN ▶ Dan is het aangewezen om een arts te raadplegen die jou meer informatie kan geven.

DRUK UW RESULTATEN AF EN BESPREEK ZE MET UW ARTS!

Aarzel ondertussen niet om de informatie en adviezen in dit boekje te lezen!

HET PRIKKELBARE DARMSYNDROOM



Het **prikkelbare darmsyndroom (PDS)**, ook wel functionele colopathie genoemd, is een **chronische stoornis van de werking van de dikke darm**.



Hoewel het niet ernstig is, is het de **meest voorkomende spijsverteringsaandoening ter wereld** en kan het in sommige gevallen de kwaliteit van het leven aanzienlijk aantasten.²

Het treft ongeveer **15% van de Belgen**³. Hoewel het meer voorkomt bij volwassenen en vooral bij **vrouwen [3x meer dan bij mannen]**⁴, kan het ook voorkomen in de kindertijd of adolescentie.



PDS KENT VERSCHILLENDE SYMPTOMEN

- 1 Buikpijn:** dit is het meest voorkomende symptoom, dat meestal optreedt na de maaltijd of bij het wakker worden. De pijn kan een paar uur tot een paar dagen aanhouden.
- 2 Stoornissen in de darmtransit:** constipatie, diarree of afwisseling van de twee.
- 3 Andere gastro-intestinale symptomen:** opgeblazen gevoel, winderigheid...

Bij alle vormen van PDS, is buikpijn één van de symptomen. De verschillende vormen van PDS kunnen onderscheiden worden aan de hand van de vorm van ontlasting:

PDS-C

overwegend
constipatie

PDS-D

overwegend
diarree

PDS-M

mix, afwisseling van
diarree en constipatie

PDS treedt gewoonlijk op in de vorm van **afwisselende aanvallen die 2 tot 4 dagen kunnen duren**⁵, gevolgd door een periode van rust. De technieken in dit boekje zullen je helpen om deze aanvallen te spreiden en ze beter te controleren wanneer je ermee te maken krijgt.

WAAROM DEZE SYMPTOMEN?

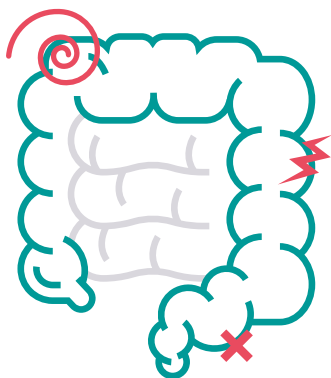
De kennis over PDS is verre van volledig en de geneeskunde boekt nog steeds vooruitgang, maar hier volgen de tot dusver bekende oorzaken:

- ▶ Genetische factoren⁶
- ▶ Een reactie op een gastro enteritis [6 tot 12 maanden later]⁵
- ▶ Overgevoeligheid van de dikke darm⁵
- ▶ Levensstijl⁷ [gebrek aan lichaamsbeweging, ongezonde voeding]
- ▶ Stress, angst.⁶

De darmen worden onmiddellijk aangetast, wat kan leiden tot⁵:

Stoornissen in de darmtransit

de samentrekkingen van de darmen kunnen te sterk zijn [het voedsel beweegt te snel, met diarree tot gevolg] of te zwak [het voedsel beweegt te langzaam, met constipatie tot gevolg].



Hoge darmgevoeligheid

de darmen zijn gevoeliger en bij mensen met PDS zijn normale verschijnselen [opgeblazen gevoel, winderigheid, buikpijn] pijnlijker.

Intestinale micro-inflammatie en/of abnormale spijsverteringsmicrobiota

[alle micro-organismen die in de darm leven, zoals bacteriën]: verhoogde productie van spijsverteringsgassen.



DE GEVOLGEN

PDS kan de kwaliteit van jouw **leven ernstig aantasten** en jouw dagelijks leven beïnvloeden:

- ✗ Afwezigheid op het werk of op school²
- ✗ Productiviteitsverlies⁸
- ✗ Vermoeidheid⁹
- ✗ Depressie¹⁰
- ✗ Angst om geen toilet in de buurt te hebben (lange reizen, evenementen)⁸
- ✗ Sociale ongemakken (vaak naar het toilet moeten gaan, winderigheid) die ertoe kunnen leiden dat je afspraken annuleert uit angst dat je je niet goed voelt.



EEN DIAGNOSE STELLEN

Meer dan drie vierde van de PDS-patiënten is nog niet gediagnosticeerd.¹¹



De diagnose van PDS was vroeger een lang en frustrerend proces. Het werd pas gesteld nadat alle andere mogelijke oorzaken eerst uitgesloten werden, wat lang kon duren en tot een overdaad aan testen kon leiden. Tegenwoordig is PDS een “positieve” diagnose, gebaseerd op bepaalde criteria die worden gecontroleerd in een gesprek met je arts. Het is belangrijk om tijdens het gesprek een geschiedenis van je symptomen op te nemen.

Vooraleer er een definitieve diagnose gesteld zal worden, kan het zijn dat sommige alarmsymptomen verder onderzocht moeten worden (onverklaarbaar gewichtsverlies, bloed bij de stoelgang,...).

Jouw huisarts kan je adviseren over welke methoden je kan proberen om jouw klachten tijdens de aanvallen te verlichten.



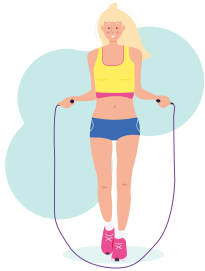
HOE PDS BEHANDELEN?

Tot op vandaag **bestaat er geen behandeling die PDS definitief kan genezen**. De beste aanpak is om jouw dieet aan te passen, beter om te gaan met stress en je effectief te behandelen tegen pijn, constipatie of diarree.⁵

Hier zijn een paar tips:

► ● STRESSBEHEER⁵

stress is één van de belangrijkste oorzaken van buikpijn. Leren omgaan met je emoties en je stress beheersen, kan een directe invloed hebben op pijn. Dit kan op verschillende manieren, je moet alleen de methode vinden die voor jou werkt (sofrologie, sport, meditatie, ...)



► ● LICHAAMSBEWEGING⁵

regelmatige lichaamsbeweging helpt:

- jouw **slaapkwaliteit** en jouw **weerstand** tegen vermoeidheid te **verbeteren**
- je te **ontspannen**, jouw **angst te verminderen**
- jouw **eetlust** en jouw “luie” dikke darm **te stimuleren**.

► ● VOEDING

het aanpassen van je voeding is één van de sleutels tot het verlichten van PDS, hieronder een aantal tips:

- Houd een **dagboek bij met de gegeten voedingsmiddelen**¹³ en volgt het FODMAP dieet waarvan je meer informatie vindt op de volgende pagina.
- **Eet “normale” hoeveelheden:** niet te veel en niet te weinig, om abnormale reacties van de darmen te voorkomen.⁵
- **Goed en langzaam kauwen:** dit bevordert de spijsvertering.⁵

WIST JE DAT?

De darmen hebben 200 miljoen neuronen!

Deze neuronen communiceren voortdurend met die in de hersenen. Als je stress hebt, voelen jouw darmen dat, en dat kan leiden tot buikpijn of darmproblemen!¹²



- ▶ **Evenwichtig en op regelmatige tijdstippen** eten.⁵
- ▶ **Je goed hydrateren.**⁵
- ▶ **Beperk cafeïnehoudende dranken**, frisdranken en alcohol.⁵
- ▶ **Beperk vetrijke voeding**, voeding die gas produceert, vezelrijke voeding en voeding met veel FODMAP's.⁵

● MEDISCHE OPLOSSINGEN

PDS symptomen kunnen ook verlicht worden met medicijnen of medische hulpmiddelen. Vraag advies aan jouw arts of apotheker.

Enkele aanbevelingen afhankelijk van de symptomen:

▶ **Buikpijn:**

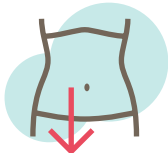
krampstillende medicijnen zijn het meest aangewezen⁵. In tegenstelling tot klassieke pijnstillers werken zij rechtstreeks in op de spieren in de wanden van het spijsverteringskanaal om te voorkomen dat deze samentrekken en verlichten zo de pijn.



▶ **Constipatie:** van de verschillende laxeermiddelen krijgen osmotische laxeermiddelen de voorkeur⁵. Door hun zachte werking houden ze het water in de ontlasting vast en hydrateren ze deze, waardoor de transit wordt vergemakkelijkt. Er zijn ook laxeermiddelen met een dubbele werking, enerzijds tegen constipatie, anderzijds tegen een opgeblazen gevoel. Er zijn smaakloze producten voor een aangename ervaring.



▶ **Diarree:** vertragers van de darmmotiliteit⁵ kunnen doeltreffend zijn in geval van diarree.



▶ **Opgeblazen gevoel en winderigheid:** producten met antischuimmiddelen kunnen sterk bijdragen tot de verwijdering van gassen die vastzitten in de maag en de darmen. Sommige producten hebben een dubbele werking en behandelen tegelijkertijd een opgeblazen gevoel en constipatie.



Het FODMAP-dieet bestaat uit 3 fasen¹³:

- ▶ **Eliminatie:** Gedurende 6-8 weken worden alle FODMAPs uit de voeding verwijderd. Het vermijden of het verminderen van de hoeveelheden van deze voedingsmiddelen (rode kolom) kan effectief zijn bij het verminderen van PDS-symptomen.¹⁴
- ▶ **Herintroductie:** Eén voor één worden FODMAPs getest en indien ze geen klachten veroorzaken worden ze weer toegevoegd aan het dieet.
- ▶ **Gepersonaliseerd dieet:** Op basis van de vorige fase weet je welke FODMAPs je niet kan verdragen en moet wenen uit jouw dieet, en welke je wel gewoon kan eten.

Hou een dagboek bij om je te helpen. Je vindt een voorbeeld in deze brochure. Vraag een arts of een ervaren diëtist om advies.



Voedingsmiddelen met weinig FODMAP

Groenten



Broccoli ● Kool ● Wortelen ● Selderij ● Kikkererwten (kleine hoeveelheden) ● Mais (Kleine hoeveelheden) ● Courgetten ● Komkommer ● Aubergine ● Groene bonen ● Sla ● Pastinaak ● Aardappelen ● Pompoen ● Rode paprika ● Groene uien / lente uien (groen deel) ● Kleine pompoenen ● Zoete aardappel ● Tomaten (kleine hoeveelheden) ● Raap (kleine hoeveelheden)

Fruit



Onrijpe bananen ● Bosbessen (kleine hoeveelheden) ● Clementine ● Druiven ● Meloenen (kleine hoeveelheden) ● Kiwi's ● Citroen ● Sinaasappel ● Ananas ● Framboos ● Rabarber ● Aardbei

Brood, granen en pasta



Haver ● Quinoa ● Glutenvrije voedingsmiddelen (brood, pasta) ● Gezouten koekjes ● Boekweit ● Chips natuur ● Maïzena ● Havermout (kleine hoeveelheden) ● Popcorn ● Krakelingen ● Rijst (Basmati, bruin, wit) ● Tortilla chips



Voedingsmiddelen rijk aan FODMAP

Look ● Uien ● Asperges ● Bonen ● Bloemkool ● Paddenstoelen ● Erwten

Appels ● Abrikozen ● Advocaat ● Rijpe bananen ● Braambessen ● Pompelmoes ● Mango ● Perzik ● Peren ● Pruimen ● Droge rozijnen ● Watermeloen

Gerst ● Zemelen ● Couscous ● Gnocchi ● Granola ● Muëсли ● Muffins ● Rogge ● Griesmeel ● Spelt ● Voedingsmiddelen op basis van tarwe (brood, granen, pasta)



Voedingsmiddelen met weinig FODMAP

Melk



Amandelmelk ● Kokosmelk (kleine hoeveelheden) ● Hennepmelk (kleine hoeveelheden) ● Lactosevrije melk ● Havermelk (kleine hoeveelheden) ● Rijstmelk ● Sojamelk met soja-eiwit

Noten en zaden



Amandelen (kleine hoeveelheden) ● Kastanjes ● Hazelnoten ● Macadamianoten ● Pinda's ● Pecannoten (kleine hoeveelheden) ● Maanzaad ● Pompoenpitten ● Sezamzaad ● Zonnebloempitten ● Noten

Vlees en alternatieven



Kip ● Rund ● Lam ● Varken ● Charcuterie

Melkproducten en eieren



Boter ● Zwarte chocolade (kleine hoeveelheden) ● Eieren ● Melkchocolade (kleine hoeveelheden) ● Witte chocolade (kleine hoeveelheden)

Kaas



Brie ● Camembert ● Cheddar ● Kwark ● Feta ● Mozzarella ● Parmezaan

Smaakmakers



Knoflookolie ● Aardbeien- en frambozenconfituur of -gelei ● Mayonaise ● Mosterd ● Sojasaus ● Tomatensaus

Zoetstoffen



Aspartaam ● Glucose ● Sacharine ● Stevia ● Sucralose ● Suiker / sacharose

Dranken



Bier (kleine hoeveelheden) ● Zwarte koffie ● Chocoladepoeder ● Kruidenthee (indien laag gehalte) ● Sinaasappelsap (kleine hoeveelheden) ● Pepermunt thee ● Water ● Wijn (kleine hoeveelheden)



Voedingsmiddelen rijk aan FODMAP

Koemelk ● Geitenmelk ● Schapenmelk ● Sojamelk op basis van sojabonen

Cashewnoten ● Pistache

Worsten (ingrediënten controleren) ● Verwerkt vlees (ingrediënten controleren)

Room ● Custard (crème anglaise) ● Griekse yoghurt ● Ijs ● Yoghurt

Roomkaas (indien grote hoeveelheden) ● Ricotta

Confituur (gemengde bessen) ● Pastasaus (op basis van room) ● Tzatziki

Agave ● Maïssirop met hoog fructosegehalte ● Honing ● Inuline ● Isomalt ● Maltitol ● Mannitol ● Sorbitol ● Xylitol

Appelsap ● Perensap ● Mangosap ● Frisdrank met maïssirop met hoog fructosegehalte ● Venkelthee ● Kruidenthee (indien sterk)

MEER INFO NODIG?

Als je denkt dat je misschien lijdt aan het prikkelbare darmsyndroom, hou dan deze tips in gedachten:

- 1 Praat erover.** Vraag raad aan jouw arts, gastro-enteroloog of apotheker. Praat ook met je vrienden en familie, je bent waarschijnlijk niet de enige in deze situatie!
- 2 Je stress controleren** heeft een directe invloed op jouw symptomen.
- 3 Luister naar jezelf**, neem wat tijd voor jezelf, vind iets dat je ontspant en tot rust laat komen.



4 Hou een paar weken lang een dagboek bij.

5 Verzorg jezelf. Als je buikpijn hebt of last hebt van constipatie, diarree of een opgeblazen gevoel, zijn er behandelingen die je op een efficiënte manier kunnen verlichten.

6 Informeer je! Neem de leiding over uw gezondheid en blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen, want de wetenschap gaat altijd vooruit.



VOORBEELD DAGBOEK

DATUM _____/_____/_____

VOEDING / DRANK

FODMAPS (+HOEVEELHEID)

EMOTIONELE OPVOLGING

- Stress
- Angst
- Slechte slaap

SYMPTOMEN

- Buikpijn
- Opgeblazen gevoel
- Constipatie
- Diarree
- Winderigheid
- Andere:

STOELGANG

Frequentie:

Consistentie:

MEDICATIE

OPMERKINGEN

REFERENTIES

1. **Gastroenterology Associates.** *Do you have IBS?*
<https://www.ligastrohealth.com/blog/do-you-have-ibs-quiz>. [Last accessed Nov. 2022].
2. **Gastrointestinal Society.** *Irritable Bowel Syndrome.*
<https://badgut.org/information-centre/a-z-digestive-topics/ibs/>. [Last accessed Nov. 2022].
3. **KCE.** *Régime ou médication chez les patients atteints du syndrome de l'intestin irritable.*
<https://kce.fgov.be/fr/kce-trials/funded-trials/domino-regime-ou-medication-chez-les-patients-atteints-du-syndrome-de-lintestin-irritable-kce-16001> [Last accessed Nov. 2022]
4. **SNFGE.** *Irritable bowel syndrome (IBS).*
<https://www.snfge.org/content/syndrome-de-lintestin-irritable-sii>. [Last accessed Nov. 2022].
5. **L'Assurance Maladie.** *Irritable bowel syndrome (functional colopathy).*
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/syndrome-intestin-irritable>. [Last accessed Nov. 2022].
6. **Holtmann GJ, et al.** *Lancet Gastroenterol Hepatol.* 2016;1(2):133–46.
7. **Guo YB.** *Gut Liver.* 2015;9(5):649–56.
8. **Gastrointestinal Society.** *IBS global impact report 2018.*
<https://badgut.org/ibs-global-impact-report-2018/>. [Last accessed Nov. 2022].
9. **Lackner JM, et al.** *Behav Res Ther.* 2013;51(6):323–31.
10. **Healio Gastroenterology.** *AGA survey results highlight physical, emotional burden of IBS, 2016.*
<https://www.healio.com/news/gastroenterology/20160414/aga-survey-results-highlight-physical-emotional-burden-of-ibs>. [Last accessed Nov. 2022].
11. **Hungin AP, et al.** *Aliment Pharmacol Ther.* 2005;21(11):1365–75
12. **Pileje Laboratoire.** *What are the links between gut and brain? Interview with Laurent Naudon.*
<https://www.pileje.fr/revue-sante/liens-intestin-cerveau>. [Last accessed Nov. 2022].
13. **IBS BELGIUM.**
<https://www.ibsbelgium.org/informatie-prikkelbare-darmsyndroom/behandeling-prikkelbare-darmsyndroom/>
14. **IBS Diets.** *FODMAP Food List, 2021.*
<https://www.ibsdiets.org/fodmap-diet/fodmap-food-list/>. [Last accessed Nov. 2022].
15. **FODMAP is een dieet laag in Fermenteerbare oligo-, di- en monosacchariden en polyolen.** Het komt vanuit het engels Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides And Polyols.