

# Prikkelbare darmsyndroom (PDS)

**De darmfunctie wordt mede beïnvloed door het brein; aangeduid als de hersen-darm-as. Veel darmklachten zijn het gevolg van stress en verkeerde voeding. Zo produceren de darmen 95% van de serotonine in het lichaam, is er een direct verband tussen stress en darmfunctie en heeft maar liefst 35% van de mensen met PDS last van depressie en angststoornissen.**

Het functioneren van de darm is niet los te zien van de hersenfunctie [1]. Dat wil niet zeggen dat een prikkelbare darm 'tussen de oren' zit. De lichamelijke klachten en de verhoogde gevoeligheid van de darmen zijn heel reëel. Maar de hersenen hebben wel veel invloed op de darmfunctie. In de darm worden bijvoorbeeld hormonen aangemaakt, die de werking van de hersenen beïnvloeden en vice versa." PDS is een hardnekkige kwaal, waaraan de cliënt zelf veel kan doen.

## Wat is PDS?

- > PDS komt in Nederland voor bij 15 tot 20% van de vrouwen en 5 tot 20% van de mannen. Het syndroom komt voornamelijk voor tussen het 15<sup>e</sup> en het 65<sup>e</sup> levensjaar.
- > Iemand die last heeft van een prikkelbare darm, heeft chronisch last van de darmen. Er is geen aanwijsbare oorzaak of beschadiging die de klachten veroorzaakt, maar de darm functioneert niet zoals zou moeten. Dit leidt tot buikpijn, een opgeblazen gevoel en een onregelmatige stoelgang. Er zijn drie soorten (subtypen) PDS te onderscheiden. De drie subtypen komen ongeveer even vaak voor.
  - Een subtype waarbij voornamelijk diarree voorkomt
  - Een subtype waarbij voornamelijk obstipatie voorkomt
  - Een subtype waarbij diarree en obstipatie beiden afwisselend voorkomen

## Klachten en verschijnselen die passen bij PDS (NHG standaard):

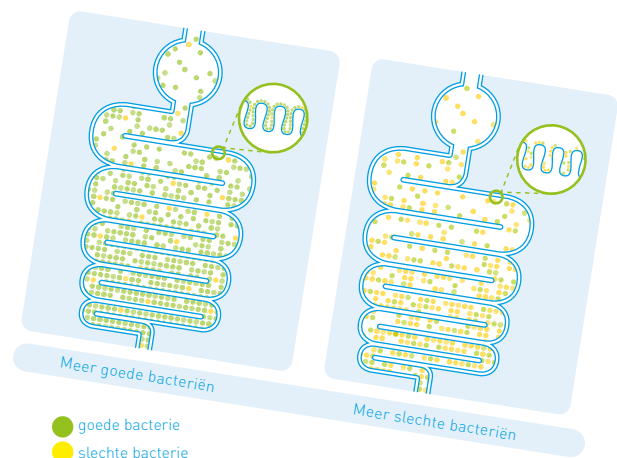
- > Buikpijn of een ongemakkelijk of opgeblazen gevoel in de buik in samenhang met veranderingen in het ontlastingspatroon. Vaak ontstaat de buikpijn na het eten en verdwijnt weer na de toiletgang.
- > Obstipatie (ook bij meerdere keren toiletgang per dag kan er sprake zijn van obstipatie), diarree, slijm bij de ontlasting, winderigheid, meer of minder klachten na het eten, meer of minder klachten na de ontlasting, misselijkheid, maagklachten.

- > Overige factoren die de diagnose PDS waarschijnlijker kunnen maken:
  - Regelmatig bezoek aan gezondheidsprofessional.
  - Een recente ingrijpende gebeurtenis of periode van grote spanning in het leven van de cliënt.
  - De aanwezigheid van psychische klachten of ziekten.
  - Een heftige darminfectie in het verleden.
  - De aanwezigheid van PDS in de familie.

## Verstoorde darmflora

Vaak wordt bij mensen met PDS een verstoorde en instabiele darmflora gezien (zie figuur 1). De aantallen lactobacillen en bifidobacteriën zijn vaak verminderd. PDS kan dan ook optreden als gevolg van eerdere verstoringen. Factoren die het evenwicht kunnen verstoren zijn:

- > Voeding
- > Medicijnen / antibiotica
- > Stress
- > Sport
- > Veroudering
- > Ziekte



Figuur 1 Verstoorde darmflora

## Gevolgen verstoord evenwicht

Wanneer de balans tussen goede en slechte bacteriën, of zelfs de balans tussen de goede bacteriën, is verstoord dan kan dit verschillende gevolgen hebben:

- > De vertering kan verstoord raken waardoor onverteerde resten in de dikke darm voor klachten kunnen zorgen (voedselintoleranties).
- > De afweer kan verminderen waardoor de kans op ziek worden groter is.

# Prikkelbare darmsyndroom (PDS)

- > De werking van de darmen raakt ontregeld, wat buikpijn (darmkrampen) kan veroorzaken en een opgeblazen gevoel.
- > Verder kan de ontlasting te dik worden of juist te dun (diarree of obstipatie).

## Wat kan ik adviseren?

Er bestaat geen standaard-oplossing voor PDS. Het is een zoektocht om te komen tot een persoonlijk behandelplan. Dit geldt niet alleen voor welk probioticum je het best kunt gebruiken, ook adviezen voor voeding en leefstijl zijn niet universeel.

- > Een gezonde voeding met veel groenten, fruit en vezelrijke producten kunnen de klachten helpen verminderen. Bij PDS zijn de darmen extra gevoelig; koffie, alcohol, koolzuur, zoetstoffen, ui en te veel vet kunnen bij sommige mensen leiden tot klachten.
- > Ook leren ontspannen, mediteren, gebruik van specifieke probiotica en beweging kunnen helpen.
- > Adviseer de cliënt om een voedingsdagboek bij te houden om te achterhalen welke voedingsmiddelen darmklachten veroorzaken.
- > Een voedingsadvies op maat is een voorwaarde. Denk aan de volgende mogelijkheden:
  - is er sprake van koolhydraatmalabsorptie (lactose fructose, sorbitol) of andere voedselintoleranties
  - Bij sommige cliënten helpt het verminderen van glutenbevattend voedsel zonder dat er sprake is van coeliakie.
- > Adviseer een licht verteerbare **multi** ter voorkoming van tekorten.
- > **Prebiotica** kunnen helpen om de klachten te verminderen <sup>[3] [4]</sup>
  - Zowel bij buikpijn, diarree, constipatie als winderigheid zouden probiotica kunnen helpen.
  - Welke stammen het meeste effect hebben is afhankelijk van de symptomen.
  - Op het overzicht 'Drie niveaus in de darm - Advies voeding en suppletie' op [www.orthica.nl/thema](http://www.orthica.nl/thema) zijn verdere gebruiksadviezen gegeven voor het gebruik van probiotica bij PDS.
  - Meer informatie is te vinden in het artikel 'Darmproblemen: het belang van een gezonde darmflora', te downloaden op [www.orthica.nl/thema](http://www.orthica.nl/thema).
- > **Oplosbare vezels** zoals psyllium-, haver- en appelvezels (pectine), gebroken lijnzaad en chiazaad worden goed verdragen <sup>[6]</sup>. De verdieping 'Probiotica bij PDS' geeft meer informatie over dit onderwerp.

- > **Prebiotica** zijn bovendien fermenteerbaar waardoor ze de darmflora ten goede komen. Onder prebiotica vallen o.a. fructo-oligosachariden (FOS/inuline/GOS) en pectines uit groenten en fruit. Omdat bij fermentatie gas in de darmen ontstaat is het soms beter om deze prebiotica (tijdelijk) te vermijden. Dit is het principe van het FODMAP-dieet.
- > **Pepermuntolie** kan helpen pijn te bestrijden en diarree te verhelpen <sup>[5]</sup>.
- > Uit onderzoek blijkt dat **artisjokextract** de symptomen van PDS vermindert <sup>[6]</sup>.
- > **Gember** ondersteunt de spijsvertering en kan helpen PDS klachten te verlichten <sup>[7]</sup>.

## LET OP:

Als er bloed bij de ontlasting zit, er plotseling gewichtsverlies optreedt of sprake is van koorts, is het belangrijk nader onderzoek te (laten) doen door een arts.

## Referenties

1. Gros, D.F., et al., Frequency and severity of the symptoms of irritable bowel syndrome across the anxiety disorders and depression. *J Anxiety Disord*, 2009. 23(2): p. 290-6.
2. Andresen, V., et al., Irritable bowel syndrome--the main recommendations. *Dtsch Arztebl Int*, 2011. 108(44): p. 751-60.
3. Hempel S, N.S.J.M.A.R. and et al., Probiotics for the prevention and treatment of antibiotic-associated diarrhea: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 2012. 307(18): p. 1959-1969.
4. Whelan, K., Probiotics and prebiotics in the management of irritable bowel syndrome: a review of recent clinical trials and systematic reviews. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2011. 14(6): p. 581-7.
5. Khanna, R., J.K. MacDonald, and B.G. Levesque, Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 2013.
6. Bundy, R., et al., Artichoke leaf extract reduces symptoms of irritable bowel syndrome and improves quality of life in otherwise healthy volunteers suffering from concomitant dyspepsia: a subset analysis. *J Altern Complement Med*, 2004. 10(4): p. 667-9.
7. Duenschede, F., et al., Protection from hepatic ischemia/reperfusion injury and improvement of liver regeneration by alpha-lipoic acid. *Shock*, 2007. 27(6): p. 644-51.
8. Slavin, J., Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 2013. 5(4): p. 1417-35.