

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

In deze folder leest u meer over het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). U vindt hier informatie over de oorzaken, hoe de diagnose wordt gesteld en over verschillende behandelingen die de klachten kunnen verminderen.

Wat is PDS?

Het Prikkelbare Darm Syndroom is een aandoening van de darmen. Vaak ontstaan hierbij klachten zoals buikpijn en problemen met de ontlasting. Soms is de ontlasting heel hard, andere keren juist waterdun. Ook kunnen er andere klachten zijn, zoals:

- Opgeblazen gevoel
- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Slijm bij de ontlasting

Deze klachten kunnen verschillen per persoon.

Diagnose

Er zijn meestal geen duidelijke afwijkingen te zien met onderzoeken zoals lichamelijk onderzoek, laboratoriumtesten of röntgenfoto's. Om te bepalen of u PDS heeft maakt de arts gebruik van 7 ja-nee vragen.

Oorzaak

Het is niet precies bekend hoe het komt dat u PDS heeft. Er zijn wel verschillende dingen die hierbij een rol spelen. Het is belangrijk om te weten dat er via het zenuwstelsel een verbinding is tussen de hersenen en de darmen. Hierdoor geven de hersenen signalen af naar de darmen. Bijvoorbeeld wanneer u aandrang voelt om naar het toilet te gaan.

Bij PDS zijn de darmen erg gevoelig voor signalen die de hersenen afgeven. De darmen zijn 'overprikkeld'. Daardoor kunnen de darmen overactief zijn.

Darmbacteriën

Verder leven er in de darmen miljarden bacteriën die samen zorgen voor een goede spijsvertering. De darmwand zorgt ervoor dat schadelijke stoffen uit ons voedsel niet ons lichaam kunnen binnendringen. Het kan zijn dat er in dit proces verstoringen zijn die ervoor zorgen dat er PDS-klachten ontstaan.

Voeding

Voeding speelt vaak een belangrijke rol bij het ontstaan van PDS-klachten. De darmen zijn extra gevoelig voor voeding, soms voor specifieke soorten voeding, soms gewoon omdat er voeding binnenkomt. U kunt merken dat u klachten krijgt van bepaalde soorten voeding. Het is daarom soms nuttig om te onderzoeken met een diëtiste welke voeding klachten kan uitlokken en wat u kunt doen om dit te vermijden. Het is wel belangrijk om dit met een diëtiste te doen, om te voorkomen dat u zichzelf teveel dingen ontzegt zonder dat dit zinvol is.

Erfelijk

Verder lijkt het zo te zijn dat u ook (genetische) aanleg kunt hebben voor het krijgen van PDS. Hoe dat precies zit is nog onbekend. Vaak is het zo dat PDS in een familie vaker voorkomt.

Gebeurtenis

Daarnaast kan een bepaalde gebeurtenis ook PDS veroorzaken. De meest bekende is een heftige maag-darm ontsteking (buikgriep). Na zo'n infectie is er 10% kans om PDS-klachten te krijgen en te houden. Maar ook een operatie, bevalling, ongeluk, aanranding, sterfgeval of IC-opname kan PDS uitlokken.

Behandelingen

Vroeger werd vaak gezegd dat er weinig aan de klachten te doen is en dat je ermee moet leren leven. Omdat stress de klachten kan verergeren werd vaak gezegd dat het 'tussen de oren' zit. Dit kan erg frustrerend zijn en u het gevoel geven dat u niet serieus genomen wordt. Gelukkig zijn er de laatste jaren veel nieuwe inzichten over de oorzaken van PDS en mogelijkheden om de klachten te verlichten.

Leefregels

Probeer regelmaat en rust in uw leven te brengen. Zorg voor:

- Voldoende slaap
- Lichte lichaamsbeweging
- Gezonde en regelmatige maaltijden
- Vermijd stress zoveel als mogelijk

Heeft u hulp nodig bij het verbeteren van uw leefstijl? Dan kunt u verwezen worden naar het leefstijlzorgloket. U kunt dan ondersteuning krijgen van zorgprofessionals.

Zij kunnen u helpen bij het verbeteren van uw leefstijl. Meer informatie hierover vindt u hier: <https://www.leefstijlzorgloket-zhz.nl/>

Voeding

Voeding kan klachten beïnvloeden. Soms kunnen bepaalde soorten voeding de klachten uitlokken of versterken.

Wanneer er aanwijzingen zijn voor een allergie, zoals een glutenallergie, kan er een bloedtest gedaan worden.

Als voeding een rol speelt bij de klachten, is het goed om naar een diëtist te gaan.

Een diëtist kan begeleiding geven bij het volgen van een dieet. Het FODMAP-dieet kan hierbij nuttig zijn. Meer informatie hierover vindt u hier: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/helpt-het-fodmap-beperkte-dieet-tegen-maag-darmklachten-.aspx>

Het is belangrijk om niet zelf te experimenteren met een dieet, maar dit onder begeleiding te doen. Een echte voedselallergie komt bij 1-3% van de PDS-patiënten voor. Het kan een zoektocht zijn naar welk voedsel klachten veroorzaakt. Eten dat klachten uitlokt, verergert de aandoening zelf niet.

Vezels

Voor een goede spijsvertering is het gebruik van voldoende vezels heel belangrijk. De onderstaande adviezen helpen om elke dag voldoende vezels binnen te krijgen:

- Eet volgens de schijf van vijf
- Vervang wit brood, witte pasta en rijst door volkoren
- Eet minimaal 250 gram groente per dag, waaronder peulvruchten.
- Eet 200 gram fruit per dag
- Eet elke dag een handje noten

Meer informatie over de schijf van vijf kunt u hier vinden:
<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

Daarnaast kunnen ook extra vezels ingenomen worden. Het beste en meest gebruikte product is psyllium. Psyllium kan meer regelmaat in het ontlastingspatroon geven.

Psychologische therapie

Psychologische therapie bij PDS is gericht op vermindering van lichamelijke klachten. Therapieën die gevolgd kunnen worden zijn bijvoorbeeld:

- Mindfulness,
- Relaxantie-therapie
- Hypnotherapie

Meer informatie over hypnotherapie bij PDS kunt u hier vinden:
<https://pds-therapeuten.nl/>

Angst-of stemmingsklachten komen meer dan gemiddeld voor bij patiënten met PDS. Behandeling hiervoor kan bijdragen aan het verbeteren van de PDS klachten.

Middelen tegen diarree

Bij PDS komt diarree vaak voor. Loperamide is een diarreeremmer die af en toe gebruikt kan worden, bijvoorbeeld tijdens een lange vliegreis of een dagje uit. Het wordt afgeraden om dit middel dagelijks te gebruiken.

Middelen tegen verstopping, harde stoelgang

Bij harde en trage stoelgang of ontlasting kan de ontlasting het beste zacht gemaakt worden met PEG (polyethyleenglycol, macrogol). Het is een wit poeder dat opgelost kan worden in water of yoghurt. Er zijn verschillende producten met verschillende smaken.

PEG wordt niet in het lichaam opgenomen en geeft geen extra gasvorming zoals bij psyllium wel het geval kan zijn. Andere middelen zijn magnesium(hydro-)oxide en linaclotide.

Tempocol

Bij buikpijnklachten kan Tempocol verlichting geven. Deze capsules zijn gemaakt van pepermuntolie en helpen bij buikpijn, winderigheid en lichte darmkrampen. Tempocol is verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.

Probiotica

Bacteriën in de dikke darm kunnen een rol spelen bij PDS. Sommige bacteriën kunnen klachten veroorzaken. Probiotica kunnen helpen door de samenstelling van deze bacteriën te veranderen, waardoor klachten verminderen. Vooral bij een opgeblazen gevoel kan het goed helpen. Het is nog niet duidelijk welke probiotica het beste zijn, dus het is een kwestie van proberen.

Niet iedereen kan probiotica op melkbasis en/of met suiker verdragen. Bij het gebruik van probiotica is het goed om te letten op de aanwezigheid van Lactobacilli, Bifidobacteria en Enterobacteriaceae.

Behandeling met antidepressiva

Als de PDS-klachten ernstig en dagelijks aanwezig zijn en andere behandelingen niet werken, kunnen antidepressiva overwogen worden. Deze medicijnen worden niet gegeven omdat de patiënt depressief is, maar omdat ze in lage dosis de pijn minder maken. In het begin kunnen er bijwerkingen zijn, maar na ongeveer 12 weken voelen veel patiënten verbetering.

Meerdere behandelingen tegelijk

Er zijn vele behandelingen mogelijk bij PDS. Het effect van een behandeling verschilt per patiënt. Het is belangrijk om, samen met uw huisarts, te blijven zoeken naar de beste behandeling. Dat vraagt soms veel geduld.

Soms geeft een behandeling wel verlichting, maar blijven er toch nog klachten bestaan.

In dat geval kan het helpen om naast een bestaande therapie een andere behandeling toe te voegen. Meerdere behandelingen kunnen dan gecombineerd worden voor een beter resultaat.

Welke behandeling past bij mij?

Keuzehulp PDS

De Keuzehulp PDS helpt bij het kiezen welke behandeling het beste bij u past. Het zet de voor- en nadelen van de verschillende behandelingen op een rij. De keuzehulp vindt u hier:

<https://www.keuzehulp.info/extern/prikkelbaredarmsyndroom/intro>

Meer informatie

De Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB) is een patiëntenorganisatie voor iedereen met PDS. Zij zetten zich in op het gebied van voorlichting, lotgenotencontact, en belangenbehartiging. www.pdsb.nl

Via het MDL fonds zijn verschillende brochures over PDS te downloaden: <https://www.mdlfonds.nl/brochures-pds/>

Tot slot

Heet u na het lezen van de folder nog vragen? Stel uw vragen dan gerust aan de verpleegkundige. Zij beantwoordt uw vragen graag.

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier:

www.asz.nl/foldertest

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2025
pavo 2154