prikkelbare darm syndroom

hoe nu verder?

maag lever darm stichting



wat is prikkelbare darm syndroom?

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een verstoring van de werking van het maag-darmkanaal, met name van de dikke darm.

PDS is een veel voorkomende chronische darmaandoening. Wanneer je PDS hebt kunnen de klachten verschillen. Vaak heb je last van buikpijn, diarree, verstopping of een combinatie daarvan. Sommigen hebben continu klachten. Anderen zijn jarenlang klachtenvrij. Ook de hevigheid van klachten verschilt per persoon. PDS kan veel invloed hebben op je dagelijks leven.

Diagnose

Een (huis)arts stelt de diagnose. De (huis)arts stelt vragen over je klachten en onderzoekt je buik. Bij een vermoeden van PDS krijg je vaak aanvullende onderzoeken, bijvoorbeeld een bloed- of ontlastings-onderzoek. PDS is niet levens-bedreigend. Je hebt door PDS niet meer kans op andere chronische of ernstige darm-aandoeningen zoals de ziekte van Crohn of darmkanker.

Oorzaak

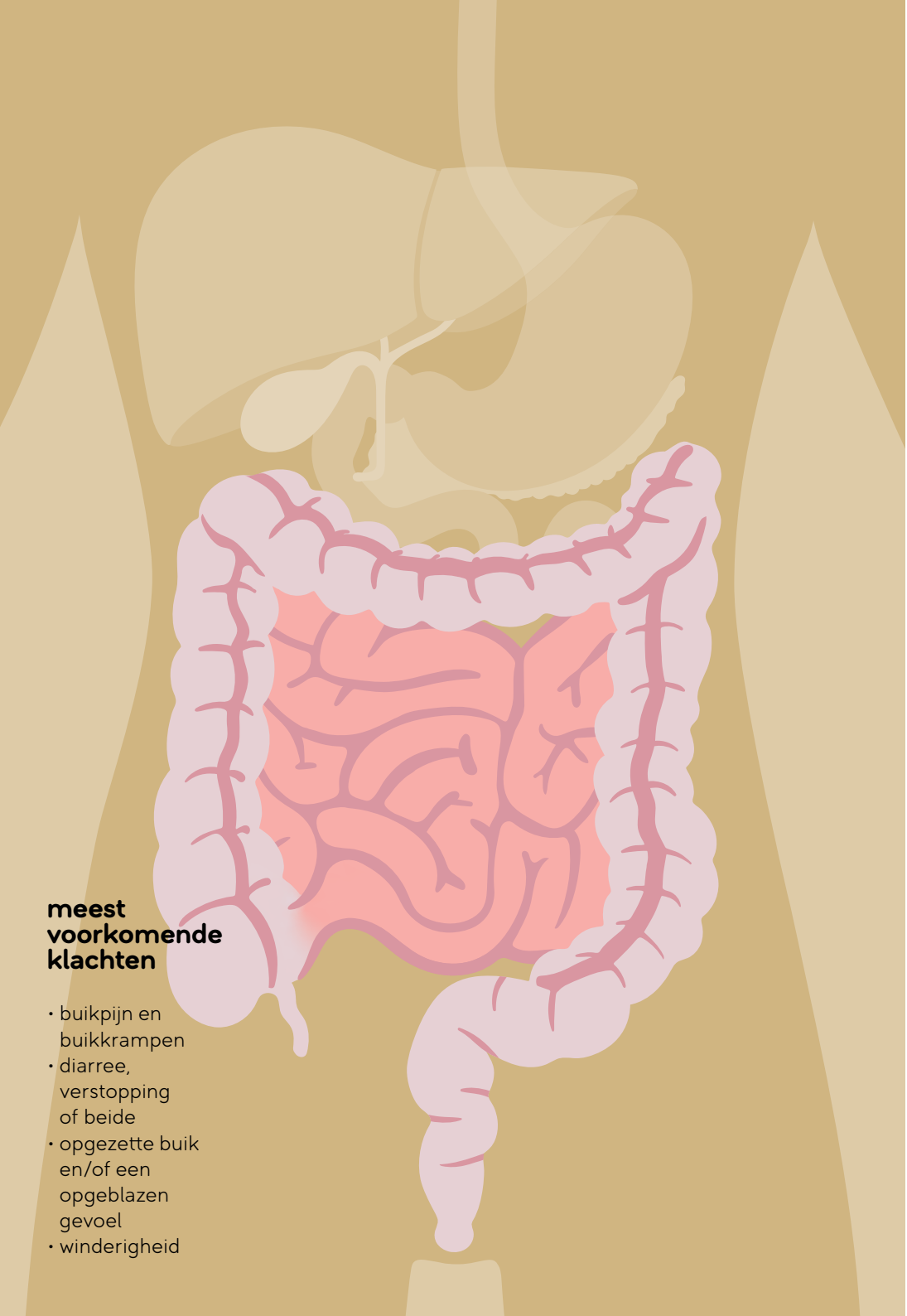
Hoe PDS precies ontstaat is onbekend. Het kan gaan om een combinatie van factoren. PDS heeft geen psychische oorzaak. Wel kunnen psychische factoren, zoals angst en stress, PDS-klachten uitlokken of verergeren.

mogelijke oorzaken

hersen-darm-as
Het lijkt erop dat bij PDS de darmen te veel of te sterke signalen naar de hersenen sturen. Hierdoor ervaar je sneller pijn in de darmen.

beschadiging darmwand
Na een darm-ontsteking of infectie kan PDS ontstaan.

samenstelling microbioom
De samenstelling van je micro-bioom is anders dan van mensen zonder PDS.



meest voorkomende klachten

- buikpijn en buikkrampen
- diarree, verstopping of beide
- opgezette buik en/of een opgeblazen gevoel
- winderigheid

hoe ga je daar mee om?

PDS is niet te genezen, maar wel te behandelen. Het verschilt per persoon welke behandeling aanslaat en welke niet.

Voeding

Veel mensen met PDS hebben baat bij het aanpassen van hun voedingspatroon en leefstijl. Een veelvoorkomende behandeling is het FODMAP-beperkte dieet. Dit is een dieet, waarin tijdelijk bepaalde voedingsmiddelen worden weggelaten en opnieuw worden geïntroduceerd. Dit om te kijken welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken. Het is een intensief dieet waarbij begeleiding van een diëtist belangrijk is.

Medicijnen

Medicijnen en andere middelen kunnen de klachten zoals verstopping of diarree verminderen. Voorbeelden hiervan zijn bulkvormers of pepermuntoliecapsules.

Andere therapieën

Hypnotherapie of gedragstherapie kunnen ook helpen om klachten te verminderen.

Keuzehulp PDS

Het kan erg lastig zijn om een juiste behandeling te vinden. Om je te helpen kun je de Keuzehulp PDS samen met je (huis)arts invullen. De keuzehulp geeft een overzicht van de meest gebruikte behandelingen. De keuzehulp vind je op mlds.nl/keuzehulp-pds.

wat kun je zelf doen?

1. **eet gevarieerd met voldoende groente, fruit en (meestal) vezelrijke producten**
2. **drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag**
3. **rook niet**
4. **beweeg voldoende**
5. **probeer stress te vermijden**

een gezonde spijsvertering voor iedereen

wij zijn er voor je

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit. Je spijsvertering is van levensbelang. Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar je spijsvertering kan ook je vijand zijn: ze kan je bang of eenzaam maken, je laten schamen, je uitputten, slopen of je wereld klein maken. Voor bijna twee miljoen Nederlanders is hun spijsvertering geen vriend.

Voor hen strijden wij dan ook. Dag in, dag uit. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. Én wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijdlust maar ook lief en leed.

Help mee
Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op **mlds.nl/help-mee**. Want alleen samen kunnen we tot echte oplossingen komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.

meer weten?
mlds.nl/pds

Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

033 752 35 00
info@mlds.nl
mlds.nl

maag lever darm stichting

GOED DOEL

PDSB:
voor ervaringen en meer informatie
Heb je PDS en wil je praten met iemand met dezelfde ziekte om jouw vragen en ervaringen te delen? Of wil je meer weten over het leven met PDS? De PDSB – de patiëntenorganisatie voor mensen met prikkelbare darm syndroom - is er voor jou en helpt je graag verder: www.pdsb.nl

Deze brochure is ontwikkeld in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen

redactie
Maag Lever Darm Stichting
ontwerp
Erik olde Hanhof & Judith Schoffelen
illustratie
Erik olde Hanhof
foto's
Maag Lever Darm Stichting

augustus 2019

Overleg altijd met je arts voor een juiste beoordeling van je eigen situatie. De Maag Lever Darm Stichting aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in deze brochure verstrekte informatie. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.

foto voorkant
Irene
'Ik kon goed met buikklachten leven, maar tijdens mijn studententijd ging het helemaal mis. Door een dieet heb ik mijn klachten nu onder controle.'

