

Prikkelbare darm syndroom (PDS)

Wat is PDS?

Wat is het prikkelbaar darm syndroom (PDS)?

Video voice-over

Het Prikkelbaar Darm Syndroom, ook wel PDS genoemd, is een storing in de werking van de dikke darm.

Alles wat we eten en drinken wordt verteerd via ons maagdarmkanaal.

Het eten en drinken verplaatst zich door het lichaam door bewegingen van het maagdarmkanaal.

Bij PDS maakt de darm te veel of juist te weinig bewegingen. Teveel bewegingen noemen we ook wel spasmen of krampen.

Bij veel mensen met PDS zijn de zenuwen in de darmwand extra gevoelig. Deze overgevoeligheid wordt sneller herkend in de hersenen zodat er sneller pijn gevoeld wordt.

Mensen met PDS ervaren veel pijn in de buik en hebben meestal last van winderigheid of een opgeblazen gevoel. Er kan afwisselend sprake zijn van diarree of verstopping.

De klachten kunnen voor iedereen anders zijn. De oorzaak van PDS is nog niet precies bekend.

Na het stellen van de diagnose, gaat u samen met uw zorgverlener op zoek naar de beste behandeling. Vaak bestaat de behandeling uit een combinatie van verschillende opties.

Behandelopties

Behandelingen bij PDS



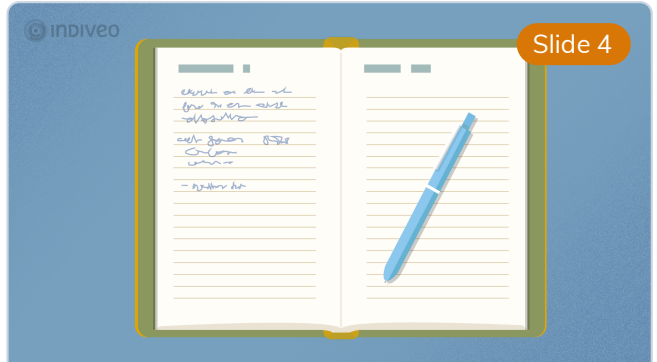
Het behandelen van PDS bestaat vaak uit een combinatie van verschillende opties. De behandeling begint meestal met het in kaart brengen van uw leefstijl.



U krijgt adviezen van uw zorgverlener en gaat hier zelf mee aan de slag. Het kan zijn dat dit voldoende is om uw klachten te verminderen.



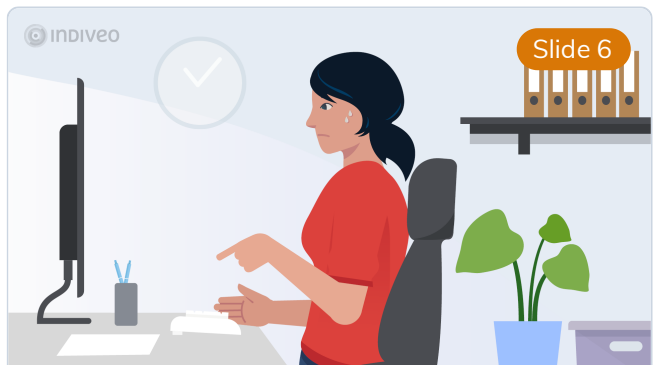
Sommige klachten ontstaan doordat de darmen overgevoelig zijn en hierdoor sneller reageren op bepaalde voedingsmiddelen.



Het is verstandig om daarom een eetdagboek bij te houden waarin u noteert wat u eet en hoe u zich daarna voelt.



Beweging heeft ook een positieve invloed op de werking van de darmen. Probeer



Veel mensen met PDS ervaren dat spanning en stress de klachten kunnen verergeren.

daarom dagelijks minimaal 30 minuten achter elkaar te bewegen.

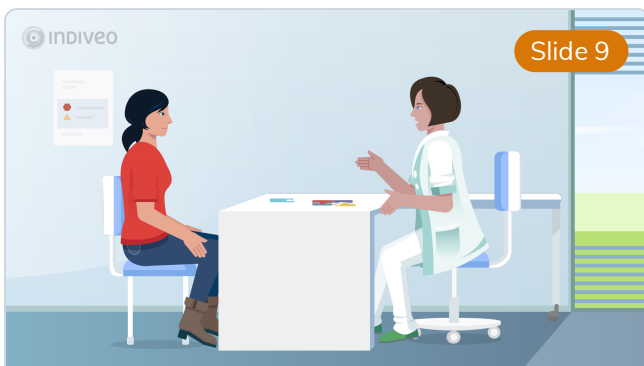
Het verminderen van stress is daarom belangrijk.



Soms is het nodig dat u bij deze dingen extra ondersteuning krijgt van een of meer zorgverleners. Zoals een diëtist, bekkenfysiotherapeut of medisch psycholoog.



In sommige gevallen kunnen medicijnen de klachten bij PDS verminderen. Het gaat hierbij om medicijnen tegen verstopping of diarree en soms ook tegen de pijn.



Bespreek samen met uw zorgverlener welke behandeling het beste bij u past.

Leefstijladviezen

Eet voldoende vezels en drink veel water

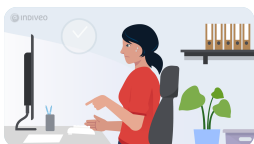


Eet gevarieerd, dus zo afwisselend mogelijk. Op deze manier krijgt u voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen.

Eet veel voldoende vezels (30 tot 40 gram per dag). Vooral in groente, fruit, peulvruchten, noten, volkorenbrood en volkorenpasta zitten veel vezels.

Drink daarnaast dagelijks minimaal 2 liter vocht.

Probeer stress te voorkomen



Probeer stress te voorkomen. Stress kan de klachten verergeren. Probeer dus voldoende te ontspannen. Eventueel kunt u gebruik maken van ontspanningsoefeningen.

Negeer aandrang niet



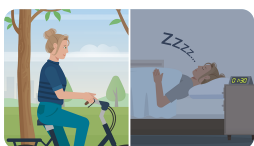
Veel mensen hebben de neiging de aandrang om naar het toilet te gaan te negeren. Hierdoor raken de darmen van slag. Ze geven geen signalen meer af omdat er niet op de aandrang gereageerd wordt. Dit kan op termijn leiden tot een nog moeizamere stoelgang. Als u aandrang hebt om naar het toilet te gaan, beantwoord deze prikkel dan en neem de tijd voor de toiletgang.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging



Zorg voor voldoende matig intensieve lichaamsbeweging. Dagelijks minimaal een half uur aangesloten wandelen of fietsen is heel gezond. Meestal komen uw darmen met wat meer beweging ook in actie en verloopt uw spijsvertering soepeler.

Rust en regelmaat



Een regelmatig leven is goed voor uw lichaam. Probeer altijd op dezelfde tijden te eten en houd u aan regelmatige slaaptijden.

Aanvullende behandelingen

Diëtist



Sommige klachten ontstaan doordat de darmen overgevoelig zijn en hierdoor sneller reageren op bepaalde voedingsmiddelen. Met een diëtist kunt u erachter komen wat voor u het beste werkt.

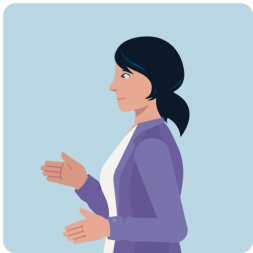
Maar vaak zijn deze voedingsmiddelen niet de oorzaak. Een combinatie van omstandigheden kunnen er voor zorgen dat u klachten hebt. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld de ene keer bij het eten van een pizza klachten ervaren en een andere keer niet.

Bekkenfysiotherapie



Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen bij het aanleren van juiste toilethoudingen. U leert hoe u uw bekkenbodem goed kan ontspannen en aanspannen. Samen met de bekkenfysiotherapeut kunt u leren welke signalen uw lichaam geeft en deze herkennen voordat u buikpijn krijgt.

Medisch psycholoog



Veel mensen met PDS ervaren dat spanning en stress de klachten kunnen verergeren. Het verminderen van stress is daarom belangrijk. De medisch psycholoog kan helpen bij problemen met stress en spanning.

Behandeloptyes van de medisch psycholoog zijn bijvoorbeeld hypnotherapie of cognitieve gedragstherapie.

Hypnotherapie

Hypnotherapie is een behandeling waarbij u door diepe concentratie leert zelf invloed uit te oefenen op de pijngevoeligheid en beweeglijkheid van de darm. U leert oefeningen aan die u zelf thuis kunt toepassen.

Cognitieve gedragstherapie

Bij cognitieve gedragstherapie (CGT) ligt de nadruk op het veranderen van je manier van denken en interpreteren. Een CGT behandeling is meestal kortdurend en klacht- of probleemgericht.

Probiotica



Probiotica zijn goede bacteriën die de darmflora gezond houden. Bij gezonde mensen met een gevarieerd eetpatroon doet ons lichaam dit zelf en is het gebruik van Probiotica niet nodig. Bij een enkeling helpt het gebruik van probiotica om klachten te verminderen.

Verdiepende informatie

Aanvullende informatie



Op de volgende websites vindt u meer informatie over prikkelbare darm syndroom en voedingsadviezen.

- [De maag Lever Darm Stichting \(https://www.mlds.nl/\)](https://www.mlds.nl/)
- [PDSB: Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging \(https://www.pdsb.nl/\)](https://www.pdsb.nl/)
- [PDSB keuzehulp \(https://www.pdsb.nl/keuzehulp/\)](https://www.pdsb.nl/keuzehulp/)
- [Het voedingscentrum \(http://voedingscentrum.nl/nl.aspx\)](http://voedingscentrum.nl/nl.aspx)

Hoe werkt het verteringsstelsel? Deel 1

Video voice-over

Voedsel wordt afgebroken tot voedingsstoffen die het lichaam kan opnemen en gebruiken. Deze voedingsstoffen worden vervolgens omgezet in energie of in bouwstoffen. Het digestief systeem begint in de mond.

Door kauwen worden voedselbrokken klein en met speeksel vermengd.

Speekselklieren in de mondholte produceren speeksel met daarin spijsverteringsenzymen. Deze enzymen maken een begin met de vertering. Een voorbeeld is amylase, een enzym wat helpt bij het afbreken van zetmeel.

Daarnaast maakt speeksel de voedselbrij glad en smeuiġ, zodat het makkelijk is door te slikken. Via de keelholte komt het voedsel in de slokdarm.

De slokdarm zorgt voor het transport van voedsel naar de maag. Het is een gladde buis van ongeveer 30 cm met rondom een spierlaag. Deze spieren transporteren het voedsel. Dit is een actief proces waarbij de spieren in de slokdarmwand samentrekken en ontspannen. Dit noemen we peristaltische bewegingen. De voedselpassage duurt ongeveer 10 seconden.

Via de sfincter, een kring- sluitspiertje, gaat het voedsel vanuit de slokdarm naar de maag. De sfincter zorgt voor eenrichtingsverkeer, waardoor voedsel en zuur uit de maag niet gemakkelijk terug kan stromen naar de slokdarm.

De maag, met daarin het maagsap, zorgt voor verdere vertering van het voedsel.

De maag bestaat onder andere uit:

- *De mucosa, waarin maagsap wordt geproduceerd.*
- *De submucosa, dat de bloedvaten en zenuwen bevat.*
- *En de muscularis, de spierlaag die zorgt voor het mixen, malen en voortbewegen van de voeding.*

Maagsap speelt een belangrijker rol bij de vertering. Het bevat onder andere zoutzuur. Het zoutzuur doodt eventuele ziekmakende bacteriën en zorgt er voor dat de voedselbrij toegankelijk wordt voor de spijsverteringsenzymen in de dunne darm.

Een warme maaltijd blijft gemiddeld drie uur in de maag. De pylorus, een sluitspier die de maag afsluit van de dunne darm, geeft het vloeibaar geworden voedsel in kleine porties door naar de dunne darm voor verdere vertering.

Hoe werkt het verteringsstelsel? Deel 2

Video voice-over

Digestief systeem - de darmen

De dunne darm is 5 tot 6 meter lang. In de dunne darm worden verschillende voedingsstoffen opgenomen. Het voedsel wordt via de maag en de Pylorus in hele kleine porties afgegeven aan de dunne darm.

In het eerste deel van dunne darm, de 25 centimeter lange twaalfvingerige darm, wordt het voedsel vermengd met spijsverteringssappen en gal. Deze zijn aangemaakt in de alvleesklier en de lever en komen via de Papil van Vater in de dunne darm.

In het tweede deel van de dunne darm, de nuchtere darm, worden zetmeel, eiwitten en vetten verteerd. De nuchtere darm is ongeveer 2 meter lang en ligt gekronkeld in de buikholte.

De kronkeldarm is het laatste deel van de dunne darm en is ongeveer 3 meter lang. De kronkeldarm speelt een minder belangrijke rol in de vertering, wel worden hier vitamines opgenomen zoals vitamine B12.

De wand van de dunne darm bestaat uit vijf lagen. De belangrijkste lagen zijn:

- *een dubbele spierlaag die ervoor zorgt dat de darm het voedsel voortbeweegt*

- een laag bindweefsel
- en het slijmvlies, de binnenste laag.

Op dit slijmvlies zitten darmvlokken die de oplosbaar gemaakte voedingsstoffen opnemen. Deze stoffen worden in de lymfe en het bloed opgenomen en vervoerd naar de lever.

Peristaltische bewegingen vermengen het voedsel met spijsverteringssappen en gal, waarbij het verteert tot kleine voedingsstoffen.

Het voedsel wordt heen en weer geschoven, gekneed en langzaam richting de dikke darm geduwd. Afhankelijk van de samenstelling van de maaltijd, lichamelijke inspanning en stress, is het voedsel vier tot acht uur in de dunne darm.

Als alle voedingsstoffen zijn opgenomen, zorgen krachtige bewegingen er voor dat de onverteerbare resten vanuit de kronkeldarm, via de klep van Bauhini, naar de dikke darm gaan.

De dikke darm is ruim 1 meter lang en ligt als een omgekeerde U in de buikholte en bestaat uit verschillende onderdelen:

- het wormvormig aanhangsel;
- de blinde darm;
- het opstijgende deel;
- het dwarslopende deel;
- het dalende deel;
- het sigmoïd;
- en de endeldarm.

De wand van de dikke darm bestaat uit vijf lagen. De belangrijkste lagen zijn:

- Een spierlaag voor het voortbewegen van de voedselresten;
- Een laag bindweefsel;
- Een slijmvlies dat de voorwaartse beweging makkelijker maakt en de darmwand beschermt tegen bacteriën en galzuren.

Als voedselresten aankomen in de dikke darm, bevatten deze nog veel vocht. In de dikke darm worden vocht en zouten onttrokken aan de voedselresten. We spreken nu van ontlasting.

De endeldarm is het laatste deel van de dikke darm en de opslagplek voor de ontlasting. Als de endeldarm vol zit gaat er een seintje naar de hersenen en ontstaat er aandrang.

De ontlasting verlaat het lichaam via de anus. Deze bestaat uit twee kringspiieren die de endeldarm afsluiten.

Ontlasting bestaat onder andere uit onverteerbare voedselresten, bacteriën, dode darmwandcellen, slijm, vet, galvloeistof en een kleine hoeveelheid water en zouten.

Het duurt gemiddeld 24 uur voordat de ontlasting de dikke darm passeert.