

## Begeleiding bij Prikkelbare Darm Syndroom

**U heeft te horen gekregen dat u het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) heeft. In deze folder krijgt u uitleg over PDS en de mogelijke behandelmethodes. Prikkelbaar Darm Syndroom wordt ook wel een spastische darm genoemd, dit is een veelvoorkomende aandoening van de darm.**

Vijf tot twintig procent van de Nederlandse bevolking heeft PDS. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en wordt vaker vastgesteld bij jong volwassenen. De klachten worden veroorzaakt door een overgevoelige darmwand of verstoorde bewegingen van de darm. Ook kunnen psychosociale factoren een rol spelen. De klachten zijn medisch gezien niet ernstig. Maar ze kunnen wel erg vervelend en pijnlijk zijn en invloed hebben op uw dagelijkse leven. Wanneer bij onderzoek geen afwijkingen worden gevonden, wordt vaak deze diagnose gesteld. Het is niet bekend waardoor PDS wordt veroorzaakt. Wel is het bekend dat het gaat om verschillende samenhangende factoren.

### Klachten

De klachten bij PDS kunnen sterk verschillen. Het komt ook voor dat de klachten niet continue aanwezig zijn. Ook de hevigheid kan per persoon verschillen. De meest voorkomende klachten zijn:

- buikkrampen of steken
- een opgeblazen gevoel in de buik
- wisselend ontlastingspatroon (diarree en/of verstopping)
- overmatige winderigheid
- misselijkheid

### Mogelijke behandelopties

Bij PDS zijn vele soorten behandeling mogelijk. Maar de effectiviteit van de behandeling is groter als deze past bij uw leefpatroon. Hieronder ziet u een aantal mogelijke behandelopties:

- Voedingsvezelverrijking
- Eliminatiedieet
- Ontspanningstherapie
- Bekkenbodempfysotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie

### **Gezonde en gevarieerde voeding**

Voeding speelt een grote rol bij PDS, naast spanningen en beweging. Een volwaardig, gevarieerd en regelmatig voedingspatroon kan de klachten verminderen. Volwaardig zegt iets over de hoeveelheid en soorten vezels in uw voeding. Een gezonde en gevarieerde voeding met dagelijks volop groenten, fruit en volkoren graanproducten levert in het algemeen voldoende vezels. Bij een vezelrijk voedingspatroon is het ook belangrijk dat u voldoende drinkt. De diëtist brengt uw voeding in kaart en beoordeelt of u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Vervolgens kan de diëtist u adviseren over eventuele aanpassingen of aanvullingen in uw voedingspatroon. Ook is het mogelijk dat er bepaalde specifieke voedingsinterventies nodig zijn, dit is afhankelijk van uw klachten en voedingspatroon.

### **Fodmapbeperkt dieet**

Bij PDS kunnen de klachten ook veroorzaakt worden door bepaalde voedingsmiddelen. FODMAP staat voor Fermentation of Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols. Al deze stofjes zijn restanten van koolhydraten in onze voeding. Wanneer ze door de bacteriën in onze dikke darm verteerd worden, ontstaan er stoffen en gassen. Deze kunnen verantwoordelijk kunnen zijn voor PDS klachten. Samen met een diëtist wordt een plan gemaakt om bepaalde voedingsmiddelen die mogelijk klachten geven, tijdelijk uit uw eetpatroon weg te laten. Daarna worden de voedingsmiddelen weer geleidelijk toegevoegd. Zo kunnen we achterhalen welke voedingsmiddelen of -groepen klachten veroorzaken. Het Fodmapdieet is vrij intensief en er is kans op een tekort aan voedingsstoffen. Daarom is het verstandig om dit dieet onder begeleiding van een diëtist te volgen.

### **Klachten die blijven bestaan**

Het kan gebeuren dat er klachten overblijven. De diëtist kijkt ook naar andere behandelmethodes. De diëtist werkt samen met andere disciplines zoals de psycholoog of de POH GGZ (praktijkondersteuner ggz) voor ontspanningstherapie. Ook de bekkenbodempysiotherapeut en de psychosomatische fysiotherapeut kunnen ondersteunen in uw klachten. Denk hierbij aan trainen van de bekkenbodem, bewustwording van darmvulling, stressmanagement en ontspanningsoefeningen. Overleg met uw huisarts waar u het beste mee kunt beginnen. Hij/zij kan u verwijzen naar de juiste hulpverlener.

### **Kosten voor begeleiding**

Diëtist : Vanuit de basisverzekering wordt jaarlijks 3 uur vergoed.

Fysiotherapie: vergoeding is afhankelijk van uw aanvullende verzekering.

POH GGZ: deze wordt vergoed via uw zorgverzekeraar.

Psycholoog : afhankelijk van uw polis