

# PDSB *Prikkefs*

Jaargang 23 · nr.3 · September 2023

Bevat  
uitnodiging  
voor de  
**PDS-infodag**

Onderzoek naar wensen en  
verwachtingen jongeren

PDS en fitness

Mijn vakantie op Bali

Nieuw: Woordzoeker

**Prickels is een uitgave van de PDS Belangenorganisatie**

Postadres: Postbus 800, 3800 AV Amersfoort

Telefoon: 088 – 7374666

E-mail: [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl)Internet: [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl)

Twitter: @PDSB

Facebook: PrikkelbareDarmSyndroom-Belangenorganisatie

KvK-nummer: 32082218

**Redactieleden**

Stefanie Audenaert, Yaéla Borrenbergs, Annelies de Goeij, Trudi Huppertz en Alexandra Slager.

**Contact redactie**E-mail: [prikkels@pdsb.nl](mailto:prikkels@pdsb.nl)**PDS-Infolijn**

Telefoon: 088 - PDSINFO / 088 - 7374636

Iedere werkdag van 09.00 - 17.00 uur

**Administratie**

Telefoon: 088 - 7374611

E-mail: [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl) (ook voor adreswijzigingen of lidmaatschapvragen)**PDSB rekening**

IBAN: NL03 RABO 0168769816

t.n.v. PDS Belangenorganisatie

**Cover**

Foto: Loes van de Ridder

**Productie**

Vormgeving: Buro van Erkelens, Den Haag

Drukker: NPN Drukkers

**ISSN 159 – 786 X**

Vanuit de PDSB proberen we alle donateurs zo breed mogelijk te informeren. Echter, elk lichaam is anders. Wat voor de een werkt, hoeft niet voor de ander te werken.

De PDSB en de medewerkers zijn niet aansprakelijk voor eventuele (druk)fouten en eventuele schadelijke gevolgen die kunnen voortvloeien uit gebruik van de gegevens die in deze uitgave zijn opgenomen. Overname van tekst uit deze uitgave is alleen toegestaan na overleg met de redactie en met bronvermelding.

De PDS Belangenorganisatie wordt gesteund door:

De Online Drogist, GreenSeed, Samenwerkende PDS-therapeuten, Nutrition Company, Vitortho, Winclove, Yakult en Bayer.

**Kortingen**

Als vriend van de PDSB kun je gebruikmaken van diverse kortingen en andere vormen van voordeel. De kortingscodes krijg je toegestuurd bij je aanmelding en elk jaar in januari. Je kunt ze ook altijd opvragen via [info@pdsb.nl](mailto:info@pdsb.nl). Vermeld hierbij je relatienummer.

**Inhoud**

- 2 Colofon  
Kortingen  
Info donaties
- 3 Van de manager
- 4 Prikkeltjes
- 8 Onderzoek naar wensen en verwachtingen jongeren met PDS
- 10 Medische oproep wetenschappelijk onderzoek PDS
- 11 Bel de infolijn nieuwe stijl
- 11 Aangeslotenbijeenkomst 2023
- 12 Kracht van natuurlijke ingrediënten: Quinoa
- 13 Recept: granola
- 14 PDS en fitness
- 15 Weg met de pijn  
7 methodes zonder pillen
- 19 Ingezonden brief:  
Onze vakantie op Bali
- 20 Boekrecensie: Je vermoeidheid te lijf
- 21 Radio interview over hypnotherapie bij PDS
- 22 Het wonder van Tanzania
- 24 Microplastics en de invloed op onze (darm)gezondheid
- 26 PDSB-infodag
- 28 Gezocht: Beeldredacteur en taalredacteur
- 30 PDS klachten van voeding; wat nu? 5 tips
- 32 Te ziek om te werken
- 33 Woordzoeker
- 34 Uit de facebookgroep: Hoort dat symptoom bij PDS?
- 36 Onderzoek naar de uitleg over voeding bij de diagnose PDS
- 38 Beweging is gezond, ook bij PDS
- 39 Column Sofie

Wij vinden het belangrijk dat alle lezers van *Prickels*, ongeacht de genderidentiteit, zich kunnen herkennen in de teksten. Daar waar in de artikelen over mannen of vrouwen wordt gesproken, willen wij ieder aanspreken die zich in het onderwerp herkent.

**Donaties**

Donaties aan de PDS Belangenorganisatie worden door sommige aanvullende zorgverzekeringen (geheel of gedeeltelijk) vergoed. Ook kun je ze aftrekken van de belasting. Je kunt je aanmelden om donateur te worden op [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl). Als je minimaal €25 doneert, krijg je als vriend van de PDSB vier kwartalen het magazine *Prickels*, kortingen en andere voordelen. Je donatie wordt elk jaar stilzwijgend verlengd. Als je geen donateur meer wilt zijn, kun je je opzegging tot een maand voor de verlenging schriftelijk of per e-mail sturen aan de administratie. Vermeld je relatienummer, naam en adres.

**DONEREN**

Heb je nog tips of vragen voor de redactie?  
**Mail dan naar [prikkels@pdsb.nl](mailto:prikkels@pdsb.nl)**

# Van de manager



" Het is ongelooflijk hoeveel er gebeurd is in mijn eerste maanden bij de PDSB! "

Naast dat ik veel tijd heb besteed aan het leren kennen van de coördinatoren, de organisatie en de organisaties waar wij veel mee samenwerken, ging ook de dagelijkse gang van zaken gewoon door. Zo stond er de 'aangeslotenenbijeenkomst' gepland. Deze bijeenkomst kun je het best vergelijken met een algemene ledenvergadering.

Tijdens deze bijeenkomst mocht ik mezelf en ons team voorstellen, hebben we teruggeblikt op vorig jaar, stilgestaan bij dit jaar en vooruitgeblikt op de toekomst. De PDSB is in ontwikkeling, er liggen veel kansen en het bruist van de ideeën. Om hier goed uitvoering aan te geven, is het belangrijk dat we zorgen voor een stevige basis. Daar zijn we op dit moment dan ook hard mee bezig.

Ik hoorde laatst een mooie uitspraak: "De voorruit van de auto is groter dan de achteruitkijkspiegel". Natuurlijk kun je leren van het verleden en die lessen en kennis zijn enorm belangrijk. Maar om vooruit te komen, is het belangrijk om kritisch en met open vizier te durven analyseren, zodat je daarna samen weer mooie stappen kunt zetten.

We hebben veel onderwerpen op de agenda staan om aan te werken zoals contact met onze huidige doelgroep, maar ook met potentiële nieuwe donateurs. We gaan daarnaast aan de slag met vragen als waar en hoe kunnen we als PDSB van betekenis zijn?

Een voorbeeld van wat je ook van ons mag verwachten, is dat we ervoor zorgen dat er tegen het einde van 2023 een kalender voor 2024 is, waarop de belangrijke data zoals bijeenkomsten en workshops zullen staan. We hopen daarmee meer betrokkenheid en openheid te creëren.

Heb je zelf leuke ideeën, dan hoor ik deze heel graag. Ik hoop je persoonlijk te mogen ontmoeten tijdens de infodag op zaterdag 4 november aanstaande. Naast dat we een fantastisch programma hebben, is er ook voldoende tijd om met elkaar in gesprek te gaan, dus meld je snel aan. Bij deze editie vind je de uitnodiging met alle gegevens.

" De voorruit van de auto is groter dan de achteruitkijkspiegel "

Op het moment dat er hard gewerkt wordt aan deze editie van *Prikkels*, is de zomervakantie in volle gang. Ondanks dat ik het een heerlijke tijd vind, vraagt het soms ook veel van mijn lijf. Onregelmatiger en anders eten, een wisselend ritme, allemaal zaken waar mijn darmen niet per se blij van worden.

Het artikel van Julianne over fitness & beweging en het artikel met vijf voedingstips, maken voor mij maar weer eens duidelijk dat het zo belangrijk is om goed naar je lijf te luisteren. Elk lijf is anders en heeft iets anders nodig. Durf te kiezen voor jezelf, de (na)zomer wordt er alleen maar leuker van als je luistert naar je buikgevoel!

Hopelijk tot 4 november!

*Femke*

Femke van Raam-Schuurbijs  
Manager PDSB

## Wereldtoilettag

19 november 2023

Wie geeft er om het toilet? De meesten van ons vinden het vanzelfsprekend: we gaan er dagelijks naartoe en we brengen er zelfs een tot drie jaar van ons leven op door. We lezen er een tijdschrift, scrollen door sociale media en komen er op de beste ideeën.

Maar voor een derde van de wereldbevolking is naar het toilet gaan helemaal niet zo vanzelfsprekend. Zij hebben geen toegang tot sanitaire voorzieningen. Daardoor vervuult het water en komt de volksgezondheid en veiligheid in gevaar. Toiletten kunnen levens redden.

Door de Verenigde Naties is 19 november ingesteld als de 'Wereldtoilettag' (World Toilet Day). Het doel van deze dag is het grote publiek bewust te maken van het gebrek aan goede sanitaire voorzieningen in sommige delen van de wereld en het verbeteren daarvan.



## Is er een link tussen **depressieve gevoelens** en de darmen?

Een groep wetenschappers aan de Erasmus Universiteit werkt sinds 2012 aan een onderzoek dat een relatie aantoonde tussen bacteriën in de darmen en depressieve gevoelens. Waarschijnlijk veroorzaakt niet één maar een combinatie van bacteriën depressieve gevoelens. De onderzoeker benadrukt dat deze studie niet de oplossing is voor depressies. Er zijn meerdere factoren die een rol kunnen spelen bij depressieve gevoelens. De wetenschappers willen het vervolgonderzoek vergroten door meer onderzoeksgroepen samen te voegen. Mogelijk gaan zij ook samenwerken met de Verenigde Staten.

## Is donker brood **GEZONDER?**

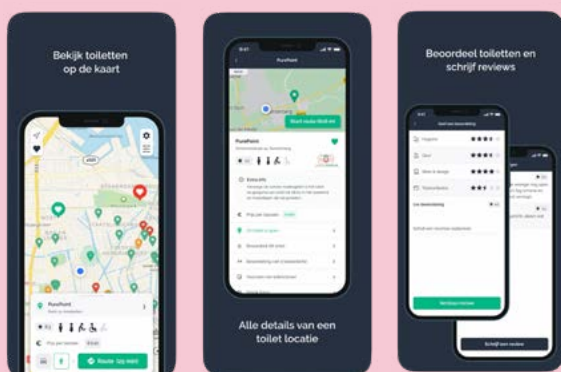
Brood wordt gemaakt van graan, meestal tarwe. Voor witbrood wordt de kern van de graankorrel gebruikt. Bij volkorenmeel wordt de hele graankorrel vermalen. In de hele korrel zitten de voedingsstoffen zoals vitamine-B en mineralen zoals ijzer. In volkorenmeel zitten ook vezels die zorgen voor een gezonde darmwerking. Soms wordt brood donkerder gemaakt met geroosterd moutmeel of gekaramelliseerde suiker. Brood dat is gebakken met witte bloem oogt dan donker. De vezels en voedingsstoffen ontbreken echter. Dus donker brood is niet altijd gezonder dan witbrood.





## HogeNood app

Met de HogeNood app vind je direct het dichtstbijzijnde toegankelijke toilet met je smartphone. HogeNood laat je de route naar het toilet zien, geeft voorzieningen weer, bijvoorbeeld een rolstoeltoegankelijk toilet, en geeft reviews van voorgaande bezoekers.



## Darmonderzoek door middel van een **VIDEOCAPSULE**

Met een videocapsule kan een arts de hele binnenkant van het spijsverteringskanaal bekijken. De capsule wordt ingeslikt en de camera maakt twee beelden per seconde. Dit onderzoek wordt vooral ingezet bij verdenkingen op aandoeningen aan de dunne darm.

De mogelijkheden worden verder onderzocht, onder andere door onderzoekers van de Caltech University. Zij onderzoeken een techniek om informatie te verzamelen over het binnenste van de mens door een geïntegreerd magnetisch veld in bijvoorbeeld een rugzak.

Het onderzoek op de Caltech University naar de camerapil moet deze onder meer goedkoper maken. Ook zou de pil op commando medicijnen moeten kunnen afgeven op de gewenste locatie.

## Tijd voor **eerlijkheid**

Alcohol drinken is ingeburgerd in onze maatschappij. Drinken van alcohol wordt vaak geassocieerd met gezelligheid. We drinken als we iets te vieren hebben, we proosten. We gebruiken dan zelfs het woord: "Gezondheid". Echter, veel mensen weten niet dat ieder glas alcohol het risico op kanker, dementie en maag- lever- en darmziekten vergroot. Daarom start de MLDS samen met KWF de voorlichtingscampagne 'Op je gezondheid'.

Kijk voor meer informatie op [www.mlids.nl](http://www.mlids.nl).

## Slapen op de linkerzij helpt tegen brandend maagzuur

Uit onderzoek van Jeroen Schuitemaker, arts-onderzoeker MDL van het Amsterdam UMC, blijkt dat slapen op de linkerzij verlichting biedt aan mensen die last hebben van nachtelijk brandend maagzuur. Brandend maagzuur, oftewel reflux, ontstaat doordat maaginhoud terugstroomt in de slokdarm. Wanneer iemand op de linkerzij ligt, bevindt de maag zich onder de slokdarm. De zure maaginhoud kan dan minder gemakkelijk terugstromen naar de slokdarm.



## VEZELS

Vezels zijn belangrijk voor een gezonde spijsvertering.

Het advies voor vrouwen is om 30 gram vezels per dag te eten. Voor mannen is dit 40 gram.

Op [www.mlids.nl](http://www.mlids.nl) vind je een handige vezelmeter. Hierop staat per categorie wat de meest vezelrijke producten zijn. Ook kun je de Vervang-dit-door-dat-poster downloaden. Deze poster is een handig hulpmiddel om gezonde keuzes te maken.

# Van de redactie



Daar zaten we onder de kersenboom, Annelies en Yaéla, in overleg toen de eerste door ons samengestelde *Prikkels* op de mat viel.

Ons succes vieren en evalueren wat er goed is gegaan, maar zeker ook wat er verbeterd kan worden. Want als nieuw team moet je het nodige met elkaar afstemmen en elkaar ook nog wel leren kennen. We zijn die middag ook behoorlijk veel over elkaar te weten gekomen. Zo zijn we beiden nogal fan van kleding maken. Dus naast *Prikkels* nieuwtjes delen we nu ook onze nieuwe ideeën en creaties van onze kleding.

Voor deze nieuwe *Prikkels* hadden we een hoop leuke ideeën. Nog niet alles is tot uitwerking gekomen, als vrijwilliger moet je soms ook keuzes maken. Maar we zijn weer erg blij met wat de redactie en alle auteurs hebben samengesteld en we hebben een extra dik nummer deze keer.

## Bedankt!

Zo heeft Veerle, onze boekrecensent, haar vijftigste boek voor *Prikkels* gelezen en een mooie recensie geschreven! Dat is een feestje waard vonden wij. Veerle enorm bedankt!

Mocht jij als lezer nog een boek weten dat andere donateurs ook moeten lezen, laat het ons dan weten.

## Foto voor de cover én Brief van de lezer

En dan hebben we nog een klein feestje, want we hebben een eerste ingezonden foto voor op de cover ontvangen en ook gebruikt. Wat een lekker eten daar in Bali! En omdat Loes ook bereid was om een brief te schrijven over haar ervaringen, hebben we haar ook gevraagd de pagina met de 'Brief van de lezer' te vullen. Zo hebben we meteen meer achtergrondinformatie over die leuke foto op de cover. En Bali is op mijn lijstje PDS-proof land gekomen.



Heb jij nog een leuke foto voor op de cover die wij voor de volgende editie mogen gebruiken? Of heb jij een onderwerp waar jij de andere lezers iets over wilt vertellen, dan ontvangen wij je brief heel graag!



## PDSB-boek uitzoeken

En dan hebben we iets nieuws om te delen, want als bedankje hebben we Loes aangeboden dat zij een PDSB-boek mag uitzoeken. En deze gewoonte willen we graag vaker gaan inzetten. Dus voor deze zomereditie van *Prikkels* hebben we een woordzoeker gemaakt. Uit alle inzendingen kiezen we een winnaar en die mag een boek uitkiezen van onze PDSB-boekenlijst. En daar zitten heel veel interessante titels bij.



## Kids met PDS

Wij zouden het heel gaaf vinden om in de laatste *Prikkels* van 2023 nog een stuk voor kinderen met PDS te plaatsen. Maar tot nu toe heeft er nog niemand gereageerd op onze vraag in de vorige *Prikkels*. Wij vragen maximaal vier uur van een vader of een moeder die ons wil helpen om bijvoorbeeld een ervaringsverhaal, tips & tricks of een slimme ouderoplossing te delen. Daarmee kun je andere ouders en kinderen weer helpen.

Alle reacties kunnen verstuurd worden naar [prikkels@pdsb.nl](mailto:prikkels@pdsb.nl). Zet in de mail erbij of we je naam als bedankje mogen vermelden. We wensen jullie veel leesplezier!

SAMEN KUNNEN WE PRIKKELS MOOIER EN NUTTIGER MAKEN!



VRAGEN, TIPS OF EIGEN ERVARINGEN?  
MAIL ZE NAAR [PRIKKELS@PDSB.NL](mailto:prikkels@pdsb.nl)



## 6 klachten. 1 oplossing.

Maagpijn • Maag-Darmkramp • Vol gevoel  
Opgeblazen gevoel • Misselijkheid • Maagzuur

# Iberogast

Iberogast bevat 9 geneeskrachtige kruiden voor een natuurlijke en effectieve verlichting van meerdere maag- en darmklachten. Laat je buik je dag niet verpesten. Probeer Iberogast!

# Onderzoek naar **wensen en verwachtingen** jongeren met PDS

## Jongeren met PDS hebben behoefte aan groepsbijeenkomsten PDSB ter ondersteuning

Jongeren met PDS hebben behoefte aan ondersteuning van de PDSB. Zo gaven ze aan dit te willen ontvangen via fysieke groepsbijeenkomsten met lotgenoten, ervaringsdeskundigen en eventueel buddy's van de PDSB. Ook zouden ze informatie van de PDSB over PDS willen ontvangen via Instagram en mail. Dit blijkt uit onderzoek van de PDSB.

### Jongeren met PDS

Mensen met Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) hebben last van terugkerende buikpijn in combinatie met een veranderd ontlastingspatroon. Uit prevalentiecijfers blijkt dat bij 5,3% van de jongeren in Nederland in de leeftijdsgroep 18 tot 39 jaar de diagnose PDS wordt vastgesteld. Dit komt naar voren uit het onderzoeksrapport van Sperber (Sperber, et al., 2021). Om meer jongeren te bereiken, voerde de patiëntenorganisatie Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie (PDSB) in september 2022 een onderzoek uit om de meningen van de jongeren met PDS tussen 16 en

25 jaar te verzamelen. Hierbij is het perspectief van deze jongeren onderverdeeld in drie aspecten:

- Hoe kunnen deze jongeren het beste benaderd worden?
- Wat voor verwachtingen hebben zij met betrekking tot de PDSB?
- Hoe kan de PDSB het beste aansluiten bij deze wensen?

### Groepsgesprek en enquête

De meningen zijn opgehaald met behulp van twee onderzoeksmethodes. De eerste methode was een focusgroepsgesprek via Microsoft Teams met een groep van vier deelnemers en de tweede methode was het verzamelen van meningen door middel van een online enquête. Deze online enquête werd individueel ingevuld door 24 jongeren. De werving van de respondenten heeft plaatsgevonden via sociale mediakanalen van de PDSB en het Instagramaccount van de Maag Lever Darm Stichting (MLDS).

### Instagram

Uit dit onderzoek blijkt dat respondenten van zowel het focusgroepsgesprek als de online enquête, Instagram van alle social media het meest gebruiken. Volgens de respondenten is Instagram laagdrempelig en toegankelijk voor het ontvangen en verspreiden van informatie. Bovendien gaven ze aan dat ze door

middel van Instagram in contact kunnen komen met lotgenoten.

Bij de vraag 'Wat zou je willen zien aan content op de sociale mediakanalen van de PDSB? En waarom?' gaf de meerderheid van de respondenten van zowel het focusgroepsgesprek als de online enquête, aan dat ze het fijn zouden vinden om tips en informatie over PDS te ontvangen. Daarnaast zouden ze op de hoogte willen blijven van wetenschappelijke en lopende onderzoeken over PDS. Ten slotte gaven ze aan dat ze op de hoogte willen blijven van ervaringsverhalen van lotgenoten.

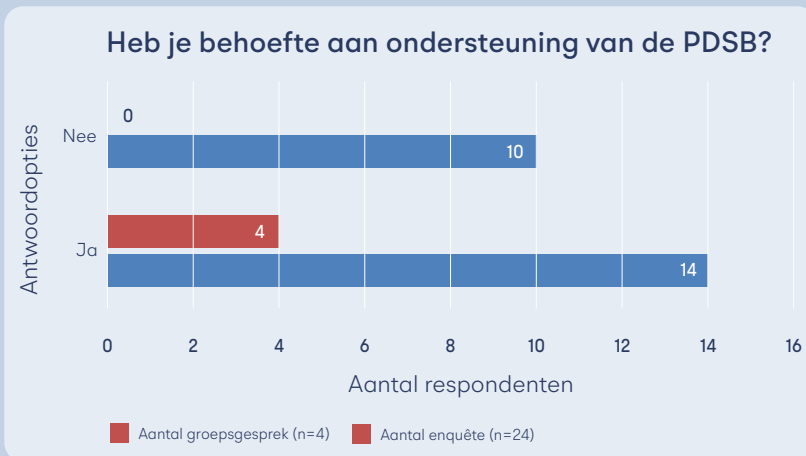
### Lotgenotencontact

Onderzoekers beschrijven in de literatuur dat jongeren behoefte hebben aan lotgenotencontact met andere jongeren die te maken hebben met hetzelfde probleem (Patiëntenfederatie Nederland, 2021). In dit onderzoek komt dit ook naar voren. De meerderheid van de respondenten van zowel het focusgroepsgesprek als de online enquête gaven aan informatie over PDS van de PDSB liever te willen ontvangen via de mail dan per post. Hierbij gaven ze aan dat de mail vaak is geïnstalleerd.

Bij de vraag 'Heb je behoefte aan ondersteuning van de PDSB?' gaf de meerderheid van de respondenten van zowel het focusgroepsgesprek als de online enquête aan deze behoefte te hebben (zie figuur 1). Hierbij gaven zij aan dit te willen ontvangen







Figuur 1

" Jongeren hebben behoefte aan lotgenotencontact met andere jongeren die te maken hebben met hetzelfde probleem."

in de vorm van groepsbijeenkomsten met lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Over het algemeen gaven de respondenten van zowel het focusgroeps gesprek als de online enquête aan dat zij op zoek zijn naar het gevoel van herkenning, begrip en steun.

### Bijeenkomsten

De volgende resultaten beantwoorden de vraag hoe de PDSB het beste kan aansluiten bij de wensen van deze jongeren. Bijeenkomsten van de PDSB bieden steun en een luisterend oor voor mensen met PDS. Hierbij komen zij bij elkaar om te praten over PDS. De jongeren in dit onderzoek gaven aan dat ze het fijn zouden vinden om bij elkaar te komen om te praten over PDS. De respondenten van het focusgroeps gesprek gaven aan dat ze bij de huisarts namelijk niet de gevraagde ondersteuning ontvingen. De meerderheid van de respondenten van zowel het focusgroeps gesprek als online enquête gaven aan dat ze een bijeenkomst van de PDSB zouden willen bijwonen. Verder gaven de respondenten van zowel het focusgroeps gesprek als de online enquête aan dat zij maandelijks bijeenkomsten van de PDSB zouden willen bijwonen. Ook ontstaat op die manier structuur in het bijwonen van de bijeenkomsten. Daarnaast gaven ze aan dat ze het fijn zouden vinden om tijdens een langdurige serie van groepsbijeenkomsten, een buddy van de PDSB te hebben, zodat bij behoefte aan persoonlijk advies, één-op-één-gesprekken gevoerd kunnen worden. Onder buddy's verstaan

we opgeleide vrijwilligers die emotionele en sociale ondersteuning verlenen aan mensen die behoefte hebben aan extra steun met betrekking tot hun gezondheidsprobleem. Dit zou de mogelijkheid geven om maandelijks persoonlijk advies te ontvangen en om een vrijwilliger vragen te kunnen stellen.

### Conclusie

In dit onderzoek kunnen geen harde uitspraken worden gedaan, omdat de bevindingen van deze relatief kleine

onderzoeksdoelgroep van beperkte waarde zijn. Uit dit onderzoek is gebleken dat de meeste respondenten het beste te benaderen zijn via sociale media, vooral via het platform Instagram. Het is in ieder geval bekend dat Instagram een belangrijk medium kan zijn voor deze jongeren. De respondenten van zowel het focusgroeps gesprek als de online enquête gaven aan dat ze maandelijks groepsbijeenkomsten zouden willen volgen met lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Bovendien zouden ze de mogelijkheid willen hebben om bij behoefte aan persoonlijk advies, één-op-één-gesprekken met buddy's van de PDSB te kunnen voeren.

### Aanbevelingen

De onderzoeker is van mening dat vervolgonderzoeken moet worden gedaan bij de jongeren met PDS, omdat in dit onderzoek niet voldoende jongeren met PDS uit Nederland zijn betrokken. De meeste PDS-patiënten komen met de klachten bij de huisarts. Bovendien kunnen huisartsen, na het vaststellen van de diagnose PDS, deze jongeren sneller aansturen om eventueel deel te nemen aan vervolgonderzoeken. Hierdoor is de kans groot dat er meer jongeren met PDS zich zullen opgeven. Om meer jongeren met PDS te betrekken in vervolgonderzoeken, is de onderzoeker van mening dat huisartsen een grotere groep jongeren met PDS kunnen bereiken.



## Medisch wetenschappelijk onderzoek Prikkelbare Darm Syndroom zoekt deelnemers

- Patiënten gediagnostiseerd met PDS.
- Onderzoek naar het effect van 8 weken behandeling met het onderzoeksmiddel (supplement of placebo).
- 3 studiebezoeken in het ziekenhuis en 3 maal telefonisch contact.

Mogelijkheid tot meedoen: tot eind december 2023.

### Het onderzoek:

PDS is een veel voorkomende darmaandoening, gekenmerkt door terugkerende buikpijn tijdens ontlasting of een verandering in stoelgang. PDS patiënten hebben vaak constipatie, diarree of een combinatie van constipatie en diarree, evenals symptomen van opgeblazen gevoel of opgezette buik.

Bij het optreden van PDS speelt een verstoorde balans van de bacteriën in uw darmkanaal mogelijk een rol. Er kunnen bijvoorbeeld een lager aantal goede bacteriën zijn die over het algemeen als gunstig voor uw gezondheid worden beschouwd. De consumptie van niet verteerbare voedsel ingrediënten, zoals galacto oligosacchariden (hierna GOS genoemd), kan de groei van deze goede bacteriën stimuleren. Door het bacteriële evenwicht van het darmkanaal te herstellen, kunnen de symptomen van PDS mogelijk worden verminderd na consumptie van GOS. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen of de dagelijkse inname van een voedingssupplement met GOS, de ernst van de symptomen van patiënten met PDS kan verminderen. Om dit verder te onderzoeken vergelijken we de effecten van een voedingssupplement met de effecten van een placebo. Een placebo is een stof zonder actieve ingrediënten; ofwel een 'nep' behandeling

### Wie kan deelnemen?

Patiënten, tussen 18 en 65 jaar, met PDS die een stabiel voedingspatroon hebben en geen speciaal dieet volgen (vb ..'low FODMAP', glutenvrij, suikervrij, caloriearm, etc U mag geen grote operatie in de buikregio gehad hebben of lijden aan een andere darm ziekte

### Wat houdt dit onderzoek in voor u?

We vragen u het onderzoeksmiddel (supplement of placebo) dagelijks in te nemen, voor 8 weken in totaal. Deelname aan dit onderzoek is helemaal vrijwillig. Als u deelneemt aan het onderzoek, kunt u altijd van gedachten veranderen en op elk gewenst moment tijdens het onderzoek stoppen. U ontvangt een passende vergoeding voor uw deelname en reiskosten.

### Interesse?

Vraag een verwijfsbrief bij uw huisarts voor de MDL afdeling van een van onderstaande ziekenhuizen

- Ziekenhuis Gelderse Vallei, Ede
- Medisch Centrum Leeuwarden, Leeuwarden
- Het Jeroen Bosch Ziekenhuis, Den Bosch



**Fred de Grunt**  
Infolijncoördinator

## Bel de infolijn nieuwe stijl. **U wordt beslist teruggebeld.**

De PDS-infolijn is elke werkdag van 09.00 tot 17.00 uur bereikbaar op het nummer 088-7374636

Het vorig jaar ingevoerde terugbelsysteem blijkt even wennen te zijn. Een aantal bellers heeft aangegeven liever direct een vrijwilliger aan de telefoon te krijgen. Dat is natuurlijk jaren zo geweest. Maar de tijden dat er gebeld kon worden, werden steeds beperkter. Op het laatst was dit nog maar twee keer twee uur in de week. Met het huidige aantal bellers, het aantal vrijwilligers en hun beschikbaarheid was die methode niet meer te handhaven.

Het huidige systeem waarbij naar de servicedesk van de MLDS wordt gebeld, heeft als grote voordeel dat er vijf dagen per week tijdens kantooruren gebeld kan worden. En u kunt uw voorkeuren aangeven wanneer u teruggebeld wilt worden. Daar wordt zoveel mogelijk rekening mee gehouden. Soms duurt het een paar dagen voordat u een vrijwilliger aan de telefoon krijgt, omdat u bijvoorbeeld in gesprek was, of omdat de vrijwilliger niet op het gewenste moment kon bellen wegens andere verplichtingen. Maar u wordt beslist teruggebeld! En als het tijdstip toch niet past, bespreek dan met de vrijwilliger een ander en beter moment. Dat is altijd te regelen.

Dus aarzel niet en bel de infolijn bij vragen of als u eens rustig van gedachten wilt wisselen met een PDS-lotgenoot. We zijn er om u te helpen.

En lijkt het je leuk om zelf als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de infolijn, mail ons dan gerust.

"Aarzel niet en bel de infolijn."



## Aangeslotenenaanblijven 2023

Manon van Alphen

Op woensdag 12 juli was het tijd voor de aangeslotenenaanblijven van 2023 voor alle donateurs en vrijwilligers van de PDSB. Om 20:00 uur ging de bijeenkomst van start en werd iedereen welkom geheten door Femke van Raam, manager van de PDSB. Daar dit de eerste bijeenkomst was sinds de start van haar werk bij de PDSB, heeft zij zich voorgesteld aan de aanwezigen. Daarna heeft zij de coördinatoren van de PDSB voorgesteld en hen bedankt voor hun inzet voor de organisatie.

Er werd eerst als PDSB teruggebeld op 2022, met het bespreken van de belangrijkste onderdelen uit het jaarverslag. Daarna werd er stilgestaan bij de huidige stand van zaken rondom de activiteiten die de PDSB aanbiedt aan haar donateurs, vrijwilligers en mensen met PDS. Yvonne Bosch sloot hierop aan als coördinator vrijwilligers door meer te vertellen over het aantal vrijwilligers bij de PDSB en wat deze betekenen voor de organisatie. Als blijk van waardering is ze bezig met het opzetten van een nieuwe vrijwilligersdag.

Daarna schetste Femke hoe we de komende maanden voor ons zien als PDSB. We zijn bezig om een goede fundering te bouwen om verder te kunnen groeien. Een belangrijk doel is om voor het einde van dit jaar een kalender te hebben voor 2024 met hierop alle belangrijke data van bijeenkomsten en workshops, zodat dit meer betrokken- en openheid kan creëren.

Daarna gaf Femke het woord aan Liese Himpe, coördinator lotgenotencontact, die meer vertelde over haar voorbereidingen voor de infodag van 2023. Ze vertelde alvast wat over de sprekers die op 4 november zullen komen en riep iedereen op om de datum te noteren.

Daarna was er de mogelijkheid tot het stellen van vragen en bedankte Femke iedereen voor zijn of haar aanwezigheid. Met zo'n veertig deelnemers was het een geslaagde bijeenkomst.

In elke editie van *Prikkels* wordt een ingrediënt besproken die maag-darmklachten kan verlichten.

Deze keer: **quinoa**



# Quinoa

**Fiona de Jong**  
Voedingsdeskundige

Ondertussen kent bijna iedereen wel het zaadje quinoa. Er wordt veelvuldig mee gevarieerd en het wordt op honderd verschillende manieren uitgesproken (uitspraak: kienowaa of kienwaa). Maar iedereen weet vaak wel wat er wordt bedoeld.

Quinoa werd geïntroduceerd als een superfood en was het gezondste wat je kon eten. Binnen no time had iedereen het in huis en er wel een recept van. Maar behalve dat het een hip en populaire zaadje is, wordt er al veel langer van genoten en zijn de gezondheidseffecten al veel ouder dan wij denken.

Quinoa, *Chenopodium*, is van origine afkomstig uit het Andesgebergte in Zuid-Amerika en is voornamelijk te vinden in de landen Peru, Ecuador en Bolivia. Het werd al gebruikt door de Inca's op de manier zoals wij rijst of aardappelen gebruiken. Helaas is het product op dit moment zo populair en duur dat de oorspronkelijke gebruikers het product vaak niet meer kunnen betalen. In Nederland wordt het sinds 2014 ook verbouwd en staat het bekend als gierstmelde. Het voordeel van het verbouwen van quinoa is dat het zaadje goed tegen veranderingen van het weer en goed tegen lange droge periodes kan. Quinoa is geen graan zodat het ook gegeten kan worden door mensen die gevoelig zijn voor gluten.

Quinoa is het zaadje van de *Chenopodium quinoa*, oftewel de quinoaplant. Het is een eenjarige plant die tot wel drie meter hoog kan worden. Quinoa is het zaad dat in de pluimen van de plant groeit. In de winkel zijn op dit moment verschillende kleuren

" De vezels zouden een positief effect op de darmen en de stoelgang kunnen hebben. "

quinoa te vinden die allemaal ook weer net een beetje anders van smaak zijn. De witte quinoa heeft een lichte nootachtige smaak, de rode quinoa is iets sterker van smaak en de zwarte zaden hebben een nog sterkere nootsmaak met een peperige nasmaak. Het maakt voor de bereiding niet uit welke kleur quinoa je gebruikt, voor de smaak kan dit wel effect hebben. Het kan op verschillende manieren worden gegeten, zowel rauw, als gekookt en gekiemd. Deze veelzijdigheid in het gebruik zorgt ervoor dat er veel kan worden gevarieerd met dit product. Er wordt wel aangeraden om quinoa eerst te wassen voordat je het gaat gebruiken.

Quinoa staat bekend als een voedzaam zaadje dat een grote hoeveelheid eiwitten bevat. Hierdoor heeft het een lage glycemische index, wat inhoudt dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft met minder schommelingen en je langer een verzadigd gevoel hebt.

Het bevat verschillende antioxidanten, waaronder een aantal die je alleen uit voeding kunt halen waardoor het een geliefd product is om de gezondheid te vergroten. Quinoa bevat relatief veel vitamines en mineralen waardoor het een verrijking is van je voedingspatroon. Dit maakt ook dat quinoa het label superfood heeft gekregen. Houd er wel rekening mee dat er altijd een deel verloren gaat op een moment dat een product wordt gekookt.

De positieve effecten gericht op de spijsvertering komen onder andere door de hoeveelheid vezels in dit zaadje. De vezels zouden een positief effect op de darmen en de stoelgang kunnen hebben. Ook zou het stoffen bevatten die het lichaam kunnen helpen om ontstekingen te verminderen. Natuurlijk heeft dit product, net als de meeste producten, ook een kanttekening.

Alles met mate, op internet is veel te vinden over de negatieve effecten van quinoa op de darmen. Op het moment dat het in grote hoeveelheden wordt genuttigd, kan dit een negatief effect hebben, zoals diarree en pijnlijke/ gevoelige darmen.



Ankie van der Kruk

## Recept: Granola

### Ingrediënten:

- 150 gr. havervlokken
- 50 gr. quinoavlokken
- 100 gr. gepofte quinoa
- 75 gr. zonnebloempitten
- 50 gr. lijnzaad
- 80 gr. gedroogde banaan, cranberries of rozijnen.



Koop niet-gebroken lijnzaad omdat gebroken lijnzaad snel ranzig wordt! Kneus het in een vijzel of maal het kort in een koffiemolen.

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160° C.  
Strooi de havervlokken, quinoavlokken, gepofte quinoa, zonnebloempitten en het lijnzaad op bakpapier op een bakplaat. Hussel alles goed door elkaar. Zet dit ongeveer 15 min. in de oven.  
Roer regelmatig even om.  
Haal het uit de oven en doe dan het gedroogde fruit erdoor.  
Zeef als laatste de cacao en strooi deze eroverheen. Hussel alles goed door elkaar en bewaar in een afgesloten glazen pot.  
De granola is heerlijk door de yoghurt.

Let op: recepten zijn nooit geschikt voor alle PDS-patiënten.

Er kunnen altijd ingrediënten of bereidingswijzen genoemd worden waar je darmen niet tegen kunnen. Vervang deze producten dan door iets anders of gebruik dit recept niet. Ook kun je ervoor kiezen om minder van een bepaald product te gebruiken als je darmen hierop beter reageren.

# 12,5% KORTING\*

Voor Prikkels-lezers!

GEbruik DE KORTINGSCODE:

**PRIKKELS23**



DE  
ONLINE  
DROGIST.NL

WWW.DEONLINEDROGIST.NL

DE GROOTSTE 24 UURS DROGIST VAN NL

\*Korting is niet geldig op aanbiedingen, geneesmiddelen en zuigelingenvoeding. Geldig t/m 31 december 2023.



## Prikkelbare Darm Syndroom en **Fitness:**

### MEER ZELFVERTROUWEN EN VERMINDERING VAN KLACHTEN DOOR BEWEGING

Ik ben Julianne, 27 jaar oud. Ik ben zes jaar gediagnosticeerd Prikkelbare Darm Syndroom. Na vele onderzoeken met als resultaat de diagnose PDS nam ik geen genoegen met 'leer ermee leven'. Zo ben ik me gaan verdiepen in PDS, fitness, voeding en leefstijl.

Ik weet als geen ander hoe Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) een enorm grote impact kan hebben op je dagelijkse leven. PDS-symptomen zoals buikpijn, een opgeblazen buik, constipatie en diarree zijn erg vervelend. Maar ook mentaal kan PDS voor stress en onzekerheid zorgen. Consistente lichaamsbeweging kan helpen bij deze PDS-symptomen in combinatie met voldoende ontspanning, rust en een bewust dieet. Lees met mij mee.

#### Het effect van lichaamsbeweging op PDS-symptomen

Wanneer je PDS-klachten ervaart, kan het niet erg uitnodigend zijn om te gaan bewegen of sporten. Diarree, constipatie, gasvorming en/of krampen kunnen het plezier van sporten flink in de weg zitten.

Toch hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat lichaamsbeweging bevorderend kan zijn voor het verminderen van PDS-symptomen. Doordat lichaamsbeweging de beweging van de darmen stimuleert, kan het helpen met name bij constipatie. Ook speelt lichaamsbeweging een rol bij het bevorderen van een gezonde spijsvertering en stressvermindering. Tijdens fysieke activiteit worden endorfines vrijgegeven, die stressniveaus kunnen

verminderen. Dit kan weer een gunstig effect hebben op de spijsvertering. Maar welke vormen van lichaamsbeweging zijn dan geschikt voor mensen met PDS?

#### Geschikte vormen van lichaamsbeweging voor mensen met PDS

We weten dat er niet één specifieke behandeling is voor mensen met PDS, omdat PDS-symptomen erg uiteenlopen en voor ieder persoon wat anders werkt. Het is bewezen dat lichaamsbeweging bevorderend kan zijn voor mensen met PDS, met name in rustig tempo. Denk hierbij aan fietsen, wandelen, zwemmen of yoga.

Aan de andere kant heb je intensieve duurloop sporten zoals hardlopen. Voor de een kan het helpen (bij constipatie), maar voor velen kunnen de op- en neerwaartse

bewegingen voor diarreeklachten zorgen. Fitness kan een hoge intensiteit hebben, maar is niet zo explosief en intensief als hardlopen, teamsporten of HIIT-workouts.

#### Fitness en PDS

Fitness, ook wel krachttraining genoemd, is het uitvoeren van fysieke activiteiten met krachtoefeningen. Fitness omvat vele gezondheidsvoordelen zoals het versterken van je spieren, verminderen van stress, verhogen van het energieniveau, het bevorderen van je slaapkwaliteit en het kan een positieve impact op je humeur hebben. Ondanks dat er geen specifieke remedie is voor PDS, kan fitness wel een positieve invloed hebben op PDS-symptomen en je algehele gezondheid. Wel is het belangrijk om je fitnessdoelen verantwoord af te stemmen op je PDS-symptomen en persoonlijke situatie.

"Voor een persoonlijk trainingsprogramma is het goed om professioneel advies te vragen."





## Aanbevelingen fitness-oefeningen

Elke vorm van lichaamsbeweging zou je langzaam moeten opbouwen en de trainingsintensiteit geleidelijk verhogen. Luister vooral goed naar je lichaam! Als je tijdens de training pijn of ongemak ervaart, kun je beter een alternatief zoeken of stoppen. Ook is het verstandig om de intensiteit van je training aan te passen op basis van hoe je je voelt en hoe erg je klachten zijn.

Oefeningen zoals de hip thrust kunnen bijvoorbeeld oncomfortabel zijn als je een opgeblazen buik hebt, omdat de stang tegen je buik drukt. Zware krachttraining of explosieve stuiteroefeningen kunnen veel bewegingen veroorzaken en PDS-symptomen verergeren. Forceer jezelf niet als je je niet goed voelt.

Bij mensen met PDS kan het ook oncomfortabel zijn om buikspieroefeningen te doen. Crunches of sit-ups kunnen de buikspieren belasten. Kies in plaats daarvan beter voor buikstabilisatie-oefeningen zoals de plank of andere compoundoefeningen waarbij je de buikspieren onbewust meeneemt.

### Stressmanagement en ontspanning

(Chronische) stress kan voor veranderingen in de darmbeweging zorgen met constipatie of diarree als gevolg. Het kan PDS-symptomen flink verergeren, hier kun je niet tegenop eten. Ook voor je algehele gezondheid is chronische stress een boosdoener. Het is dus van belang om voldoende rust en herstel tussen je trainingssessies te plannen. Voldoende slaap, ontspanning, mindfulness, ademhalingsoefeningen en matige lichaamsbeweging zoals wandelen kunnen hierbij helpen. Bovendien kan wandelen in de natuur zelfs direct je stressniveau verlagen.

### Voedingstips voor een betere spijsvertering en prestaties

Voeding is misschien wel het meest complexe aspect op het gebied van omgaan met PDS. PDS-triggers vanuit voedingsmiddelen verschillen per persoon. Maar naast fitness kan bewust eten zeker bijdragen aan vermindering van PDS-symptomen.

### Wat is bewust eten?

Bewust eten is simpel gezegd het eten van voeding met volledige aandacht op wat, hoe en waarom je eet. Hier valt onder: mindful eten, voedzame maaltijden, emoties herkennen, luisteren naar je lichaam en sociale gelegenheden. Bij PDS-klachten is het ook verstandig om uit te zoeken welke voedingsmiddelen triggers kunnen zijn. Vaak zijn dit de FODMAP's maar ook pittig eten, cafeïne, alcohol, koolzuurhoudende dranken, chocolade en kunstmatige zoetstoffen kunnen triggers zijn.

Voldoende vezelrijke voeding is van belang omdat ze de stoelgang helpen reguleren. Het toevoegen van probiotische voeding kan ook helpen bij vermindering van PDS-symptomen, denk aan yoghurt of gefermenteerde groenten. Als laatste is het te adviseren om rustig te eten en goed te kauwen, kleinere maaltijden te eten, je voldoende te hydrateren en eventueel een voedingsdagboek bij te houden om erachter te komen wat je triggers in de voeding zijn.

### Het belang van luisteren naar je lichaam en individuele aanpassingen

Misschien nog wel het belangrijkste bij fitness en PDS is om te luisteren naar je lichaam. Doordat ieder lichaam individuele behoeften en symptomen heeft, is het belangrijk de trainingsintensiteit en -duur aan te passen aan jouw persoonlijke situatie en behoeften. Mocht je er zelf niet uitkomen is het altijd verstandig om professionele hulp in te schakelen.

### Conclusie

Prikkelbare Darm Syndroom kan uitdagingen met zich meebrengen als je aan sport wilt doen. Maar consistente fysieke activiteit kan zeker voordelen bieden voor mensen met PDS. Door de juiste vorm van lichaamsbeweging te kiezen, stress te managen, aandacht te besteden aan je voeding en te luisteren naar je lichaam kun je PDS-symptomen beter reguleren en je kwaliteit van leven verbeteren. Het is belangrijk om op een verantwoorde manier te werken aan je fitnessdoelen. Voor een persoonlijk trainingsschema is het goed om professioneel advies te vragen.



nutritioncompany.eu

Uw leverancier van voedingssupplementen  
van alle bekende merken

Ook voor gratis advies

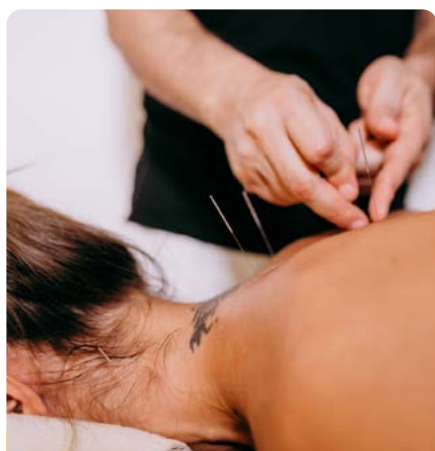
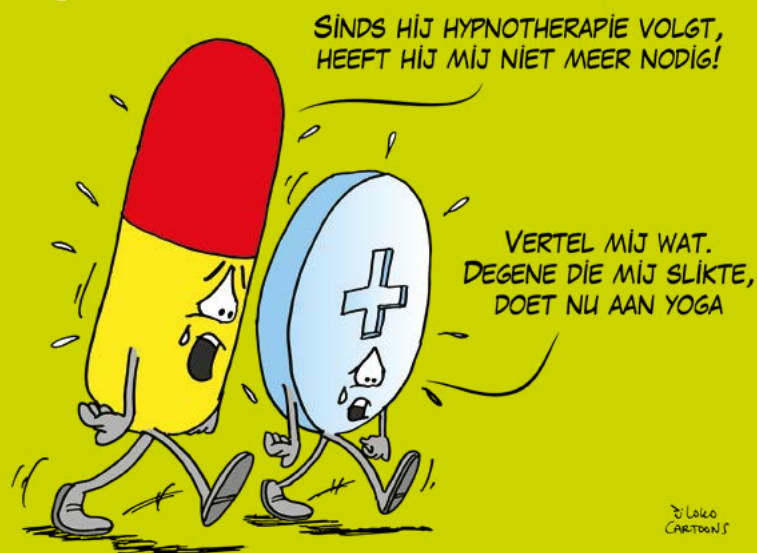


ontvang altijd tot 15% korting met code

**PRIKKEL15**

# 7 Weg met de pijn methodes zonder pillen

Veel mensen met PDS hebben regelmatig last van pijn. Om deze klachten te bestrijden worden vaak medicijnen voorgeschreven. Andere artsen zeggen dat je "er maar mee moet leren leven". Gelukkig valt er nog veel winst te behalen zonder pillen. Dit artikel beschrijft zeven methodes die zouden kunnen helpen.



## 1. ACUPUNCTUUR

Acupunctuur is onderdeel van de traditionele Chinese geneeskunde die al duizenden jaren wordt beoefend. De techniek omvat het inbrengen van zeer dunne naalden door de huid op strategische punten op het lichaam, bekend als acupunctuurpunten. De onderliggende theorie is dat gezondheid wordt bepaald door een evenwichtige stroom van qi (uitgesproken als "chi"), of levenskracht en dat blokkades in deze stroom kunnen leiden tot ziekte. Acupunctuur kan op verschillende manieren helpen tegen pijn bij PDS. Ten eerste stimuleert acupunctuur het zenuwstelsel,

wat de productie van hormonen en neurotransmitters kan beïnvloeden. Dit kan op zijn beurt de perceptie van pijn beïnvloeden en leiden tot een gevoel van verlichting. Ten tweede wordt aangenomen dat acupunctuur de spijsverteringsfunctie verbetert door het verhogen van de darmbeweeglijkheid en het verminderen van ontstekingen in het spijsverteringskanaal.

## 2. ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is een therapie die aanvaardings- en mindfulness-methodes combineert met strategieën voor gedragsverandering. Het kan mensen helpen om vervelende interne en externe gebeurtenissen te accepteren (Acceptance), zodat ze aandacht kunnen geven aan zaken die ze echt belangrijk vinden in hun leven (Commitment).

De behandeling richt zich op het ontwikkelen van veerkracht, waardoor je beter met problemen (de pijn) om leert gaan. De kern van ACT is dat vechten tegen onvermijdelijkheden zoals aanhoudende pijn

ten koste gaat van een waardevol leven. Als je pijn hebt, doe je er alles aan om die te vermijden. Dat is begrijpelijk maar werkt averechts. Tijdens de ACT krijg je verschillende oefeningen om je bewust te worden van je gedachten en gevoelens. Je leert om ze te aanvaarden zoals ze zijn en om er afstand van te nemen. Hierdoor zullen de gedachten en gevoelens je na een tijdje niet meer meeslepen en bepaal jij weer de richting van jouw leven.



## 3. VIRTUAL REALITY (VR)

Je brein kan geen onderscheid maken tussen de echte wereld en een virtuele



wereld. Dit is het uitgangspunt bij het gebruik van een VR-bril bij pijn. Er komen steeds meer onderzoeken die kijken naar de effecten van VR. Uit die onderzoeken blijkt dat de afleiding van de virtuele omgeving ervoor kan zorgen dat de pijn minder ervaren wordt, maar er zijn ook onderzoeken waarbij de patiënt bijvoorbeeld pijnprikkels als beestjes in hun zenuwbanen zien. Deze beestjes worden door de deelnemers afgeschoten om zo hun pijn te verdrijven. Bij een ander onderdeel wordt verbeeld hoe stress ervoor zorgt dat de zenuwpoorten naar de hersenen wijd open staan waardoor alle pijnprikkels makkelijk binnen konden komen. Vervolgens leren de deelnemers hoe ze deze poorten kunnen sluiten en daarmee de pijn verminderen.

" Gelukkig valt er nog veel winst te behalen zonder pillen. "

#### 4. HYPNOTHERAPIE

Hypnotherapie wordt zowel bij acute als bij chronische pijn ingezet. Hypnotherapie kan de beweging van de darmen verbeteren en kan de beleving van pijn veranderen. Stel dat je last hebt van obstipatie, dan kan de therapeut een beeld oproepen van een snelstromende rivier. Bij buikpijn kan een beeld van warme doeken helpen om de pijnprikkels te dempen. De suggesties die je op die manier creëert, brengen lichamelijke reacties op gang die de pijnklachten kunnen verminderen of wegnemen. Het is wetenschappelijk bewezen dat hypnotherapie lichamelijke PDS-klachten kan verminderen. Op de site pds-therapeuten.nl staan hypnotherapeuten die een speciale opleiding hebben gedaan om mensen met PDS te behandelen. Daarnaast zijn er ook een aantal ziekenhuizen die PDS-hypnotherapie aanbieden. Vraag dit na bij je huisarts of MDL-arts.

#### 5. YOGA



Dat yoga zowel korte als langdurige pijn kan verlichten, is in meerdere studies aangetoond. Yoga lijkt hierbij op verschillende manieren te helpen. Zo vergroot het de mobiliteit, versterkt het de spieren en helpt het te ontspannen. Door de lichamelijke en mindfulness-achtige oefeningen, leert het lichaam bovendien om minder intens op pijnprikkels te reageren.

De diepe ademhaling tijdens yoga kan helpen stress te verminderen en zo de darmgezondheid bevorderen. Dat er zo nu en dan tijdens de yogaposities een windje ontsnapt, nemen we voor lief.

#### 6. BREINTRAINING

Acute pijn is een nuttige waarschuwing. Maar blijft pijn aanhouden terwijl de oorzaak al lang is weggenomen, dan kan er sprake zijn van een verhoogde waakzaamheid van het centrale zenuwstelsel en spreken we over chronische pijn. In dat verhoogd waakzame brein zijn paden aangelegd die meer kwaad dan goed doen. Bepaalde gebieden in de hersenen zijn dan overactief: de prefrontale cortex, het limbisch systeem en de hippocampus. Gedachten zijn soms zo sterk dat mensen met chronische pijn maar aan een bepaalde beweging te hoeven denken om

pijn te ervaren. Al die overactieve gedachten en herinneringen leiden tot stress. Hierdoor maakt het lichaam meer cortisol aan waardoor de gevaarboodschap in het emotionele hersendeel toeneemt. Leren begrijpen hoe pijn werkt, maakt die al minder bedreigend. Door breintraining kunnen verkeerd aangelegde paden in het brein weer worden overwoerd en leren de hersenen dat er geen gevaar meer dreigt. Let wel op, dit is een lang proces. Het aanpassen van je emotionele brein kost vaak wekenlang dagelijks oefenen.

#### 7. COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE (CGT)

CGT is een vorm van psychotherapie die gericht is op het veranderen van denkpatronen, wat kan leiden tot veranderingen in gedrag en gevoelens. De therapie richt zich op het helpen van individuen om negatieve denkpatronen die PDS-symptomen kunnen verergeren te identificeren en te veranderen. Bijvoorbeeld, iemand kan denken: "Ik kan niet uitgaan vanwege mijn PDS", wat leidt tot sociale isolatie. CGT zal deze gedachte uitdagen en de persoon helpen een evenwichtiger perspectief te ontwikkelen, zoals: "Ik moet vooruitplannen en bewust zijn van mijn dieet, maar ik kan nog steeds uitgaan."



Naast het veranderen van denkpatronen, omvat CGT ook het leren van methodes om stress en angst te beheersen zoals ontspanningstechnieken, mindfulness-oefeningen of manieren voor het leren omgaan met moeilijke situaties.

Het is belangrijk om te onthouden dat ieders ervaring met PDS anders is. Wat voor de een werkt, kan bij de ander juist meer klachten veroorzaken. Kijk wat bij jou past en overleg met je (huis)arts welke mogelijkheden het meest geschikt kunnen zijn.

# VitOrtho Voedingssupplementen:

## topkwaliteit met een gezonde prijs

Een goede gezondheid vormt de basis van een gelukkig leven. Soms kun je voor het behoud van die gezondheid echter wel wat ondersteuning gebruiken. Daarbij is het belangrijk om natuurlijke en kwalitatief hoogwaardige voedingsstoffen te gebruiken die zeer goed opneembaar zijn. Elke dag weer zetten wij ons voor de volle 100% in om met onze producten en diensten een gezonde manier van leven te stimuleren.

VitOrtho Voedingssupplementen startte ruim 30 jaar geleden als Nederlandse distributeur van het merk NOW, wereldwijd één van de belangrijkste en hoogst gekwalificeerde (GMP-) spelers op de markt van orthomoleculaire voedings-supplementen. Het eigen merk VitOrtho werd ruim 20 jaar geleden gelanceerd met een aantal producten ter ondersteuning van het NOW-assortiment in Nederland. Tegenwoordig biedt VitOrtho keuze uit een volwaardig assortiment eersteklas voedings-supplementen met een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding.

"VitOrtho helpt!  
Gezondheid is onze motivatie."

### Het merk VitOrtho

VitOrtho is een betrouwbaar, innovatief (therapeuten)merk van Nederlandse bodem en biedt geavanceerde, eersteklas voedings-supplementen met een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding. Bij het samenstellen van producten kiezen wij altijd voor de best mogelijke ingrediënten, waarbij het gebruik van optimaal opneembare verbindingen centraal staat. Wij streven ernaar een bijdrage te leveren aan een optimale vitaliteit voor iedereen.

### Probiotica, vezels en enzymen

Een belangrijk deel van ons assortiment is gericht op de buik. Ons probiotica-assortiment omvat producten met verschillende combinaties van wetenschappelijk onderbouwde bacteriestammen en in diverse sterktes. Lactobacillus- en Bifidobacterium-stammen maken deel uit van de normale darmflora van de mens. De lactobacillen vallen onder de groep van melk-

zuurbacteriën en alle soorten zijn in staat om koolhydraten om te zetten in melkzuur. Sommige soorten maken daarbij ook azijnzuur en koolzuurgas. Ook bifidobacteriën zijn in staat om koolhydraten tot melkzuur en azijnzuur af te bouwen en halen hieruit hun energie. Streptococcus thermophilus wordt eveneens gerekend tot de melkzuurbacteriën. De melkzuur producerende Bacillus coagulans verblijft slechts tijdelijk in de darmen en maakt dus geen deel uit van de normale darmflora van de mens. De bacterie verlaat het lichaam langzaam met de feces.

Daarnaast bieden we ook enkele producten met vezels en enzymen. Voedingsvezels zijn koolhydraten van plantaardige oorsprong met zeer uiteenlopende eigenschappen. Ze hebben met elkaar gemeen dat ze niet door onze darmen worden verteerd of opgenomen. Belangrijke bronnen van voedingsvezels zijn groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

### Voor iedereen betaalbaar

Omdat wij vinden dat een optimale gezondheid voor iedereen betaalbaar moet zijn, bieden wij onze voedings-supplementen voor zo scherp mogelijke prijzen aan. Op onze website [www.vitortho.nl](http://www.vitortho.nl) vindt u alle informatie over onze NOW- en VitOrtho-producten. Zo zetten wij ons elke dag weer vol enthousiasme in om met onze producten en diensten een gezonde manier van leven te stimuleren.

De bijzondere eigenschappen van al onze voedings-supplementen:

- natuurlijke en zuivere grondstoffen
- zo min mogelijk hulpstoffen
- innovatieve complexformules
- producten op maat... omdat iedereen anders is
- zo veel mogelijk vegetarisch, veganistisch en glutenvrij
- uitstekende prijs-kwaliteitverhouding
- optimale opneembare voedingsstoffen



# Onze vakantie op Bali

**Onze dochter verhuisde vorig jaar december met man en kind naar Bali. Omdat we hen natuurlijk niet zo lang konden missen besloten we ze op te zoeken in april en mei. We zouden zes weken blijven en ook een rondreis maken.**

Terwijl we plannen aan het maken waren besepte ik opeens dat ik daar met mijn voedselintolerantie misschien niet uit de voeten zou kunnen.

We zijn gegaan en ondanks dat het soms moeilijk was viel het allemaal mee. De meeste problemen had ik eigenlijk in het vliegtuig (we vlogen met Qatar Airways), het eten was anders dan wat wij gewend waren en ik heb heel vaak gebruik moeten maken van het toilet. Dan duurt zestien uur vliegen lang. Eenmaal daar viel het gelukkig allemaal mee. In de hotels konden we vaak westerse gerechten kiezen, was er vaak een buffet en was er elke ochtend vers fruit.

Ze serveerden bijna overal bananenpannenkoeken, die meestal heerlijk waren, ook waren er glutenvrije taartjes te verkrijgen in de meeste koffietentjes.

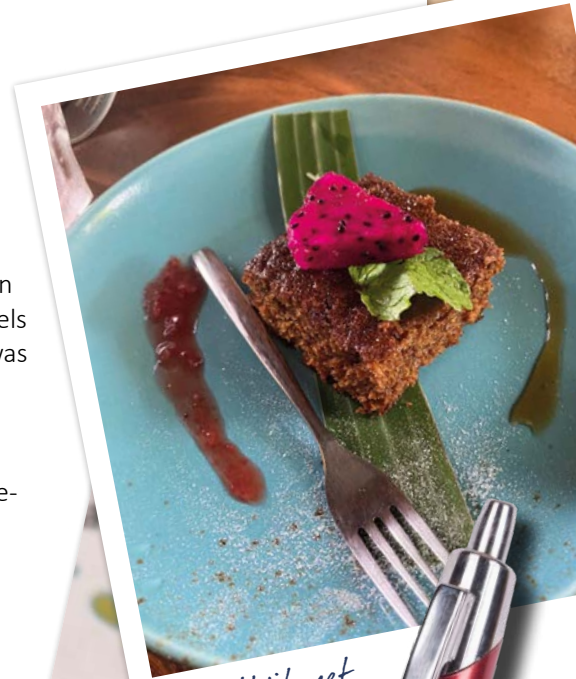
Voor het avondeten at ik vaak westers, een lekker visje met groenten bijvoorbeeld of een milde tofu of tempeh schotel. Af en toe aten we in een echte Warung en op zulke momenten gaf ik aan dat ik niet gekruid wilde eten, er werd overal rekening mee gehouden. Verder dronk ik overal matcha met havermelk, warm of koud. Voor plantaardige melk betaal je op Bali ongeveer een euro extra maar dat had ik er graag voor over.

Mijn dochter had mij gewaarschuwd en gezegd dat iedereen die op Bali is minstens een keer Bali Belly kan krijgen en dat overkwam mij dus ook. Toevallig op een reisdag.

Dat is lastig want zeg maar eens tegen een taxichauffeur dat je zo nodig moet dat hij direct moet stoppen en waar moet je heen? Ik had imodium bij me en normaal zou ik die niet genomen hebben en gewoon uitzieken maar de Reisarts waar we onze vaccinaties hadden gehaald vertelde mij dat ik die in nood dus bijvoorbeeld op een reisdag kon innemen. Dat hielp gelukkig en ik had ook geen last van verstoppingen naderhand. Wel was ik de hele dag misselijk.

Door deze prima ervaring en het meedenken van de horeca op Bali durven we opnieuw plannen te maken voor een nieuw bezoek aan Bali, misschien volgend jaar. We nemen waarschijnlijk wel zelf iets te eten mee voor tijdens de vlucht.

*Loes van de Ridder*



*Ontbijt met  
bananenbrood*



Recensie door Veerle Dietvorst

# Je vermoeidheid te lijf

Na covid en kanker en chronische aandoeningen

Auteur: **Annemieke Fleming**

Uitgeverij: **Fontaine uitgevers**



Vermoeidheid is een veel voorkomende klacht bij mensen met een chronische aandoening zoals reuma, post covid en PDS. De auteur Annemieke Fleming heeft in haar praktijk als gezondheidspsycholoog vaak te maken met mensen die klachten van chronische vermoeidheid ervaren. Zelf is Annemieke ook ervaringsdeskundig ten gevolge van een eerdere covid-besmetting.

## Je leven in kaart brengen

Dit boek is niet alleen heel interessant wat de inhoud betreft, maar het is ook bedoeld als praktisch hulpmiddel. Hiervoor kun je gebruik maken van het kader: werkboek-vragen.

Het boek nodigt uit om zelf aan de slag te gaan. Eerst is het belangrijk om al je dagelijkse activiteiten in kaart te brengen. Daarna wordt er uitgelegd hoe je stap voor stap reserves op kunt bouwen waarmee je in staat bent om de dagelijkse activiteiten uit te breiden. Zo werk je aan het optimaliseren van de voorwaarden van (gedeeltelijk) herstel.

In het begin van het boek worden verschillende vormen van vermoeidheid uitgelegd. Ook neemt Annemieke je mee terug naar de jonge jaren en legt zo uit hoe het stressresponsysteem werkt. Tevens laat ze het ver-

band zien tussen het stressresponsysteem, laaggradige ontstekingen en aanhoudende vermoeidheidsklachten. Dit benadert Annemieke ook vanuit wetenschappelijke onderzoeken.

## Rustperiodes inpassen in je dagelijkse leven

De methode die Annemieke heeft ontwikkeld, laat zien hoe je vermoeidheid loskoppelt van de oorzaak ervan. Dit is mogelijk door consequent vanuit jouw eigen uitgangspunt op vaste momenten van de dag een korte rustperiode te nemen. Deze rustpauze is dan niet langer dan zestien tot twintig minuten. Het gaat om liggend rusten zonder allerlei afleidende factoren. Vaak vindt ons hoofd hier van alles van, waardoor je het schema zelf saboteert. Ook hier wordt aandacht aan besteed en lees je tips hoe je deze rustmomenten wel kunt volhouden.

Doordat de rustmomenten losgekoppeld worden van je ziekte, voorkom je ook gedrag dat gerelateerd is aan vermoeidheid.

Wat ze hiermee bedoelt, legt ze ook uit in het boek. Door kaders die je voor jezelf kunt afvinken, wordt duidelijk welke cognities er bij jou spelen. Dit 'ziektegedrag' zal voor veel mensen herkenbaar zijn. Wanneer jij je een dag goed voelt, heb je de neiging om meer te willen doen. Ook kun je steeds passiever worden omdat je bang bent dat het steeds minder goed met je zal gaan wanneer je niet goed binnen je grenzen blijft.

Bij het schrijven van dit boek is rekening gehouden met mensen die weinig energie hebben. De belangrijkste opmerkingen van delen van de tekst is in een andere kleur geschreven. Zo kun je snel (terug)vinden wat voor jou van belang is.

Ik heb het boek met veel interesse gelezen omdat ze het onderwerp, chronische vermoeidheid, breed heeft uitgewerkt. Maar ook heeft ze een model gemaakt dat praktisch toepasbaar is. Dit boek is een aanrader voor iedereen die wil werken aan herstel van chronische vermoeidheid.



" Dit boek is een aanrader voor iedereen die wil werken aan herstel van chronische vermoeidheid. "

Dyana Loehr

Op zaterdagavond 8 juli was ik kort op NPO-radio 1 te horen over PDS en hypnotherapie. Het programma ging over 'complementaire' behandelingen.

## RADIO-INTERVIEW

# over hypnotherapie bij PDS

Tijdens het eerste uur van het radio-programma werd uitgebreid gesproken over wat precies alternatief, complementair en regulier is, en hoe dat is voor de zorgverzekering. Tijdens het tweede uur zou ik in ongeveer tien minuten uitleggen hoe hypnotherapie bij PDS werkt en waarom dit inmiddels geen 'alternatieve' maar een reguliere behandeling is. Helaas liep het live gesprek erg uit voordat ik aan de beurt was. Daarom waren er nog maar een paar minuten over voor mij.

De uitzending terugluisteren kan via <https://bit.ly/radiohypnotherapie>. Het stukje over hypnotherapie komt ongeveer bij 1.13.

Mijn uitgebreidere uitleg voor degenen die meer willen weten dan wat ik op de radio kon zeggen:

### Wat is hypnotherapie?

Bij hypnotherapie leer je om je te concentreren en je aandacht naar binnen te richten. Dit is een beetje vergelijkbaar met 'dagdromen' of verdiept zijn in een spannend boek. Je gaat dus geen rare

dingen doen zoals je soms op tv ziet, maar je houdt zelf de volledige controle.

Bij hypnotherapie voor PDS gaat het om visualisatie, dus je ziet voor je wat de therapeut of psycholoog tegen je zegt. Je concentreert je daarop. Bijvoorbeeld: je ligt aan het strand en je ziet de zee rustig bewegen. Je stelt je voor dat je darmen ook zo heerlijk rustig en soepel gaan bewegen.

Door de trance en concentratie kun je met de oefeningen invloed uitoefenen op de communicatie tussen hersenen en darmen. Zo kun je processen in je lichaam sturen die effect hebben op je darmwerking. PDS-hypnotherapie kan zo de coördinatie tussen hersenen en darmen verbeteren, waardoor de PDS-klachten bij een deel van de patiënten kunnen verminderen.

### Hoe ging hypnotherapie van alternatief naar regulier?

Dat is een proces van vele jaren geweest. Het lastige bij hypnotherapie is dat men in een wetenschappelijk onderzoek niet 'blind' kan vergelijken met een placebo. Bij een onderzoek met medicijnen weet de patiënt niet of hij het echte medicijn of

het nep-medicijn krijgt. Bij onderzoeken naar hypnotherapie werkt men ook met een 'placebogroep', maar die groep krijgt voorlichting over PDS. Dat is duidelijk iets anders, want de patiënt weet welke therapie hij krijgt. Daardoor is het lastiger om goed wetenschappelijk aan te tonen dat hypnotherapie beter werkt dan een placebotherapie.

In 1984 is een belangrijk wetenschappelijk onderzoek gepubliceerd in het toonaangevende medische tijdschrift The Lancet, dat aantoonde dat hypnotherapie kan helpen bij PDS. Sindsdien zijn er veel meer onderzoeken naar gedaan waaruit bleek dat hypnotherapie kon helpen. In 2011 stond hypnotherapie daarom al in de Nederlandse richtlijnen voor behandeling van PDS, als een mogelijkheid om te proberen als andere behandelingen niet helpen. Daarna zijn er nog meer onderzoeken gedaan die de effectiviteit bevestigden. De Nederlandse psycholoog Carla Flik promoveerde in 2018 op hypnotherapie bij PDS. In 2022 is de nieuwe richtlijn voor behandeling voor PDS uitgekomen, waarin hypnotherapie duidelijk als behandeloptie staat.





Eva Breedveld

Als je me in 2019 had gevraagd of ik dacht ooit de vierdaagse te gaan lopen, had ik waarschijnlijk heel stellig 'nee' gezegd. Sinds ik me kan herinneren sta ik al feestend langs de route wandelaars aan te moedigen. Meedoen leek me prachtig, maar was in mijn situatie onmogelijk.

## 'Het wonder van Tanzania'

### Hoe ik als PDS-patiënt de Nijmeegse vierdaagse heb gelopen

#### Mijn PDS

Mijn PDS-verhaal begon in december 2009, ik was bijna achttien jaar. De grootste klacht was chronische buikpijn. Op slechte dagen kon ik niet eens rechtop lopen, dan lag ik opgekruld in bed te wachten tot de pijn minder werd. Op betere dagen zocht ik afleiding, want dan heb je minder in de gaten dat je altijd pijn hebt. Naast pijn had ik ook last van verstoppingen en chronische vermoeidheid. Ik kon misschien zo'n 40% functioneren.

Met veel trial-and-error en veel zorg-professionals leerde ik mijn leven zo in te delen dat ik nog wel wat kon doen en ik had een redelijk ritme gevonden. Tot in maart 2020 alles voor me veranderde.

Ik noem het nog steeds 'het wonder van Tanzania'. Wat het verschil heeft gemaakt weet ik nog steeds niet. Misschien het klimaat, ander eten of de medicatie die ik slikte? Er waren gewoon te veel variabelen. Artsen hebben me ook wel eens verteld dat PDS 'vanzelf' over kan gaan. Dus misschien

heeft het niet eens met mijn verblijf in Tanzania te maken.

Hoe dan ook, ik vertrok op 9 maart 2020 voor twee weken naar Tanzania. En tot mijn stomme verbazing heb ik de hele vakantie amper klachten gehad! Ook toen ik weer in

het leren kennen. Het is niet zo dat alle klachten nu verdwenen zijn. Dezelfde klachten zijn er zeker nog steeds, alleen veel minder erg. Ik ben van 40 naar 80 % gegaan. Toen ik in 2022 dus op de Via Gladiola stond op de laatste wandeldag, besepte ik dat voor het eerst sinds mijn diagnose het gewoon binnen de mogelijkheden lag om de vierdaagse zelf te lopen. Op dat moment besloot ik: 'Ik ga het gewoon proberen!'

#### Aanloop tot de vierdaagse

Op 13 februari 2023 kon ik me dan eindelijk inschrijven en na een halve dag in de wachtrij had ik mijn startbewijs binnen. Ik had er veel zin in, maar kon tegelijkertijd niet geloven dat het allemaal goed kon gaan. Desondanks werden wandelschoenen aangeschaft en de training ging eind februari van start. Het wandelen zelf bleek geen probleem te zijn. Het was erg ontspannend en ik had weinig last van blaren en dergelijke. Wat wel een probleem was, ik was aan het afvallen.

" Wat het verschil heeft gemaakt weet ik nog steeds niet. "

Nederland was, bleef mijn buik zich koest houden. Dus terwijl heel Nederland in lockdown zat, was ik mijn nieuwe buik aan

Het was duidelijk dat ik iets aan mijn dieet moest doen. Gelukkig had ik al ruim tien jaar ervaring in trial-and-error. Mijn moeder, diëtiste van beroep, had me ook een fijn boekje van het voedingscentrum gegeven ('sport en voeding'). In eerste instantie probeerde ik meer te eten. Echter, na twee weken misselijk van een volle buik te zijn, was het duidelijk dat er een andere aanpak nodig was.

Toen mijn buikklachten heel erg waren had ik ook vaak moeite met eten, en mezelf forceren was toen ook echt geen pretje. In die tijd heb ik ontdekt dat het veel makkelijker is om calorieën te drinken. Dezelfde truc heb ik wederom toegepast. Naast de kleine, licht verteerbare snacks die ik makkelijk kan weg-eten, begon ik sportdrank met veel calorieën te drinken. En dat werkte. Nu kreeg ik voldoende energie binnen om op gewicht te blijven.

Mijn buik was helemaal niet blij met de veranderingen van mijn eetpatroon, maar gelukkig waren de protesten van mijn buik niet zo ernstig dat ze mijn trainingen in de weg zaten.

Inmiddels waren de trainingen wel een stuk intenser geworden en ik merkte dat ik eigenlijk de hele tijd weer moe was.

Chronische vermoeidheid was mij echter ook niet vreemd. En als een veteraan in chronische vermoeidheid heb ik mijn hele agenda omgegooid. Vooral in de maand juni heb ik eigenlijk bijna alleen maar gewerkt, geslapen en gewandeld. Andere sporten en sociale activiteiten moesten even wijken voor het wandeldoel. Het was niet echt leuk, maar hierdoor kon ik wel blijven doortrainingen.



**" Toen ik in 2022 dus op de Via Gladiola stond op de laatste wandeldag, besepte ik dat voor het eerst sinds mijn diagnose het gewoon binnen de mogelijkheden lag om de vierdaagse zelf te lopen. "**

#### De vierdaagse

Dan is het zover. Het moment waar maandenlang naartoe geleefd is. Van zenuwen is eigenlijk geen sprake. In totaal heb ik 740 km gewandeld in de vijf maanden voorafgaand aan de vierdaagse. Dus ik voelde me meer dan voorbereid. Zeker na de maand juni, die best wel afzien was, leek de vierdaagse een feestje. Op de eerste dag bij de start kon ik amper geloven dat ik er gewoon was. Ook de andere dagen voelden nog steeds als een soort droom, alsof mijn brein niet kon geloven dat ik het werkelijk gedaan heb. We hadden een enorm leuke groep om samen mee te wandelen. Ook verschillende familieleden en vrienden langs de kant zorgden ervoor dat er op het juiste moment een stoel en een stuk vlaai of een worstenbroodje beschikbaar was. Het was echt genieten.

De vierde dag deed pijn, maar net zoals de buikpijn op minder slechte dagen, merkte ik dat afleiding de beste pijnstilling is. En

deze is er genoeg tijdens de vierdaagse in Nijmegen. Voor de wat rustigere stukjes hadden we een boxje bij ons om muziek af te spelen. Al zingend en zwaaiend zijn we over de dijk richting Nijmegen gemarcheerd. Positiviteit is aanstekelijk en al snel waren alle wandelaars om ons heen met ons mee aan het zingen. Eenmaal in de buurt van Nijmegen hadden we het boxje niet meer nodig, want de straat was één groot festival geworden. Er stonden weer veel vrienden en familie langs de weg, dus beladen met bloemen en gladiolen heb ik vrolijk de finish kunnen bereiken. Wat een feest.

Nu is het twee dagen na de finish en ik zit lekker met mijn voetjes omhoog op de bank na te genieten. Ik zit er serieus over na te denken om het komend jaar weer mee te gaan doen. Nog even bedenken of ik mijn maand juni in 2024 wederom kan opofferen. Als ik niet zou hoeven trainen, zou ik het zó weer doen.

# Microplastics en de invloed op onze (darm)gezondheid

De afgelopen decennia is plastic door vrijwel iedereen beschouwd als een onschuldig materiaal dat niet reageert met zijn omgeving en geen enkel kwaad kan. Dit beeld is nu gekanteld. De signalen dat plastic onze gezondheid schaadt, stapelen zich inmiddels op. Maar wat voor effect hebben microplastics nu werkelijk in ons lichaam? Hoe gevaarlijk zijn ze precies? Wat kunnen de gevolgen zijn voor onze gezondheid op de langere termijn? De eerste onderzoeken die antwoord moeten geven op deze belangrijke vragen zijn in 2019 gestart.



Maar eerst, wat zijn microplastics precies? Microplastics zijn hele kleine deeltjes kunststof (kleiner dan vijf millimeter). Sommige deeltjes ontstaan per ongeluk door slijtage van grotere stukken kunststof, zoals synthetische kleding en slijpsel van autobanden. Ook worden microplastics bewust toegevoegd aan diverse producten, zoals bepaalde make-up, persoonlijke verzorgingsproducten, wasmiddelen, schoonmaakmiddelen en verf.

Naast microplastics bestaan er ook nanoplastics. Dit zijn nog kleinere deeltjes kunststof (kleiner dan 0,0001 millimeter). Nanoplastics zijn zelfs onder de modernste microscopen nauwelijks te zien. Nanoplastics kunnen bijvoorbeeld ontstaan doordat microplasticdeeltjes nog verder slijten of kunnen bewust worden toegevoegd aan producten. Microplastics worden overal ter wereld aangetroffen en de mens wordt er voortdurend via voedsel, drinken of door inademing aan blootgesteld.

## In onze ontlasting

Oostenrijkse onderzoekers hebben, in 2018, de ontlasting van acht mensen onderzocht die ieder in een ander land woonden. Alle proefpersonen hadden plastic in hun ontlasting. Per tien gram – dus een heel klein beetje – waren dat gemiddeld twintig deeltjes. In totaal werden negen verschillende soorten plastic aangetroffen, de meest voorkomende waren polypropyleen (PP) en polyethyleentereftaataat (PET) die veel worden gebruikt voor verpakkingen. Als we microplastics binnenkrijgen, is het logisch dat we die ook aantreffen in de ontlasting. De vraag die de onderzoekers niet konden beantwoorden, was of een deel van de binnengekegen microplastics ook in het lichaam achterblijft. Bekend is dat de kleinste deeltjes de darmwand kunnen passeren en zo in het weefsel en de bloedbaan terecht kunnen komen. Daar zouden ze verantwoordelijk zijn voor het veroorzaken van mini-ontstekingsreacties.

Chinese onderzoekers hebben, in 2021, een correlatie gevonden tussen darmontstekingen en microplastics. Mensen met de ziekte van Crohn hebben opvallend

meer microplastics in hun ontlasting. Het lijkt erop dat mensen met inflammatoire darmziekten (IBD) mogelijk worden blootgesteld aan hogere concentraties microplastics in hun maag-darmkanaal. Maar daarmee is nog niet duidelijk of er werkelijk een oorzakelijke verband is.

## In onze voeding

Microplasticdeeltjes zijn gevonden in vis en schaal- en schelpdieren. In vissen worden deze plastic deeltjes vooral gevonden in het maag-darmkanaal. Dit zijn normaal gesproken niet de delen die de mens eet. Het is minder bekend of microplastics ook in de eetbare delen van vis voorkomen.

Ook in mosselen en garnalen uit de Noordzee blijken microplastics te zitten. Schaal- en schelpdieren filteren het water en hierdoor kunnen microplastics zich ophopen. Door het eten van schelpdieren, zoals mosselen en oesters, kunnen mensen ook microplastics binnenkrijgen.

Op dit moment is nog niet bekend in hoeverre microplastics en nanoplastics in drinkwater voorkomen. Grotere deeltjes kunnen uit drinkwater worden gefilterd, maar bij de hele kleine

" Microplastics worden overal ter wereld aangetroffen en de mens wordt er voortdurend via voedsel, drinken of door inademing aan blootgesteld."





- **Koop zoveel mogelijk verpakkingsvrij:** neem producten los mee of in een herbruikbaar zakje. Je kunt ook een bezoek brengen aan een bulkwinkel. Met je eigen zakjes, bakken of potten kun je daar ingrediënten inslaan zonder verpakking, zoals rijst, ontbijtgranen, pasta en noten.
- **Als je koffie maakt met cups, gooi deze dan bij het restafval.** Ze zijn namelijk gemaakt van aluminium of hard plastic. Gebruikte theezakjes en koffiepads mogen sinds 1 januari 2023 bij het gft-afval.
- **Gebruik een plasticvrije snijplank:** elke keer als je de snijplank gebruikt snij je minuscule stukjes plastic los van je plank, die linea recta op je eten en in je lijf verdwijnen.
- **Koop geen synthetische kleding** als acryl, polyester of nylon, maar maak meer gebruik van natuurlijke stoffen als katoen, linnen, zijde en wol.
- **Mijd glitter.** Dit zijn piepkleine stukjes plastic. Wereldwijd moet er een verbod op komen zeggen milieuorganisaties en wetenschappers.
- **Met de Beat the Microbead\* app** kun je de ingrediënten op verpakkingen van verzorgingsproducten scannen om te zien of jouw product microplastics bevat.

nanoplastics is dat niet het geval. Hier wordt momenteel meer onderzoek naar gedaan. ZonMw is de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek. Op 4 november 2021 presenteerde zij het volgende in een artikel:

*“Binnen het ZonMw-programma Microplastics & Health zijn de gezondheidsrisico's van microplastics in kaart gebracht met vijftien projecten. Experimenteel menselijk materiaal of proefdieren zijn blootgesteld aan micro- en nanoplastics. Daaruit blijkt dat kleine plastic deeltjes de darmwand, de longen, de placenta en zelfs de bloed-hersenbarrière passeren. Daar verstoren ze het functioneren van de lichaamscellen. Ook treden soms ontstekingsreacties op.”*

### Verminderde darmwerking

Via de voedselketen, zoals het eten van vis, komen plastic deeltjes het lichaam binnen en in contact met de darmen. Lange tijd was het effect op onze darmgezondheid onduidelijk, maar nu komen de eerste resultaten binnen. Kortdurende blootstelling aan plastic deeltjes met een grootte van een tot tien µm lieten de werking van de dikke darm afnemen. Soms hadden deeltjes ook invloed op de levensvatbaarheid en doorlaatbaar-

heid van de cellen (getest op menselijke- en varkenscellen), maar alleen bij hoge concentraties.

### Ontstekingsreacties

Door de aanwezigheid van microplastics in de darm worden ook ontstekingscellen geactiveerd. Maar niet altijd, dat ligt aan het geteste soort plastic. Vooral polystyreen blijkt bijvoorbeeld ontstekingscellen aan te wakkeren. Ook bepaalde afweercellen van het adaptieve immuunsysteem zijn dan extra actief.

Onderzoekers zagen dat 'verweerde' plastic deeltjes die door Uv-straling en oppervlaktewater zijn aangetast, een grotere reactie van lichaamscellen veroorzaken.

### Chemische stoffen

De inname van voeding vergroot de blootstelling aan micro- en nanoplastics van onze darmen. Daar kunnen chemische stoffen uit vrijkomen, zoals weekmakers en vlamvertragers, die ook uit het verpakkingsmateriaal in ons voedsel kunnen komen. Er blijken maar liefst 183 van zulke chemicaliën aanwezig te zijn op microplastic strandafval. Een deel

van deze verbindingen komt daadwerkelijk in de darm terecht, waar sommigen de hormoonhuishouding beïnvloeden.

Door al dit nieuws kun je wellicht bezorgd en ontmoedigd raken, maar er zijn zeker dingen die je zelf kunt doen om microplastics uit je omgeving te verminderen!

### Wil je meer informatie en meer lezen over wat je zelf kunt doen, kijk dan eens op de volgende websites:

- [www.plasticsoupfoundation.org/wat-wij-kunt-doen-2/](http://www.plasticsoupfoundation.org/wat-wij-kunt-doen-2/)
- [www.zerowastenederland.nl/helpen](http://www.zerowastenederland.nl/helpen)
- [www.natuurenmilieu.nl/themas/circulaire-economie/plastic/zeven-tips-voor-minder-plastic-en-verpakkingen/](http://www.natuurenmilieu.nl/themas/circulaire-economie/plastic/zeven-tips-voor-minder-plastic-en-verpakkingen/)

#### Bronnen:

- [www.plasticsoupfoundation.org/wat-wij-doen/microplastics/beat-the-microbead/](http://www.plasticsoupfoundation.org/wat-wij-doen/microplastics/beat-the-microbead/)
- [www.zonmw.nl/nl/nieuws/verontrustende-resultaten-gezondheidsrisico's-microplastics#:~:text=Kortdurende%20blootstelling%20aan%20plastic%20deeltjes,maar%20alleen%20bij%20hoge%20concentraties.](http://www.zonmw.nl/nl/nieuws/verontrustende-resultaten-gezondheidsrisico's-microplastics#:~:text=Kortdurende%20blootstelling%20aan%20plastic%20deeltjes,maar%20alleen%20bij%20hoge%20concentraties.)
- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/veilig-eten-en-e-nummers/zijn-microplastics-in-eten-en-drinken-gevaarlijk-.aspx>

Op zaterdag 4 november vindt de jaarlijkse PDS-infodag plaats met als thema 'Feiten en Fabels rondom PDS'. Dit jaar steken we de infodag in een nieuw jasje. Het wordt een leuke mix van rondetafelgesprekken, workshops, een informatiemarkt en nog veel meer! We beloven een dag vol waardevolle inzichten en praktische kennis. En natuurlijk is er volop gelegenheid om kennis te maken met andere lotgenoten en ervaringen te delen.

## Locatie

We hebben dit jaar gekozen voor een huiselijke locatie: De Zalen van Zeven te Utrecht (Boothstraat 7). De locatie is gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer of met de auto. Je kunt vanaf het station Utrecht centraal de bus nemen of wandelen (12 minuten). Kom je met de auto, is het voordeligst om te parkeren in parkeergarage de Grifthoek (800 meter loopafstand).

## Inschrijven

Inschrijven kan via de pagina op de website [www.pdsb.nl/infodag](http://www.pdsb.nl/infodag) of via de QR-code. Heb je vragen over de PDS-infodag? Mail dan naar [liesehimpe@pdsb.nl](mailto:liesehimpe@pdsb.nl).

## PROGRAMMA

12.30 - 13.00	<b>Welkom en kennismaking</b> Informatiemarkt
13:00 - 14:30	<b>Rondetafelgesprek:</b> Fabels en feiten door verschillende zorgprofessionals <i>Dr. Otto Quartero (huisarts Diepenveen); Jenny Brouns (diëtiste MUMC+); Prof. Dr. Daniël Keszthelyi (MDL-arts MUMC+); Dorota Kooij (psycho-hypnotherapeut)</i>
14:30 - 15:00	Pauze Informatiemarkt
15:00 - 15:15	<b>Overzicht nieuwe PDS-studies</b> <i>Prof. Dr. Daniël Keszthelyi (MDL-arts MUMC+)</i>
15:30 - 16:15	<b>Workshop 1</b>
16:15 - 17:00	<b>Workshop 2</b>
17:00 - 17:15	Afsluiting dagprogramma
17:30 - 18:30	Borrel

Voor beide workshops is er keuze uit:

**Voeding & leefstijl:** Maudy Tiggelaven (*PDS & orthomoleculair coach*); Karina Schenk (*diëtiste & hormoontherapeut*)

**Darm-brein connectie:** Drs. Simons, *arts voor leefstijl-geneeskunde*

**Hypnotherapie:** Desirée Van Den Berg (*psycholoog en hypnotherapeut bij PDS-therapeuten*)

We beloven een dag vol waardevolle inzichten en praktische kennis. Mis deze kans niet om, samen met andere leden, te leren en te groeien op het gebied van darmgezondheid op alle vlakken.

# PDS-INFODAG

## RONDETAFFELGESPREK

13:00 - 14:30 uur: Rondetafelgesprek Fabels en feiten door verschillende zorgprofessionals. Tijdens het rondetafelgesprek gaan wij met gerenommeerde experts in gesprek om je inzicht te geven in de volgende belangrijke onderwerpen:



### DE DARM-BREIN-CONNECTIE

**MDL-arts, Daniel Keszthelyi**, een expert op het gebied van neuro-gastro-enterologie en het microbiom, neemt je mee op een fascinerende reis door de verbinding tussen ons brein en het microbiom in onze darmen. Hierna begrijp je hoe deze relatie onze algehele gezondheid beïnvloedt.



### VOEDING EN BEWEGEN

**Jenny Brouns**, een vooraanstaande klinisch diëtiste, geeft ons inzicht in hoe je jouw gezondheid kunt optimaliseren door middel van de juiste voeding en beweging met praktische tips en adviezen die je direct in jouw dagelijks leven kunt toepassen.



### SAMEN BESLISSEN

**Otto Quartero**, een ervaren huisarts, schreef mee aan de nieuwste PDS-richtlijnen en vertelt hoe je meer regie kunt nemen over de behandeling samen met je behandelende arts door middel van de PDS keuzehulp ([www.pdsb.nl/keuzehulp](http://www.pdsb.nl/keuzehulp))



### PSYCHOLOGIE EN HYPNOTHERAPIE

**Dorota Kooij**, een psycho-hypnotherapeut gespecialiseerd in het behandelen van PDS, geeft je inzicht in de effectiviteit van hypnotherapie bij het verminderen van de darmklachten en stressreductie. Hypnotherapie helpt onder andere om je te leren ontspannen en de darm-brein-interactie te stabiliseren, zodat de darmen minder gevoelig gaan reageren op prikkels van binnen en buiten (bijv. door voeding en stress).

# FEITEN OF FABELS? 4 NOVEMBER '23

## WORKSHOPS

15:30 – 17: 00 uur: Workshops

Er zijn drie inspirerende workshops die op een uitnodigende manier zullen ingaan op bovenstaande thema's:



### WORKSHOP HYPNOTHERAPIE

*Praktische kennismaking met een PDS-traject.*

**Desirée van den Berg** is ontwikkelingspsycholoog, integratief hypno-psychotherapeut en PDS-therapeut. Het doel van een PDS-traject is het herstellen van je natuurlijke darmfunctie, het aanpakken van stress en pijn en het versterken van je zelfvertrouwen. Ze gaat uit van het integratieve principe 'je weet het, je kunt het, je doet het'. Desirée neemt ons mee in een praktische workshop als introductie op een PDS-traject in haar praktijk. Tijdens deze sessie beleven we een korte hypnosessie en enkele relaxatietechnieken om te leren omgaan met stressvolle situaties en de relatie met jouw lichaam opnieuw op te bouwen.



### WORKSHOP DARM-BREIN-CONNECTIE

*De kip of het ei-verhaal: verstoring van de balans tussen darm en brein.*

In deze sessie neemt **Charlotte Simons** (Arts voor integrale geneeskunde en leefstijl-geneeskunde) je mee in de wereld van de hersen-darm-as en het microbioom. Dankzij onderzoek weten we dat het microbioom van de meeste mensen met PDS uit balans is. Dan verlopen belangrijke verteringsfuncties niet goed, of kunnen schadelijke bacteriën uitgroeien. Een microbioom-analyse maakt duidelijk waar het probleem voor jou persoonlijk zit en welke behandeling er nodig is. Op de volgende vragen hopen we je antwoord te geven tijdens deze workshop: hoe kun je herstellen van chronische buik-

klachten waar de huisarts vaak geen antwoord op heeft? En is er een relatie tussen je buik en jouw psychisch welbevinden?



### WORKSHOP VOEDING

*Holistische leefstijlaanpak bij PDS met handige tips en tricks.*

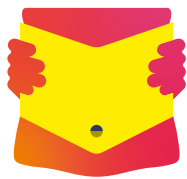
De oorzaak van PDS-klachten verschilt per persoon en komt meestal niet alleen door voeding, maar ook door stress of angst. Daarom is een individuele en holistische aanpak vaak aangewezen. Dat hoeft gelukkig niet met een ingewikkeld dieet of langdurige therapie. Er wordt gekeken welke voeding en leefstijl het beste bij jou past.



**Maudy Tiggelaven** (PDS en orthomoleculair therapeut) en **Karina Schenk** (diëtiste en hormoontherapeut) nemen je mee in een nieuwe aanpak bij PDS en vertellen je wat jij zelf kunt doen om klachten te verminderen en meer grip te krijgen op je darm. Ontdek door middel van een eenvoudige voedselintolerantiebloedtest wat je triggers zijn en wat juist goed is voor je buik. Want meten is weten. Ze vertellen je graag meer over de vijf pijlers die van invloed kunnen zijn op jouw darmklachten: Bewustwording, Eten, Trainen (fysiek en mentaal), Energie en Rusten.

" We beloven een dag vol waardevolle inzichten en praktische kennis. "





# Wil jij bij een enthousiast team?

Taal- en beeldredacteur: leuk en afwisselend vrijwilligerswerk

## BEELDREDACTIE

*Prikkels* zou niet compleet zijn zonder mooi, passend beeld bij de artikelen. En het zoeken naar dat beeld is nou precies wat de beeldredactie doet. Mijn naam is Alexandra, ik ben dertig jaar en zit al meer dan zes jaar in de beeldredactie. Ik heb zelf PDS en ben ooit begonnen omdat het mij wel leuk leek om wat te doen voor *Prikkels* en ik het leuk vind om met beeld bezig te zijn.

Voor iedere editie ga ik op zoek naar beelden bij de artikelen. De verscheidenheid aan artikelen zorgt ervoor dat het elke keer weer anders is. Zo zoek ik de ene keer naar food foto's, dan naar feestelijke beelden en een andere keer weer naar medisch getinte plaatjes. Die laatste categorie is soms wat lastiger, maar eigenlijk komen we er altijd wel uit. Ik probeer tijdens het zoeken naar beeld ook te letten op oriëntatie (of het beeld liggend of staand is), representatie en herkenbaarheid.

Ik doe het vrijwilligerswerk meestal in de avonden of in het weekend, omdat ik fulltime werk. Dit is prima te doen en het fijne is dat je het niet allemaal in één keer hoeft te doen. Meestal hebben we ruim de tijd om afbeeldingen te zoeken en is het werk makkelijk te verdelen over meerdere momenten. Op het ogenblik bestaat de beeldredactie helaas alleen uit mijzelf, we kunnen dus wel wat extra handjes gebruiken. Kom jij me helpen?

## TAALEDRECTIE

Het redigeren van teksten is een puzzel waar ik me, als onderdeel van de taalredactie, mee bezighoudt. Ik ben Trudi en sinds een aantal jaren gepensioneerd.

Samen met de andere redacteurs ga ik na of er taalfouten in een artikel staan. Daarnaast letten we op taalgebruik en zinsvorming.

We hanteren hierbij een aantal vastgestelde afspraken over bij voorbeeld afkortingen, puntkomma's, getallen en nog veel meer. Dit om zoveel mogelijk eenduidig te zijn.

Als alle artikelen geredigeerd zijn en er is beeld bijgevoegd, wordt een proefdruk gemaakt. Deze wordt ook gecontroleerd door de hele taalredactie.

Wij zoeken een beeld- en taalredacteur voor het blad *Prikkels*.

"Het is leuk om op deze manier met taal bezig te zijn en ik kan het iedereen die van taal houdt aanraden."

Omdat ik gepensioneerd ben heb ik tijd om met het redigeren bezig te zijn. Maar dit geldt natuurlijk niet voor iedereen. Daarom worden de artikelen zoveel mogelijk gespreid aangeleverd en verdeeld onder de redactieleden zodat er ruim de tijd is om het werk te doen. Via een appgroep houden we elkaar op de hoogte, stellen we vragen en kunnen we elkaar helpen. Je doet dit niet alleen.

Het is leuk om *Prikkels* te zien groeien van losse artikelen tot een compleet blad en ik lever hier heel graag een bijdrage aan.

De taalredactie bestaat nu uit drie leden waarbij een lid een dubbele functie heeft wat natuurlijk niet ideaal is. Daarom zou het fijn zijn als jij ons team komt versterken.

Het is leuk om op deze manier met taal bezig te zijn en ik kan het iedereen die van taal houdt aanraden.

### Wij zoeken een beeld- en taalredacteur voor het blad *Prikkels*.

*Prikkels* komt vier keer per jaar uit. Dit betekent dat je vier keer per jaar ongeveer 5 uur besteedt aan redigeren van teksten of beeld zoeken. Er wordt rekening gehouden met jouw beschikbaarheid.

Ieder jaar ontvang je een cadeaubon voor je werkzaamheden, je wordt uitgenodigd voor de vrijwilligersdag en hebt de mogelijkheid passende cursussen te volgen.

Mocht je na het lezen van deze ervaringsverhalen enthousiast zijn geworden, vragen hebben of een keer mee willen kijken, stuur dan een mail naar [prikkels@pdsb.nl](mailto:prikkels@pdsb.nl). We nemen dan zo spoedig mogelijk contact met je op.

# Antibiotica speelt mogelijk rol bij ontstaan PDS



De darmbacteriën spelen een belangrijke rol bij de gezondheid van de mens. Een van de belangrijkste verstoorders van deze bacteriën is antibiotica. Verschillende onderzoeken laten een verband zien tussen het gebruik van antibiotica en een groter risico op het ontwikkelen van het prikkelbaredarmsyndroom (PDS).<sup>[1]</sup>

## Antibiotica heeft effect op darmmicrobiota

Antibiotica zijn belangrijk bij infectieziekten, omdat zij ziekmakende bacteriën kunnen doden. Het nadeel is dat ook een deel van de gunstige bacteriën in de darmen gedood wordt. Op die manier zorgen antibiotica voor een verandering in de samenstelling van de darmmicrobiota. Hierdoor kan het aantal ongunstige bacteriën in de darmen toenemen. Deze bacteriën bevatten moleculen die het immuunsysteem prikkelen, met een ontstekingsreactie als gevolg. De veranderingen in de darmbacteriën door antibiotica zorgen verder voor een grotere doorlaatbaarheid en overgevoeligheid van de darmwand, voor een afwijkende beweeglijkheid van de darmen en een veranderde immunrespons. Dezelfde veranderingen in de darmen zijn ook zichtbaar bij PDS.

## Overeenkomsten darmmicrobiota tussen PDS-patiënten en antibioticagebruikers

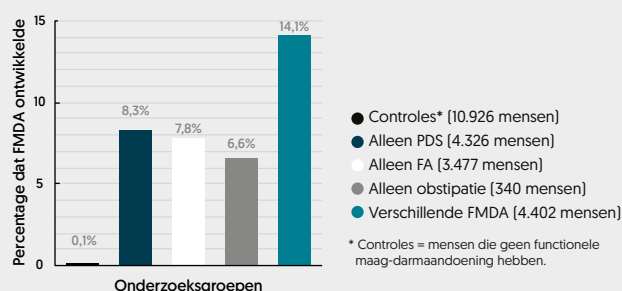
Uit een onderzoek waarin de darmmicrobiota's van mensen die antibiotica gebruikt hebben en mensen met PDS vergeleken werden, bleek dat er een aantal gemeenschappelijke kenmerken zijn.<sup>[1]</sup> Zo hadden beide groepen minder verschillende bacteriesoorten en was er een afname van gunstige bacteriën die onder meer een ontstekingsremmende werking hebben en de barrièrefunctie van de darmwand verbeteren. Bovendien zaten er in de darmen van beide groepen meer ongunstige bacteriën, waaronder bekende ziekmakers zoals *E. coli*, die ontstekingsbevorderende eigenschappen hebben.

## Antibiotica als risicofactor voor PDS

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat er een relatie is tussen antibioticagebruik en het ontstaan van PDS. Mensen die antibiotica gebruiken blijken namelijk een groter risico te lopen op het ontwikkelen van PDS.<sup>[1]</sup> Zo bekeek een groot onderzoek onder 23.471 patiënten hoeveel deelnemers in de afgelopen 5 jaar een functionele maagdarmaandoening (FMDA) – een aandoening zonder fysieke afwijkingen – hadden ontwikkeld en of zij antibiotica hadden gebruikt.<sup>[2]</sup> Mensen met een FMDA bleken niet alleen vaker antibiotica

te hebben gekregen (>90%) dan mensen zonder (76%), maar 95% van hen kreeg de diagnose FMDA ná een antibioticakuur. Van de mensen met PDS had ruim 91% antibiotica gekregen in de afgelopen 5 jaar, waarvan 8,3% in de 12 maanden voorafgaand aan de diagnose PDS. Deze resultaten zijn een aanwijzing dat antibioticagebruik een rol speelt bij het ontstaan van functionele maag-darmaandoeningen, waaronder PDS.

Percentage mensen dat voor het eerst een antibioticakuur kreeg binnen 12 maanden voorafgaand aan diagnose FMDA %



## Probiotica beschermen de darmbacteriën

Toch kan het soms nodig zijn om antibiotica te gebruiken. Een manier om de negatieve impact van antibiotica te verminderen is het gebruik van probiotica. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat inname van probiotica tijdens een antibioticakuur de microbiota kan beschermen en helpt te herstellen.<sup>[3]</sup> Probiotica helpen voorkomen dat potentieel ziekmakende bacteriën in aantal toenemen in de darmen. Ook kunnen ze de barrièrefunctie van de darmwand beïnvloeden, het immuunsysteem reguleren en de stoelgang verbeteren. Zo kunnen probiotica het nadelige effect van antibiotica verkleinen. Wel is het effect van probiotica sterk afhankelijk van de stammen die het product bevat.<sup>[4]</sup>

Wilt u meer weten?

Kijk op [www.winclovewetenschap.nl](http://www.winclovewetenschap.nl) voor meer informatie.

## Referenties

- Mamieva Z, Poluektova E, Svistushkin V, Sobolev V, Shifrin O, Guarner F, et al. Antibiotics, gut microbiota, and irritable bowel syndrome: What are the relations? *World J Gastroenterol.* 2022 Mar 28;28(12):1204–19.
- Jones MP, Shah A, Walker MM, Koloski NA, Holtmann G, Talley NJ. Antibiotic use but not gastrointestinal infection frequently precedes first diagnosis of functional gastrointestinal disorders. *United Eur Gastroenterol J.* 2021 Oct 15;9(9):1074–80.
- Koning C. Multispecies probiotics and antibiotics-associated side effects/Multispecies probiotics and antibiotics-associated side effects. [Maastricht]: Maastricht University; 2010.
- Goodman C, Keating G, Georgousopoulou E, Hespe C, Levett K. Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhoea: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open.* 2021 Aug 12;11(8):e043054.



Jenny Brouns

## PDS-klachten van voeding; wat nu?

Het merendeel van de mensen met PDS geeft aan dat hun klachten uitgelokt worden door voeding. Voedingsmiddelen die PDS-klachten uitlokken, worden ook wel triggers genoemd. Welke voedingsmiddelen dat zijn, verschilt per persoon en soms ook per dag. Eenzelfde maaltijd kan de ene dag klachten uitlokken en een andere dag zonder problemen worden gegeten.

De landelijke richtlijnen over de behandeling van PDS zijn onlangs herzien. De belangrijkste boodschap op het gebied van voeding is: "Probeer zo gezond, gevarieerd en vezelrijk mogelijk te eten en alleen die voedingsmiddelen (tijdelijk) te verminderen/vermijden die daadwerkelijk PDS-klachten uitlokken."

Kunnen jouw PDS-klachten door een verandering in voeding volledig verdwijnen? Welke voeding is onmisbaar voor een goede conditie van je darm? En hoe kom je erachter welke voedingsmiddelen jouw klachten (tijdelijk) uitlokken? Op deze en meer vragen zal ik proberen in dit artikel een zo goed mogelijk antwoord te geven.

### 1 Heb de juiste verwachtingen

Het streven naar een klachtenvrije voeding is niet realistisch. Dat komt doordat PDS-klachten niet alleen door voeding beïnvloed worden. Naast voeding kan bijvoorbeeld ook stress en/of gemoed (angst/depressie) een belangrijke rol spelen bij PDS-klachten.

Dat komt doordat de zenuwen van onze darmen in verbinding staan met de zenuwen van onze hersenen. Wanneer je een stressvolle dag of periode doormaakt dan zullen de zenuwen in je darmen automatisch ook meer geprikkeld (gestrest) zijn. Ook een tekort aan slaap, een tekort aan beweging of bijvoorbeeld menstruatie (hormonen) hebben hier invloed op. Op dagen of in perioden waarin de zenuwen in de darm overprikkeld zijn, zal voeding meer klachten geven. Dit legt uit dat eenzelfde maaltijd de ene dag klachten kan uitlokken en een andere dag zonder problemen kan worden gegeten. In tijden dat je minder last hebt van de PDS-klachten kan het zijn dat bepaalde voedingsmiddelen gewoon weer verdragen worden. Wees dus niet te snel in het verwijderen van allerlei voedingsmiddelen uit je voeding. Ook de hoeveelheid van een of meerdere gegeten triggers in je voeding speelt hierbij een rol; kleine hoeveelheden worden meestal goed verdragen.

### 2 Gezond leven zorgt voor een betere conditie van je darm

Gezond leven helpt onze darmcellen en darmbacteriën gezond te houden; hierdoor verbetert de weerstand en ook je mentaal welbevinden. Probeer om deze reden zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten, liefst volgens de schijf van vijf van het voedingscentrum als de PDS-klachten dit toelaten. Hierbij eet je voldoende groenten, fruit, zuivel en granen, kies je voor minder vlees en meer plantaardig, drink je voldoende



" Probeer zo gezond, gevarieerd en vezelrijk mogelijk te eten en alleen die voedingsmiddelen (tijdelijk) te verminderen/vermijden die daadwerkelijk PDS-klachten uitlokken.

Wees dus niet te snel in het verwijderen van allerhande voedingsmiddelen uit je voeding. Ook de hoeveelheid van een of meerdere gegeten triggers in je voeding speelt hierbij een rol; kleine hoeveelheden worden meestal goed verdragen. "

(bij voorkeur water) en beperk je bewerkt voedsel. Naast gezond eten is het ook belangrijk om dagelijks te bewegen, voldoende te slapen, te ontspannen, rustig de tijd te nemen om naar het toilet te gaan, zuinig te zijn met alcohol en niet te roken.

### 3 Voedingsvezels spelen een belangrijke rol

Voedingsvezels kunnen PDS-klachten verminderen, maar ook verergeren. Ze komen onder andere voor in groente, fruit, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten. Ze kunnen de stoelgang verbeteren en bij de vertering van voedingsvezels komen belangrijke voedingsstoffen, zoals boterzuur, vrij. Boterzuur is onmisbaar om onze darmslijmvliezen en darmbacteriën gezond te houden. Bij de vertering van voedingsvezels komt echter ook verteringsgas vrij. Dit gas is op zich niet schadelijk voor je darm, maar kan wel een opgezet buik en buikpijn veroorzaken. Hierdoor is het soms niet mogelijk om voldoende voedingsvezels te eten. Bij een lage vezelinname is het raadzaam om de vezelinname in stappen op te hogen tot een hoeveelheid die je nog goed verdraagt. Psylliumvezels zijn plantaardige vezels die kunnen helpen om de dagelijkse vezelinname te verhogen. Deze vezels kunnen veel vocht opnemen en worden gebruikt om de ontlasting te verbeteren. Omdat psylliumvezels nauwelijks verteerd worden hebben ze vrijwel geen gasvormende bijwerking. Vraag de huisarts, maag-darmspecialist, diëtist of apotheker naar advies over het gebruik van psylliumvezels.

### 4 Het opsporen van voedingstriggers

Soms zijn de klachten mild en gaat het om enkele duidelijke triggers in de voeding die gemakkelijk kunnen worden verminderd of weggelaten zoals frisdrank, overmatig vet, pittige kruiden, cafeïne, alcohol of kunstmatige zoetstoffen. Wat het lastig maakt is dat ook gezonde producten klachten kunnen uitlokken, zoals bepaalde soorten groente en fruit, peulvruchten, granen of zuivel. Wanneer deze producten te vaak en te lang weggelaten worden, kunnen er voedingstekorten ontstaan die er uiteindelijk voor zorgen dat de conditie van de darmwand vermindert, waardoor PDS-klachten juist ernstiger kunnen worden en waardoor je op steeds meer voedingsmiddelen overgevoelig kunt gaan reageren. Dan is het aan te raden om in gesprek te gaan met een diëtist.

### 5 In gesprek met een diëtist

Een diëtist kan helpen om de juiste (tijdelijke) triggers boven tafel te krijgen en houdt daarbij in de gaten dat er geen voedingstekorten ontstaan. In een gesprek vraagt de diëtist naar je eet- en leefgewoontes en de PDS-klachten die je ervaart. Je eigen ervaringen, mogelijkheden en voedingswensen spelen daarbij ook een belangrijke rol. Vervolgens zal de diëtist een advies geven dat past bij je persoonlijke situatie. De eerste adviezen zijn gebaseerd op gezonde voeding. Samen met de diëtist kun je vervolgens besluiten om enkele 'verdachte' voedingsmiddelen (tijdelijk) uit de voeding



weg te laten. Voor de meeste mensen is dit al voldoende om inzicht te krijgen in hoe voeding de PDS-klachten beïnvloedt, zodat de voeding (tijdelijk) kan worden aangepast wanneer de PDS-klachten opspelen. Eventueel kan er, in overleg met de diëtist, als een volgende stap gekozen worden voor een laag-FODMAP dieet. Dit is een meer ingewikkelde voedingstherapie waarbij gedurende een langere periode vele producten moeten worden weggelaten en vervolgens een voor een weer worden teruggebracht in de voeding om op deze manier voedingstriggers op te sporen. Van belang is dat een te eenzijdige voeding of een toename in angst om bepaalde voeding te eten moet worden voorkomen.

In 2023 vergoedt de basisverzekering de eerste drie behandelingen bij een diëtist (dit gaat af van het eigen risico). De behandeling kan worden verdeeld over meerdere zorgjaren. Een aanvullende verzekering vergoedt vaak meer uren.



Gonneke Nakazawa

## Te ziek om te werken

Soms zijn je PDS-klachten zo erg dat je (tijdelijk) niet kunt werken. Wat zijn je rechten en plichten in dat geval?

### Als je al werk hebt

Als je al een baan hebt, meld je je ziek bij je werkgever. Je hoeft niet te vertellen wat je precies mankeert en je werkgever mag daar ook niet naar vragen. Het enige wat die mag vragen, is of je ziek bent geworden door een bedrijfsongeval. Als je langdurig ziek bent, word je in de meeste gevallen uitgenodigd om bij de bedrijfsarts te komen. Die bespreekt met je wat je klachten zijn en wat je nodig hebt om weer te kunnen werken. Je werkgever is verplicht om je te helpen re-integreren. Bij PDS kun je denken aan deels thuiswerken, werken in de buurt van een toilet of aangepaste werktijden.

### Rechten en plichten

Terwijl je ziekgemeld bent, krijg je minimaal 70% van je loon doorbetaald. Bij langdurige ziekte en een vast contract moet de werkgever dat twee jaar lang doen. Maar je werkgever kan je loon ook tijdelijk of helemaal stopzetten als je je niet houdt aan de regels voor re-integratie of als je weigert passend werk te doen. Je hebt namelijk niet alleen rechten als je ziek bent, maar ook plichten. Het is het beste om in gesprek te blijven met je werkgever en de bedrijfsarts en aan te blijven geven wat je wel en niet kunt.

"In de meeste gevallen kun je met PDS op den duur weer gewoon werken, al dan niet fulltime of in een andere branche."

### Betermelding

Je blijft ziekgemeld totdat je je beter meldt. Soms doet de bedrijfsarts dit, als die vindt dat je weer beter bent. Vind je dat zelf niet, dan kun je een second opinion aanvragen, je bedrijfsarts stuurt je dan naar een andere bedrijfsarts. Je kunt ook een deskundigenoordeel aanvragen bij het UWV. Als je na twee jaar nog steeds ziek bent, mag de werkgever je ontslaan. Dan kun je WW of een ziektebewaakingsaanvragen bij het UWV.

### Ziektebewaakingsaanvragen

Ook als je geen vaste baan hebt of als je een uitkering hebt, meld je je ziek bij het UWV. Het UWV bepaalt dan of je in aanmerking komt voor een ziektebewaakingsaanvragen. Ook kijken ze samen met je wat je arbeidsvermogen is, dus hoeveel je kunt werken. Helaas ziet het UWV PDS niet als ziekte waardoor je niet meer (fulltime) kunt werken. Afhankelijk van de verzekerings-

arts die je te spreken krijgt, is het dus lastig om een ziektebewaakingsaanvragen te krijgen. Als je er wel een krijgt, moet je ook re-integreren, dus toch proberen passend werk te vinden en dat langzaam opbouwen.

### Weer werken

Het goede nieuws is: in de meeste gevallen kun je met PDS op den duur weer gewoon werken, al dan niet fulltime of in een andere branche. PDS is een ziekte die vaak pieken en dalen kent; periodes waarin het slecht gaat en periodes waarin het goed gaat. Ook zijn er verschillende behandelingen waarmee je je klachten kunt verminderen, waardoor je weer meer kunt oppakken. Kijk hiervoor op [www.pdsb.nl/behandeling/](http://www.pdsb.nl/behandeling/). Je kunt er ook voor kiezen om eerst een tijdje vrijwilligerswerk te doen voordat je weer een vaste baan zoekt. Bijvoorbeeld bij de PDSB! Kijk op [www.pdsb.nl/vacatures/](http://www.pdsb.nl/vacatures/) voor de opties.





## WOORDZOEKER

Zoek de woorden in de puzzel.

De woorden kunnen horizontaal, verticaal en in twee richtingen staan en kunnen elkaar overlappen.

Stuur de oplossing voor 12 oktober 2023 naar prikkels@pdsb.nl.

Onder de inzendingen kiezen wij een winnaar die een boek mag kiezen uit de PDSB-boekenlijst.

Wij nemen contact op met de winnaar voor het adres waar het boek naartoe moet worden gestuurd.

AYURVEDA  
BEHANDELING  
DIAGNOSE  
FACEBOOK  
FODMAP  
GRANOLA  
HYPNOTHERAPIE  
INTOLERANTIE  
KNOFLOOK  
LACTOSEVRIJ  
LOTGENOTEN  
ONTBIJT  
ONTSPANNEN  
ONDERZOEK  
PDS  
RECEPT  
SMAAKMAKERS  
VOEDING  
VRIJWILLIGER  
YOGA

A	L	O	N	A	R	G	N	I	D	E	O	V	
P	R	R	F	G	E	S	O	N	G	A	I	D	
I	J	P	E	O	O	F	A	C	E	B	O	O	K
R	D	C	D	Y	K	O	O	L	F	O	N	K	
V	S	E	M	I	A	D	E	V	R	U	Y	A	
E	I	P	A	R	E	H	T	O	N	P	Y	H	
S	O	T	P	O	N	D	E	R	Z	O	E	K	
O	N	T	S	P	A	N	N	E	N	K	K	E	
T	T	L	N	E	T	O	N	E	G	T	O	L	
C	B	R	E	G	I	L	L	I	W	I	J	R	V
A	I	J	S	M	A	A	K	M	A	K	E	R	S
L	T	G	N	I	L	E	D	N	A	H	E	B	
S	E	I	T	N	A	R	E	L	O	T	N	I	

Oplossing:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

\* Vrijwilligers van de PDSB zijn uitgesloten van deelname.

**Wetenschappelijk bewezen effectief  
Hypnotherapie bij PDS  
voor volwassenen en kinderen**

**[www.pds-therapeuten.nl](http://www.pds-therapeuten.nl)**



Dyana Loehr

## Uit de Facebookgroep:

In onze Facebookgroep vragen de leden vaak of een bepaalde klacht bij PDS hoort. Ze zijn dan op zoek naar herkenning of geruststelling. Als andere groepsleden het ook hebben, dan zal het wel 'normaal' zijn bij PDS, toch? Nee, zo werkt het niet.

# Hoort **dat symptoom** bij Prikkelbare Darm Syndroom?

Enkele veel gestelde vragen in de Facebookgroep:

- Hebben jullie ook nekpijn?
- Wie heeft er ook koorts?
- Zijn er meer mensen die blaasklachten hebben?
- Is er iemand die ook ongewild afvalt?
- Herkennen jullie pijn op de borst?
- Zijn hier ook mensen met pijn in de benen?

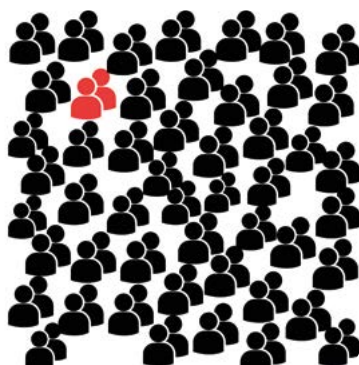
Op iedere vraag die hierboven staat, en ook op vergelijkbare vragen over andere symptomen, komen in de groep veel antwoorden van groepsleden die zeggen: "ja dat heb ik ook" of "dat herken ik".

Stel dat dertig groepsleden antwoorden dat ze een symptoom ook hebben, betekent dit dan dat zo'n symptoom door PDS komt? Nee.

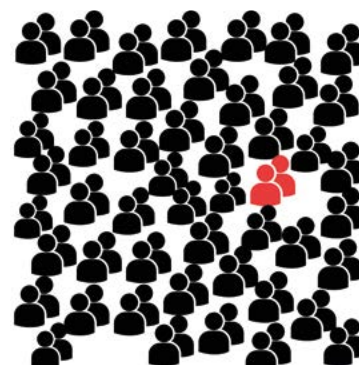
### Minder dan je dacht

De Facebookgroep heeft 11.500 leden. Gemiddeld wordt een bericht in de groep door ongeveer 1.600 mensen gelezen. Als 30 mensen in de groep antwoorden dat ze een bepaald symptoom herkennen, is dat minder dan 2% van die 1.600 lezers. Mogelijk heeft die andere 98% van de lezers dat symptoom niet. Dus het symptoom komt in totaal minder vaak voor dan je in eerste instantie zou denken.

**Mensen zonder PDS hebben het ook**  
Stel dat je in een groep van 1.600 mensen



Groepsleden die een symptoom hebben



Mensen zonder PDS die hetzelfde symptoom hebben

zonder PDS aan iedereen vraagt of ze een bepaald symptoom hebben. Waarschijnlijk zijn er dan ook wel minstens 30 mensen die ja antwoorden. Logisch, want ieder mens kan allerlei klachten en symptomen hebben. Door allerlei oorzaken.

### Wat is je vraag

Dan ligt het er ook nog aan hoe je de vraag stelt in de Facebookgroep. As je vraagt "Wie heeft er ook ...?" of "Zijn hier meer mensen die ...?" Dan zullen vooral de mensen reageren die inderdaad ook die klacht of dat symptoom hebben. Want die voelen zich aangesproken door je vraag en herkennen je verhaal. Mensen die het niet hebben, reageren niet of veel minder, want zij voelen

zich niet aangesproken door de vraag. Maar als je vraagt "Hoort die klacht bij PDS?", dan krijg je ook andere antwoorden: of het echt bij PDS hoort of niet.

### PDS-symptomen

Welke klachten en symptomen wel echt bij PDS horen, is vastgesteld door een internationale groep wetenschappers en artsen, op basis van onderzoeken en ervaringen met PDS-patiënten. De PDS-symptomen zijn:

- Buikpijn
- Afwijkende ontlasting, zoals diarree of verstopping of beide afgewisseld
- Gasvorming, winderigheid
- Opgezetten buik, opgeblazen gevoel
- Vermoeidheid.

Op [www.pdsb.nl/symptomen](http://www.pdsb.nl/symptomen) staan deze symptomen beschreven.

### Andere symptomen door PDS?

Op [www.pdsb.nl/symptomen](http://www.pdsb.nl/symptomen) staat ook dat PDS-patiënten regelmatig andere klachten hebben, die niet onder de PDS-symptomen vallen. Voorbeelden zijn zuurbranden, slikklachten, brok in de keel, misselijkheid, spierpijn, rugpijn, hoofdpijn, problemen met plassen, onregelmatige menstruatie en pijn bij seks. Lang niet alle PDS-patiënten hebben hier last van. Maar ze komen onder PDS-patiënten wel wat vaker voor dan onder mensen zonder PDS. Mogelijk zijn PDS-patiënten er gevoeliger voor. Komt dat dan door PDS? Dat is niet precies bekend. Mogelijk is er een verband, mogelijk niet.

### Andere aandoeningen

Mensen met een chronische aandoening (zoals PDS) hebben vaker dan anderen meerdere aandoeningen. Dat betekent niet dat de ene aandoening de oorzaak is van de andere aandoening. Mogelijk betekent het dat je lichaam meer dan gemiddeld vatbaar is voor verschillende aandoeningen. Het kan dus zijn dat dat andere symptoom (zoals in de vragen aan het begin van het artikel) door een andere aandoening komt.

### Dezelfde oorzaak/trigger

Het kan ook zijn dat je verschillende klachten hebt die kunnen ontstaan door

hetzelfde wat je doet of meemaakt. Bijvoorbeeld: na het eten van een bepaald voedingsmiddel krijg je jeuk aan je neus en diarree. Of: als je veel stress hebt, krijg je buikpijn en nekpijn.

Die buikpijn en diarree zijn PDS-symptomen, maar de jeuk en nekpijn niet. Misschien reageert je lichaam overgevoelig op dat voedingsmiddel, waardoor er verschillende reacties in je lichaam plaatsvinden, zoals die jeuk en diarree. En stress kan van alles doen met je lichaam. Bij de ene persoon is het een trigger voor het erger worden van de PDS-klachten. Bij de andere persoon zorgt het voor rug- of nekpijn. Misschien triggert stress bij jou buikpijn en ook nekpijn.

### Klachten als gevolg van PDS

Er zijn ook symptomen die niet onder de PDS-klachten vallen, maar die wel kunnen ontstaan door je gedrag als gevolg van PDS.

Ben je bijvoorbeeld bang om ergens naartoe te gaan, omdat je denkt dat je dan naar de wc moet en geen wc kunt vinden? Of omdat je bang bent erge buikpijn te krijgen? Maak je je daar erg veel zorgen over? Dan krijg je door de stress misschien wel hyperventilatie of pijn op je borst. Dat is dan geen symptoom van PDS, maar een symptoom van je stress of je angst. Krijg je van veel voedingsmiddelen PDS-klachten en laat je daarom veel gezonde voedingsmiddelen weg? Dan krijg je misschien een tekort aan vitaminen of mi-



"De Facebookgroep heeft 11.500 leden."

neralen. Dat tekort is dan geen symptoom van PDS, maar een gevolg van je voedingspatroon.

### Naar de huisarts

Wees je ervan bewust dat er heel veel klachten zijn die niet door PDS komen. Denk dus niet te snel "Het zal wel bij PDS horen". Heb je erg veel last van een bepaalde klacht? Zijn je symptomen heel anders dan jouw normale PDS-klachten en gaan ze niet over? Ga er dan mee naar de huisarts.

# Feest!

We hebben de  
**18.000** volgers  
bereikt.



## socials



• Facebookpagina (openbaar), ± 18.000 volgers:  
[www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie](http://www.facebook.com/PrikkelbareDarmSyndroomBelangenorganisatie)



• Facebookgroep (besloten), ± 11.500 leden:  
[www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging](http://www.facebook.com/groups/PDSBelangenvereniging)



• Twitter (openbaar), ± 4.700 volgers: @PDSB [www.twitter.com/PDSB](http://www.twitter.com/PDSB)



• Instagram (openbaar), ± 400 volgers: @ pds\_belangenorganisatie  
[www.instagram.com/pds\\_belangenorganisatie](http://www.instagram.com/pds_belangenorganisatie)

• LinkedIn (openbaar), ± 400 volgers:

[www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie](http://www.linkedin.com/company/prikkelbare-darm-syndroom-belangenorganisatie)



FACEBOOK



Ellen Sangster

## Onderzoek naar de uitleg over voeding bij de diagnose PDS

Als PDS-patiënten de diagnose krijgen, wordt er vaak weinig uitleg gegeven over de rol van voeding en welke ondersteuning een diëtist hierbij kan geven. Hiervoor is onderzoek gedaan en een infographic ontwikkeld.

### Het onderzoek

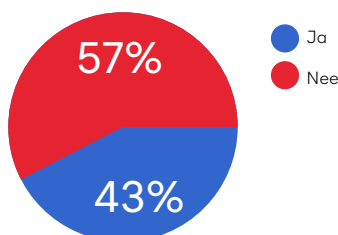
In april 2023 is via de website en sociale media van de PDSB een enquête gehouden om te onderzoeken in hoeverre mensen hun diagnose begrepen hebben en of er wel uitleg bij gegeven werd. Hieraan hebben 114 personen meegedaan.

Enkele kenmerkende uitkomsten zijn:

- 68% van de respondenten geeft aan niet tevreden te zijn over de uitleg van hun diagnose.
- Belangrijkste opmerking hierbij is dat patiënten het gevoel hadden dat ze niet serieus werden genomen, omdat er geen oorzaak kon worden aangegeven.
- 57% heeft geen uitleg gekregen over de rol van voeding en/of de rol van de diëtist.

De volgende vragen gaan dieper in op de rol van eten en drinken bij Prikkelbare Darm Syndroom.

Heeft u uitleg gekregen over de rol van eten en drinken bij Prikkelbare Darm Syndroom? 114 antwoorden



- 98% is na de diagnose zelf op internet informatie over PDS gaan zoeken.
- 80% benoemt de website van de PDSB als belangrijkste informatiebron.

### Waar is dan behoefte aan?

Uitleg over de rol van voeding is belangrijk, omdat we dagelijks moeten eten en drinken. Daarnaast merken we ook vaak dat bepaalde producten meer of minder klachten geven. Maar dit is geen makkelijke zoektocht, omdat er zoveel mogelijkheden zijn. Al met al blijft dit een puzzel, omdat voor iedereen vaak een andere oplossing werkt. Op de vraag of de rol van eten en drinken uitgelegd was bij de diagnose gaf twee derde van de respondenten aan dat dit niet was gebeurd.

### Wat is er nodig om dit te verbeteren?

Betere voorlichting met korte uitleg over de diagnose en dat deze digitaal en fysiek beschikbaar is.

Hiervoor is de Infographic ontworpen die op de pagina hiernaast staat. Kort en bondig wordt uitleg gegeven over de rol van voeding en de kennis die een diëtist heeft om iemand hierbij te ondersteunen zodat een volwaardig voedingspatroon behouden blijft. Onderaan de pagina staan enkele QR-codes. Door deze te scannen kan de patiënt meer informatie vinden. De eerste QR-code is een video met alle informatie uit de Infographic, voor

degenen die liever kijken dan lezen. De tweede QR-code leidt naar de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten om een diëtist gespecialiseerd in PDS-klachten bij jou in de buurt te vinden. De laatste QR-code is een directe link naar de website van de PDSB. Immers naast aandacht voor voeding kunnen andere behandelingen ook helpen om je klachten te verminderen.

" Betere voorlichting met korte uitleg over de diagnose en dat deze digitaal en fysiek beschikbaar is."

### Wat gaat de PDSB ermee doen?

Hiernaast staat de Infographic. Deze is ook is te vinden op onze website [pdsb.nl/voeding](https://pdsb.nl/voeding) en onze sociale media. Om het plaatje compleet te maken is al deze informatie in het Nederlands en Engels beschikbaar op [pdsb.nl/brochures](https://pdsb.nl/brochures).

De PDSB is voornemens om deze informatie te delen met MDL-artsen en huisartsen met wie zij samenwerken. De PDSB is altijd bezig met verbeteringen op alle fronten om PDS beter te positioneren.

# De rol van eten en drinken bij Prikkelbare Darm Syndroom



PDS, Prikkelbare Darm Syndroom, betekent dat de darmen niet goed hun werk doen. De bekendste klachten zijn een pijnlijke of opgezette buik, winderigheid, diarree of verstopping. De meeste mensen hebben vaak meerdere klachten.



Eten en drinken kunnen je darmklachten geven. Uitzoeken welke voeding dit veroorzaakt is niet makkelijk. Zelfstandig een dieet (zoals FODMAP-dieet) volgen kan de klachten erger maken. Vraag hulp aan een diëtist.



Er is op internet veel informatie te lezen over PDS. **LET OP:** niet alle tips en adviezen zorgen ervoor dat je klachten verminderen. Sommige tips zullen je juist meer klachten geven. Stel hierover vragen aan je arts of diëtist.



Een diëtist kan je begeleiden om jouw PDS-klachten te verminderen. Dit betekent niet dat je niks meer mag eten of drinken of dat je een heel streng dieet moet volgen. De diëtist stelt samen met jou haalbare doelen. Kleine aanpassingen hebben vaak al veel effect. Meestal heb je een paar gesprekken met een diëtist.



Iedereen heeft recht op 3 uur vergoeding van de diëtist per jaar. Deze kosten worden verrekend met je eigen risico.

Video over voeding & PDS



[https://youtu.be/kmO-lcc0\\_QE](https://youtu.be/kmO-lcc0_QE)

Vind een diëtist



<https://nvdietist.nl/vind-een-dietist/>

PDS Belangenorganisatie



<https://www.pdsb.nl>



### Bewegen is gezond

Voor iedereen is het belangrijk te bewegen. Het is belangrijk voor zowel je fysieke als je mentale gezondheid. Bewegen zorgt voor een betere conditie en daarmee vaak ook voor minder klachten van vermoeidheid en sombere gevoelens. Het verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken.

Bewegen is voor mensen met Prikkelbare Darm Syndroom niet altijd vanzelfsprekend. Als je last hebt van je ziekte lukt het niet altijd om te sporten.

## Beweging is gezond, ook bij PDS

### De beweegrichtlijn

De beweegrichtlijn 2017 adviseert volwassenen en ouderen zonder fysieke beperking, 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Voorbeelden hiervan zijn onder andere wandelen en fietsen. Van belang is dat de activiteit ervoor zorgt dat de hartslag verhoogt en er een versnelde ademhaling is. De beweegrichtlijn schrijft daarnaast dat iedere vorm van beweging telt en een positief effect heeft. Het helpt te kijken naar wat je wél kunt in plaats van wat je niet (meer) kunt.

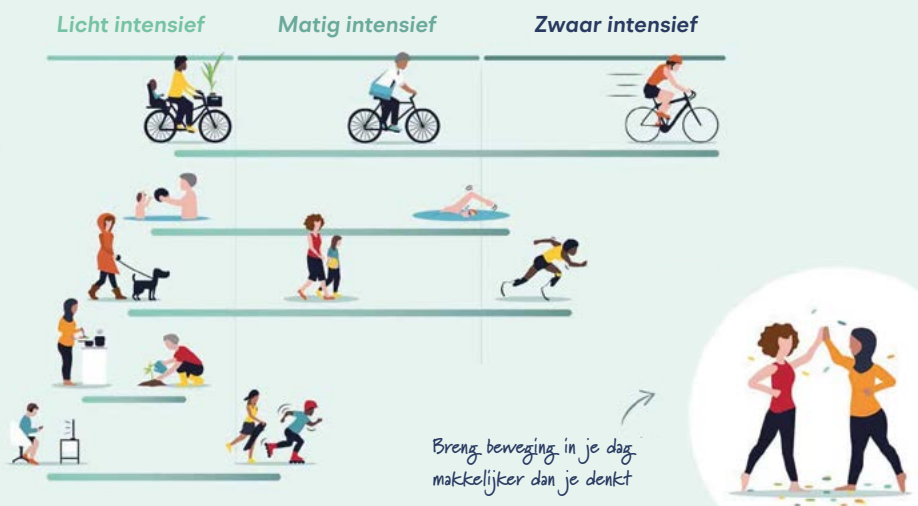
### Wat kun je doen?

Kies iets wat je leuk vindt! Dat maakt het makkelijker om het vol te houden. Begin rustig om te ervaren hoe je lijf erop reageert. Kies een vorm van bewegen die binnen je eigen grenzen past en maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven. Alles wat helpt om minder stil te zitten is goed. Probeer iedere dag te bewegen. Denk ook aan bewegen op het werk, door bijvoorbeeld een stukje te wandelen in de pauze. Neem de tijd om het onderdeel te laten zijn van je dagelijks

leven. Verandering vraagt tijd. Het kan helpen om met iemand te gaan sporten, samen sporten is vaak leuker en beter vol te houden. De onderstaande foto van het Kenniscentrum Sport en Bewegen geeft een overzicht van verschillende vormen van bewegen en daaronder een beschrijving van de verschillende vormen van intensiteit.

### Hoe intensief beweeg jij?

Elke activiteit kan je vaker, langer en/of zwaarder maken. Dit zorgt ook nog eens voor afwisseling



Mijn naam is Sofie. Ik ben vijftig jaar oud en woon samen met mijn hondje. Ik kreeg de diagnose Prikkelbare Darm Syndroom toen ik zeventien jaar oud was.

## Ontspanning

In mijn column vertelde ik over de spanning die ik ervaar doordat ik last heb van een stalker in het appartementencomplex waar ik woon.

De woningstichting zou uiteindelijk met deze man in gesprek gaan, maar de houding van hen was zo afwachtend dat het tussentijds al escaleerde. Het stalken werd namelijk alleen maar erger. Ik ontplofte uiteindelijk met veel emotie.



Tot nu toe heeft mijn uitbarsting geholpen, ik zie hem niet meer.

De woningstichting verzocht mij wel een logboek te maken. Ze stelden inmiddels wel vast dat dit toch wel erg stalkgedrag is. Op mijn verzoek stellen ze nu een gesprek uit, het is nu rustig. Ze beloofden nu wel dat als het niet ophoudt ze direct ingrijpen, ook de handhaving van de gemeente kan ik zo appen als het stalken weer begint. Maar het gaat voor nu goed. Overdag voel ik mij beter omdat ik hem nu niet meer zie.

Ik heb nog wel dat ik 's nachts een paar keer de voordeur check om te zien of deze echt op slot is. Als vrouw alleen voel je je dan toch onzeker en ik ben heus een stoere meid en niet snel bang. Maar toch.

En nu dan weer gauw zorgen voor de ontspanning in je buik. Maar hoe ontspan je nu het beste? Waar ontspan jij van? Ontspanning ervaren is voor iedereen verschillend. De een ontspant door te gaan tuinieren, wandelen, lezen, koken, massages, et cetera.

Mijn ontspanning vind ik altijd in het buiten zijn, de natuur, wandelen, hardlopen, zwemmen, maar ook in het koken. Maar sinds kort weet ik waar ik nog meer mijn ontspanning uithaal. Het is zomer, dus veel festivals. Muziek! Ik hou van heel veel stijlen van muziek, rock, funk, soul, reggae, pop, maar ook van opera en klassiek. Maar van blues en jazz word ik het meeste blij. Met verschillende vriendinnen ga ik bijna ieder weekend op stap. Ligt aan de muziekstijl met wie. Maar voornamelijk met een vriendin die ook van blues houdt. Samen gaan we dan dansen.

Het leven begint bij 50 zeggen ze, die spreuk is op mij zeker van toepassing. Ik dans de hele avond en dat ontspant mij enorm. Ik ga helemaal op in de muziek en laat op dat moment alle spanning los en dat werkt door in mijn lijf. Langzaam ontspant mijn buik weer meer.

Waar ik nog meer van ontspan zijn pretparken en dan met name in de achtbaan. Met mijn zoon ben ik naar Fantasieland geweest. Maar dat hoef ik niet ieder weekend, een tot twee keer per jaar is genoeg. Deze vormen van ontspanning geven mij zo'n heerlijke kriebel in mijn buik. Ik word weer helemaal blij en voel dat het langzaam in mijn buik ook wat vrolijker wordt. Kriebels van ontspanning en van geluk.

Het gevoel van vlinders in je buik. Net als verliefdheid. Ja, verliefdheid dat is ook zo heerlijk om te voelen. Is dat gevoel van verliefdheid in je buik iets wat alleen vrouwen voelen? Is het daarom dat vrouwen gevoeliger zijn voor PDS? Wie weet voel ik die ultieme kriebel ook weer eens en gaat mijn volgende column daar wel over, lijkt mij heerlijk.

Stel jij jezelf ook de vraag, waar ontspan ik nu echt van? Op welk moment van de dag voel ik mij gelukkig? En wat doet mij gelukkig voelen?

Sofie



# Glutenvrij en FODMAP-arm genieten.

De FODMAP-arme producten van Schär eenvoudig te herkennen aan het oranje LOW FODMAP label op de verpakking. Schär heeft een uitgebreid assortiment dat glutenvrij is en FODMAP-arm. Deze producten zijn als FODMAP-arm gecertificeerd door de Monash Universiteit en passen in het FODMAP-dieet\* ter behandeling van Prikkelbare Darm Syndroom (PDS).

Bekijk het volledige FODMAP-arme assortiment van Schär op: [schaer.com/fodmap](https://schaer.com/fodmap)

\*Het FODMAP-dieet is één van de mogelijke behandelingen die geadviseerd wordt bij de behandeling van PDS.