

Gastro-enterologie

Prikkelbare darmsyndroom





Beste patiënt,

Prikkelbare darmsyndroom (PDS) is een veel voorkomende chronische darm-aandoening. Ongeveer 15% van de Belgische bevolking heeft er last van. De aandoening komt meer voor bij vrouwen dan bij mannen en de symptomen ontstaan meestal op relatief jonge leeftijd (tieners en twintigers).

Andere benamingen zijn **spastische darmen** en **irritable bowel syndroom (IBS)**.

Symptomen

De 2 meest voorkomende symptomen zijn enerzijds **veranderingen in stoelgang** en anderzijds **buikpijn**.

De veranderingen in stoelgang kunnen zich situeren op niveau van frequentie (meer of minder naar toilet dan gewoonlijk) en op niveau van consistentie (harder of zachter dan normaal).

Daarenboven komen er geregeld symptomen voor zoals een opgeblazen gevoel, opzwellen van de buik (bloating), darmrommelingen en winderigheid.

De symptomen kennen dikwijls een wisselend verloop: perioden van weinig klachten wisselen af met perioden waarin er veel meer klachten aanwezig zijn.

Oorzaak

De juiste oorzaak van PDS is nog steeds niet volledig gekend. Bij veel patiënten ontstaan de klachten na een darminfectie of tijdens/na een episode van ernstige stress.

Het is doorheen de jaren wel duidelijk geworden dat er niet slechts 1 mechanisme aan de basis ligt, maar dat het dikwijls een wisselwerking is tussen verschillende mechanismen, zoals:

- veranderingen in de darmflora
- overgevoeligheid van de darmen
- veranderingen in wisselwerking tussen de hersenen en de darmen
- overgevoeligheid aan bepaalde voedingswaren

Diagnose

De diagnose wordt meestal vermoed op basis van het klachtenpatroon. PDS is een uitsluitingsdiagnose, gezien er **geen enkele test is die de diagnose van PDS met zekerheid bevestigt**. Vandaar worden dikwijls enkele eenvoudige onderzoeken verricht om andere oorzaken uit te sluiten (bloedafname, stoelgangsstaal, beeld-

vorming van de buik). In sommige gevallen kan jouw arts het nodig vinden om endoscopisch onderzoek te verrichten.

Sommige symptomen worden beschouwd als alarmsymptomen, waarbij we zeker verder onderzoek met endoscopie aanraden:

- bloed in de stoelgang
- ongewenste (forse) vermagering
- verandering in stoelgangspatroon of optreden van symptomen boven 50-jarige leeftijd

Behandeling

De behandeling is niet evident, gezien de oorzaak van PDS niet volledig gekend is en vaak meerdere oorzaken kent. We proberen daarom op verschillende niveaus te werken om de **symptomen te verlichten**:

- aanpassing van de levensstijl, uitleg en geruststelling
- aandacht voor mentaal welbevinden: PDS wordt immers vaak verergerd door stress (maar de aandoening kan zelf ook veel stress veroorzaken!)
- symptoomverlichting door middel van bepaalde medicatie in overleg met jouw arts
- aangepaste voeding in overleg met de diëtist(e)

Voeding bij PDS

De laatste jaren is er veel onderzoek verricht naar de rol van voeding bij PDS.

Hieruit is een specifiek dieet ontstaan dat de symptomen van PDS kan verlichten: het **low FODMAP**-dieet.

FODMAPs zijn een verzameling voedingsstoffen die slecht opgenomen worden door het maagdarmsstelsel en daardoor klachten kunnen veroorzaken.

Bij dit dieet zijn er 2 fasen:

1) Eliminatiefase

Tijdens deze eerste, strenge fase worden alle voedingsmiddelen die klachten kunnen veroorzaken geëlimineerd uit de dagelijkse voeding. Deze fase duurt ongeveer 6 weken. Het doel is om jou klachtenvrij te krijgen.

2) Introductiefase

In deze fase introduceren we opnieuw 'te mijden voedingsmiddelen' in jouw dagelijks eetpatroon, in een bepaalde volgorde.

Het doel van deze fase is om uit te zoeken welke producten klachten veroorzaken en zo tot een persoonlijke eliminatielijst te komen.

Volg dit dieet onder begeleiding van een diëtiste, die jou de nodige educatie en informatie kan geven.

Meer recent is er een applicatie voor de smartphone ontwikkeld in UZ Leuven gebaseerd op dit low FODMAP dieet waarmee je thuis aan de slag kunnen gaan:

Domino Trial.



Google Play

App Store





Afspraak maken bij diëtiste:

Rumst:

- consultatie: 03 880 91 16
- dieetafdeling: 03 880 90 50

Bornem:

- onthaal: 03 890 16 11
- dieetafdeling: 03 890 18 59

Afspraak maken bij dienst maag- en darmziekten:

- campus Rumst: 03 880 91 84
- campus Bornem: 03 890 16 11

Wij wensen jou een spoedig herstel toe!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

algemeen: 03 880 90 11

afspraken: 03 880 91 90

spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem

algemeen: 03 890 16 11

spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek

algemeen: 03 890 16 11

ref.: 6498-50121181

versie: 10/03/2022

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Marijke Ulenaers

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

