

Voedingsrichtlijnen bij Prikkelbare darmsyndroom ●

Prikkelbare darmsyndroom is een van de meest voorkomende darmstoornissen. Omdat prikkelbare darmsyndroom vaak niet-specifieke symptomen geeft, is het lastig te onderscheiden van andere ziektebeelden met vergelijkbare symptomen. Voorbeelden van andere ziektebeelden met vergelijkbare symptomen zijn coeliakie, tarwe allergie, glutensensitiviteit of andere voedingsintoleranties.

Dieetbehandeling is een effectieve behandeling voor pds

Diëtisten spelen een belangrijke rol in de behandeling van PDS. Er is niet één standaard advies om toe te passen bij alle pds patiënten, de behandeling moet echt aangepast worden op de symptomen van het individu. De aanbevelingen en adviezen hangen onder andere af van de symptomen en het type pds.

De huidige studies laten zien dat er verschillende voedingsrichtlijnen veelbelovend zijn. Denk aan:

Traditionele richtlijnen volgens de richtlijnen goede voeding

Voedingsvezels

FODMAP beperkte dieet

Probiotica

Laag-FODMAP dieet als behandelingsoptie voor IBS

Het FODMAP beperkt dieet is volgens de huidige wetenschappelijke richtlijnen het meest effectieve eliminatiedieet bij pds. In dit dieet worden fermenteerbare, oligo-, di-, en monosachariden, en polyolen (FODMAP's) verminderd omdat ze triggers kunnen zijn voor buikklachten. Fermenteerbaar betekent dat deze voedingsmiddelen afgebroken worden door darmbacteriën, waardoor onder andere darmgassen worden geproduceerd die de symptomen van pds veroorzaken of verergeren. Het FODMAP beperkte dieet heeft veelbelovende resultaten opgeleverd in verschillende klinische onderzoeken:

Verbetering van de symptomen en de kwaliteit van leven was significant hoger in de fodmap groep

Een korte eliminatiefase gevolgd door een herintroductiefase van FODMAPS is acceptabel bij PDS-D patiënten en leidt tot een significante verbetering van symptomen en kwaliteit van leven bij mensen met pds.

* Goyal, O., Batta, S., Nohria, S., Kishore, H., Goyal, P., Sehgal, R., & Sood, A. (2021). Low fermentable oligosaccharide, disaccharide, monosaccharide, and polyol diet in patients with diarrhea-predominant irritable bowel syndrome: A prospective, randomized trial. *Journal of gastroenterology and hepatology*, 36(8), 2107–2115. <https://doi.org/10.1111/jgh.15410>

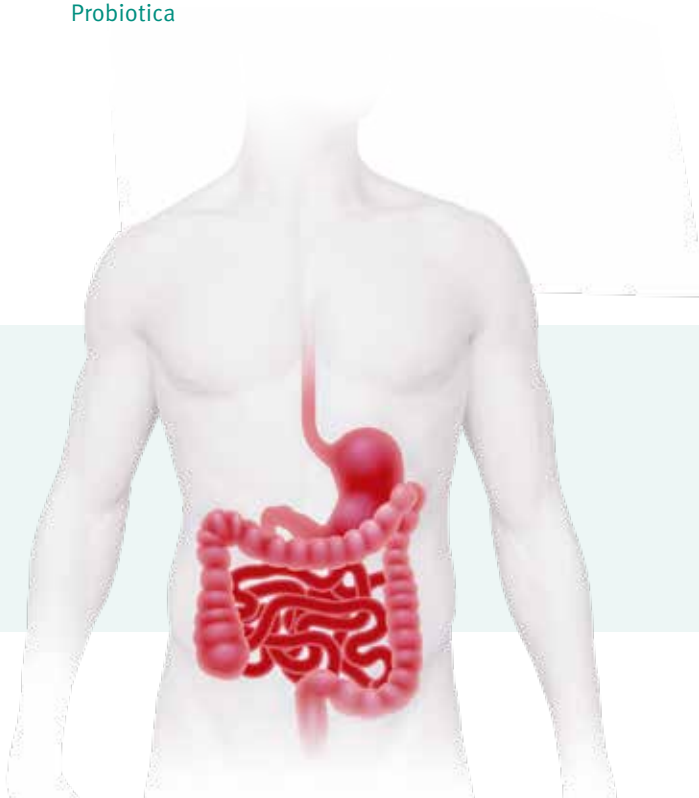
Belangrijke feiten

PDS komt wereldwijd bij minimaal 10% van de bevolking voor.

Voedingsbegeleiding is een belangrijk onderdeel in de behandeling van pds en heeft meer effect dan medicatie

Een fodmap beperkt dieet, een goede vezelinname, het verbeteren van andere leefstijlfactoren (bewegen/ontspanning) en probiotica kunnen helpen de symptomen te verminderen.

Meer gedetailleerde informatie over PDS kan je vinden op de site:



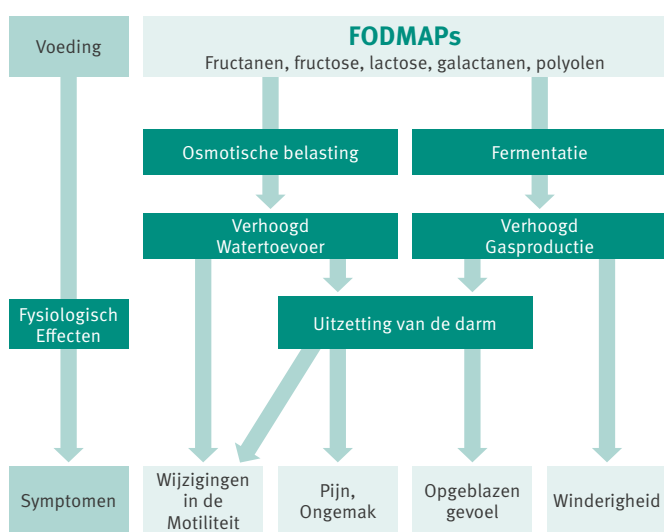
Het FODMAP beperkte dieet bestaat uit 3 fases:

Fase 1 - Eliminatiefase: het elimineren van fodmaps (maximaal 4-6 weken). Deze fase duurt het liefst zo kort mogelijk, wanneer een patiënt voldoende klachtenverbetering ervaart kun je door naar fase 2.

Fase 2 - Herinroductiefase: het opnieuw herinroducteren van fodmaps (maximaal 6 weken – 2 maanden)

Fase 3 - Persoonlijke fodmap fase: dit is een fase waarin een dagmenu wordt opgesteld waardoor de patiënt zo min mogelijk blootgesteld wordt aan zijn of haar triggers.

Waarom kunnen FODMAPs mijn darmsymptomen beïnvloeden?



Voedingsvezels als een behandelingsoptie voor PDS

Volgens de huidige richtlijnen, kan het gebruik van wateroplosbare vezels (in het bijzonder psyllium) effectief zijn bij pds klachten, met name bij obstipatie. Ook is het mogelijk om aanvullend een probioticum te gebruiken, al is er nog onvoldoende bewijs welk soort probioticum bij welke vorm van PDS ingezet kan worden. Een goede vochtintake is altijd cruciaal voor de behandeling van obstipatie, zeker als iemand de hoeveelheid vezels verhoogd.

Het gebruik van oplosbare vezels kan ook voor mensen met diarree verbetering geven. Sommige studies geven aanwijzingen dat onoplosbare vezels de symptomen juist kunnen verergeren.

* Galica, A. N., Galica, R., & Dumitraşcu, D. L. (2022). Diet, fibers, and probiotics for irritable bowel syndrome. *Journal of medicine and life*, 15(2), 174–179. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0028>

Probiotica als een behandelingsoptie voor PDS

Het is volgens wetenschappelijke richtlijnen moeilijk om probiotica te classificeren als een effectieve behandeloptie bij PDS. De studies verschillen erg in opzet waardoor het moeilijk is om een goed advies te geven over de dosis en de juiste vorm. Toch zijn er aanwijzingen dat bepaalde probiotica een positief effect kunnen hebben bij PDS. Een recente studie liet zien dat het gebruik van probiotica bij pds patiënten niet alleen maar leidt tot verbetering in symptomen, maar ook een verbetering gaf in de kwaliteit van leven.

* Satish Kumar, L., Pugalenthi, L. S., Ahmad, M., Reddy, S., Barkhane, Z., & Elmadi, J. (2022). Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: A Review of Their Therapeutic Role. *Cureus*, 14(4), e24240. <https://doi.org/10.7759/cureus.24240>

Welke producten bevatten FODMAP's?

Melk en zuivelproducten
Lactose bevattende melk en melkproducten. Denk ook aan: ijs, room, creme fraiche, zachte kazen.



Drinken

Kamille thee / venkelthee / chichorei koffie / rum / dessert en zoete wijnen

Zoetstoffen

Fructose / fructosestroop / fructose-glucosestroop / maïstroop / honing / agavesiroop / peerstroop / suikervrije kauwgom, prebiotische producten met: sorbitol / mannitol / isomaltitol / inuline / fructo-oligosaccharides (FOS), galacto-oligosaccharides (GOS), oligofructose, polydextrose

Noten/kokos

Cashewnoten / pistachenoten / kokoswater



Groente, salades

Artisjok / bloemkool / (zoete) erwten / knoflook / bieten / zuurkool / schorseneren / asperges / savooie kool / knoflook / champignons / sjalotjes / maïs / ui



Fruit

Appel / abrikoos / avocado / peer / bramen / dadels / gedroogd fruit / vijgen / fruit sapjes / fruit sap concentraat / granaatap-pel / kaki/kersen / lychee / mango / nectarine / perzik / pruim / rozijnen / sultana / grapefruit / watermeloen

Peulvruchten

Verschillende peulvruchten, zoals linzen en kikkererwten

(Ontbijt)granen

Tarwe / rogge / gerst en producten hiervan gemaakt / zoals: brood / sandwiches / knäckebröd / roggebroom / pasta / pizza / lasagne / quiches / croissant / gebakjes / biscuits / muesli / mueslirepen / tarwe couscous / bulgur / khorasan tarwe / kamut / groene spelt / eenkoren / emmer / amarant