



made  
with  
the best  
of us

# Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) Voeding als behandeling

## Contents

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)	3
Wat zijn FODMAPs?	5
Wat gebeurt er tijdens de spijsvertering?	6
Waarom kunnen FODMAPs mijn darmsymptomen beïnvloeden?	7
Behandeling van PDS	8
Voedingsadvies bij PDS	9
Het FODMAP-arm dieet	10
Hoe ziet een FODMAP-arm dieet eruit?	11
FODMAP-gehalte in voedsel	12
Schär en FODMAP-arm	14
Notities	15

# Prikkelbare Darm Syndroom: Oorzaken Symptomen Diagnose Behandeling

## Wat is het Prikkelbare Darm Syndroom?

PDS is een chronische aandoening, waarbij er sprake is van continue of terugkerende buikklachten. De afkorting beschrijft een verzameling van maag- en darmsymptomen als gevolg van een stoornis in de communicatie tussen de darmen en de hersenen. Dergelijke symptomen kunnen door geen enkele andere ziekte worden verklaard. Er bestaan vier verschillende types PDS, die volgens het belangrijkste symptoom worden ingedeeld. De types zijn:

- PDS met diarree als belangrijkste symptoom
- PDS met obstipatie als belangrijkste symptoom
- PDS met een combinatie van diarree en obstipatie
- PDS (ongespecificeerd, overig)

PDS kan een aanzienlijke invloed hebben op je leven.

## Hoe vaak komt PDS voor?

PDS is een veelvoorkomend verschijnsel: volgens schattingen heeft minimaal 10% van de wereldbevolking PDS. Vrouwen hebben vaker PDS dan mannen. Ook in sommige families komt de aandoening vaker voor. De kans dat een familielid van een PDS-patiënt te maken krijgt met dezelfde diagnose is twee tot driemaal groter dan iemand waarbij PDS niet in de familie voorkomt.

## Oorzaak van PDS

De oorzaken van PDS zijn nog niet geheel duidelijk. Uit onderzoeken is gebleken dat de darmen van personen met PDS gevoeliger en reactiever lijken te zijn. Een hectische levensstijl, angst en stress zijn factoren die de darmen kunnen beïnvloeden, waardoor de symptomen kunnen verergeren.

Bij sommige mensen is PDS het gevolg van een maagdarminfectie (gastroenteritis) of een antibioticakuur waarmee andere aandoeningen werden behandeld. Anderen daarentegen ontwikkelen PDS bijvoorbeeld na een traumatische gebeurtenis of grote verandering in hun leven.

## Symptomen van PDS

Diarree, obstipatie, een opgeblazen gevoel, een vol gevoel, buikpijn, krampen en winderigheid kunnen op PDS wijzen. De symptomen kunnen van persoon tot persoon verschillen en kunnen bij dezelfde persoon op verschillende tijdstippen optreden. Vaak zijn de verschijnselen een reactie op veranderingen in voeding, leefstijl of stressniveau. Ontlasten leidt vaak tot verbetering van de PDS-symptomen. Patiënten met PDS hebben daarnaast vaak last van vermoeidheid, slapeloosheid en depressies.

Als je één of meer 'rode vlag' symptomen herkent die niet bij PDS horen, is het belangrijk om direct een afspraak bij je arts te maken.

## RODE VLAG SYMPTOMEN:

- bloedverlies via de anus, ook wel rectaal bloedverlies genoemd
- plotseling dünnere ontlasting of frequentere ontlasting of diarree gedurende meer dan twee weken
- onbedoeld en onverklaard gewichtsverlies
- als de klachten beginnen bij een leeftijd van vijftig jaar of ouder
- als je een familielid hebt met een ontstekingsziekte van de darmen (coeliakie, ziekte van Crohn of colitis ulcerosa) of die darm- of eierstokkanker kreeg op een leeftijd jonger dan 70 jaar.
- onverklaarbare bloedarmoede
- afwijkingen rond de anus



## PDS-diagnose

Volgens de huidige medische PDS-richtlijnen (Rome IV-criteria) kan bij volwassenen het Prikkelbare Darm Syndroom worden gediagnosticeerd als aan de volgende punten wordt voldaan:

- Terugkerende buikpijn, gemiddeld minimaal een keer per week gedurende de afgelopen 3 maanden, samen met twee of meer van de volgende criteria:
  - de buikpijn heeft relatie met de ontlasting
  - een verandering van de frequentie van de ontlasting
  - een verandering van de stevigheid, structuur of vorm van de ontlasting
- De patiënt moet gemiddeld minstens 1 dag per week in de afgelopen 3 maanden buikpijn hebben gehad
- De symptomen moeten al langer dan 6 maanden bestaan
- Andere belangrijke maag-darmziekten zoals coeliakie, een tarwe-allergie, gluten-/ tarwe- gevoeligheid en voedselintolerantie (die dezelfde symptomen als PDS kunnen veroorzaken) moeten zijn uitgesloten.

# Wat zijn FODMAP's?

Deze koolhydraten worden **F**ermenteerbare **O**ligosachariden, **D**isachariden, **M**onosachariden en **P**olyolen of **FODMAP's** genoemd. FODMAP's worden gevonden in allerlei verschillende voedingsmiddelen, waaronder vele gezonde producten. Het wel of niet aanwezig zijn van FODMAP's zegt dan ook niks over hoe gezond een product is. Veel voorkomende bronnen van FODMAP's zijn tarwe, rogge, peulvruchten, ui, diverse soorten fruit en groenten, melk, yoghurt, honing en suikervrije snoepjes.



## OLIGOSACHARIDEN

Deze groep bestaat o.a. uit fructanen en galactanen (FOS en GOS). Sommige mensen kunnen deze niet goed afbreken in de dunne darm. Het kan voor een groot deel van de mensen met PDS nuttig zijn om grote hoeveelheden FOS en GOS in hun voeding te verminderen. Voorbeelden zijn tarwe, gerst, rogge, ui, prei, wit deel van lente- ui, knoflook, sjalotten, artisjokken, rode bieten, venkel, erwten, cichorei, pistache, cashewnoten, peulvruchten, linzen & kikkererwten



## POLYOLEN

zijn suikeralcoholen en worden niet goed opgenomen in de dunne darm. In de dikke darm worden ze omgezet en kunnen dan PDS-achtige symptomen uitlokken. Voorbeelden zijn diverse fruit- en groentesoorten (zoals: appel, avocado, abrikozen, bloemkool, bleekselderij) en suikervrije snoepjes.



## LACTOSE

wordt ook wel 'melksuiker' genoemd en zit in zuivelproducten. Het wordt door sommige mensen slecht afgebroken en hoeft niet door iedereen met PDS-achtige symptomen beperkt te worden. Vraag advies aan een diëtist. Voorbeelden zijn melk, vla, ijs en yoghurt



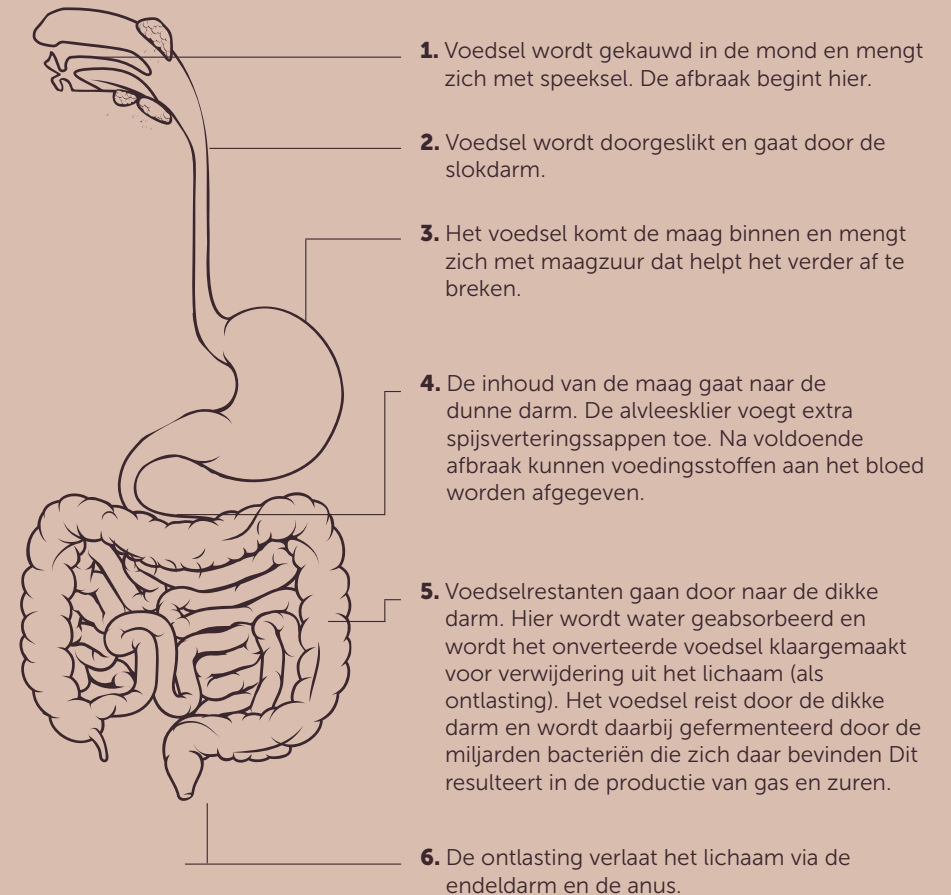
## FRUCTOSE

kan door sommige mensen slecht worden opgenomen en hoeft niet door iedereen met PDS-achtige symptomen beperkt te worden. Vraag advies aan een diëtist. Voorbeelden zijn diverse fruit- en groentesoorten (zoals artisjok, sugar snaps, zongedroogde tomaten, appel, kersen, mango, druiven) en honing

# Wat gebeurt er tijdens de spijsvertering?

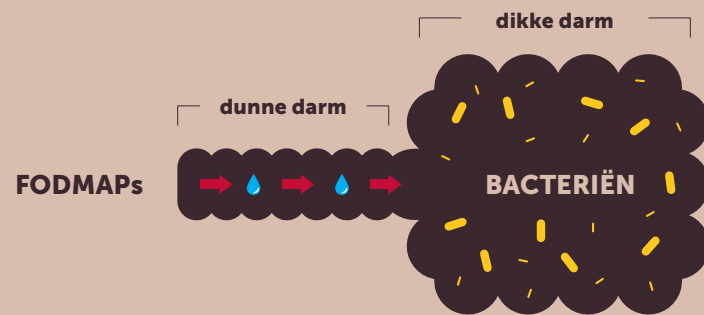
FODMAP's hebben een grote invloed op de darm. Het is belangrijk om iets te weten van het proces van vertering en absorptie van voedingsstoffen, om te begrijpen waarom deze koolhydraten bij sommige mensen PDS-symptomen kunnen uitlokken.

Tijdens een gezonde spijsvertering reist voedsel door het spijsverteringsstelsel en mengt zich met spijsverteringssappen die helpen om het af te breken. De voedingsstoffen uit het voedsel worden dan door het lichaam opgenomen en de niet verteerde resten worden verwijderd.

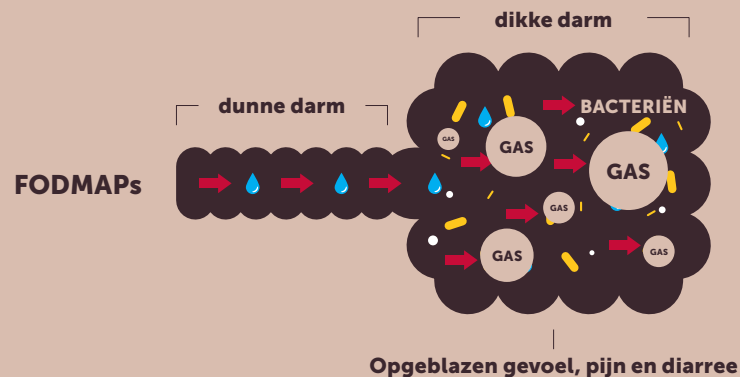


# Waarom kunnen FODMAPs mijn darmsymptomen beïnvloeden?

Sommige FODMAPs worden niet volledig afgebroken en opgenomen in de dunne darm. Wanneer FODMAPs de dikke darm bereiken, trekken ze vocht aan (dit heet osmose) en houden dat vast. De waterrijke voedselresten veroorzaken een versneld transport door de dikke darm. Bij sommige mensen ontstaat diarree.



Als FODMAPs de dikke darm bereiken, worden ze door bacteriën gefermenteerd, waardoor onder andere gas en zuren ontstaan. Dit kan leiden tot winderigheid (flatulentie), een opgeblazen gevoel, misselijkheid, vermoeidheid en buikpijn. Bij iemand met PDS kan de darm gevoeliger zijn voor het geproduceerde gas of de hoeveelheid geproduceerd gas of zuren kan groter zijn dan bij iemand die geen PDS heeft.



# Behandeling van PDS

Als aan de voorwaarden voor een juiste diagnose is voldaan, kan de behandeling van PDS op de persoon afgestemd worden. Deze verschilt dan ook per persoon. Er bestaan enkele effectieve behandelmogelijkheden om de PDS-symptomen te voorkomen of om er goed mee om te kunnen gaan. De huidige PDS-therapie is een gelijktijdige combinatie van verschillende behandelingsopties:

- voeding
- psychotherapie
- ontspanningsoefeningen
- medicatie
- probiotica
- lichaamsbeweging

## feit:

Met gerichte voedingstherapie kunnen symptomen vaak worden verlicht.



# Voedingsaanbevelingen bij PDS

## Algemeen voedingsadvies voor PDS

Eet drie maaltijden per dag.	Voorkom lange tussenpozen tussen de maaltijden en verdeel ze gelijkmatig over de dag.
Sla geen maaltijden over en vermijd stress tijdens het eten.	Neem de tijd om goed te kauwen en ontspan tijdens de maaltijd.
Vermijd grote porties.	Kleinere maaltijden kunnen de symptomen verbeteren.
Gebruik geen of weinig alcohol.	Las zoveel mogelijk alcoholvrije dagen per week in.
Gebruik een beperkte hoeveelheid cafeïne houdende dranken.	Drink een maximum van 3 koppen per dag. Cafeïnevrije of gedecafeïneerde varianten kunnen helpen.
Neem dagelijks voldoende vocht.	Drink minstens 8 koppen vocht per dag (1,5-2 liter per dag, met name water). Vermijd koolzuurhoudend water en overige dranken.
Vermijd vetrijke voedingsmiddelen.	Gebruik niet te veel olie, boter, spreads, romige sauzen & dressings en kies voor vetarme alternatieven. Eet weinig vette voedingsmiddelen zoals patat, chips, cake, koekjes, worstjes, hamburgers en bakkerijproducten. Grillen, pocheren, stomen, koken en bakken zijn gezondere alternatieven voor frituren.
Beperk de inname van bewerkte voedingsmiddelen	Kook waar mogelijk met verse ingrediënten.
Gebruik voldoende vezels.	Het aanpassen van de vezelinname kan helpen bij PDS-symptomen. De hoeveelheid vezels die je nodig hebt, hangt af van jouw symptomen en je actuele vezelinname. Een richtlijn is 30-40 gram per dag.
Test zeer hete/koude en zeer pikante gerechten.	Probeer voorzichtig uit hoe je deze gerechten verdraagt.

# Speciale voedingstherapie – FODMAP-arm dieet

Wanneer door een arts bij jou PDS gediagnosticeerd is, je last hebt van buikklachten die bij PDS kunnen horen of als je vermoedt dat bepaalde voedingsmiddelen aanleiding tot jouw buikklachten zijn, kun je aan jouw arts een verwijzing naar een diëtist vragen. Je krijgt dan ondersteuning bij het vaststellen en eventueel weglaten van uitlokkende voedingsmiddelen en ingrediënten via bijvoorbeeld het FODMAP-arm dieet.

**Uit onderzoek is gebleken dat het FODMAP-arm dieet de symptomen bij tot wel 70% van de PDS-patiënten kan verbeteren. Het is hiermee één van de effectievere behandelingen voor PDS.**

Het is belangrijk om deskundig advies in te winnen voordat je zelf begint aan het FODMAP-arm dieet. Zo kunt je er zeker van zijn dat je nog steeds alle juiste voedingsstoffen binnenkrijgt die nodig zijn voor een goede gezondheid. Het bijhouden van een dagboek over jouw voeding en symptomen kan je helpen verbanden te leggen tussen wat je eet en jouw symptomen. Bovendien kan een diëtist op grond van het dagboek een passend voedingsadvies geven.

## Vind een FODMAP-diëtist

Start het FODMAP-arm dieet dus niet op eigen houtje, maar alleen onder begeleiding van een gespecialiseerd FODMAP-diëtist. Op [www.fodmapdietist.nl](http://www.fodmapdietist.nl) en <http://fodmap-dieet.nl/dietisten-overzicht/> vind je diëtisten die met het FODMAP-dieet werken. De Monash FODMAP-app kan in overleg met jouw diëtist wellicht behulpzaam zijn tijdens het volgen van het dieet.

# Hoe ziet een FODMAP-arm dieet eruit?

Een FODMAP-arm dieet bestaat uit drie verschillende fasen. Het is belangrijk dat je elke fase voltooit:

## FASE 1

Deze fase duurt meestal 6-8 weken. Voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan FODMAPs worden van het menu geschrapt om na te gaan of de symptomen verbeteren. Uit klinische ervaring blijkt dat de symptomen het meest verbeteren bij personen die het dieet strikt volgen. Als er verbetering van klachten optreedt, kun je door naar de volgende fase.



## FASE 2

Dit is een stapsgewijs proces waarbij afzonderlijke voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan FODMAPs weer in het menu worden opgenomen. De duur van deze fase verschilt van persoon tot persoon. Het doel is om te achterhalen:

1. welke FODMAPs de PDS-symptomen uitlokken en verergeren.
2. welke FODMAPs getolereerd kunnen worden en tot welk niveau (je eigen FODMAP-drempelwaarde voordat er PDS-symptomen ontstaan).



## FASE 3

Zodra fase 2, de herintroductiefase, is afgesloten, kan een persoonlijke FODMAP-voeding worden gevolgd, waarbij de FODMAPs die jouw symptomen verergeren worden beperkt. De FODMAPs die worden verdragen, worden juist gewoon weer opgenomen in het voedingspatroon. Daarbij is het belangrijk te weten dat de gevoeligheid voor FODMAPs niet vaststaat. De tolerantiegrens kan veranderen van tijd tot tijd.



# Schär en FODMAP

Om je zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen bij PDS zijn sommige glutenvrije producten van Schär (die weinig FODMAPs bevatten) getest en als 'low-FODMAP' gecertificeerd door The Monash University in Melbourne, Australië. Dit betekent dat Schär verschillende producten aanbiedt waarvan je zorgeloos kunt genieten tijdens het FODMAP-arm dieet.

Een actuele lijst van de door Monash University gecertificeerde FODMAP-arme producten is te vinden op: [www.schaer.com/fodmap](http://www.schaer.com/fodmap)

Er zijn ook andere bronnen die je kunnen helpen bij het volgen van een FODMAP-arm dieet. Daartoe behoren informatiefolders zoals deze en apps die speciaal zijn ontwikkeld voor personen die een FODMAP-arm dieet volgen of een FODMAP-arme voeding willen gebruiken, zoals de Monash University FODMAP app en de Food Maestro FODMAP app of de FODMAP food guide.

Lees ook meer over PDS op de website van de PDSB, de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenorganisatie. Dit is de patiëntenorganisatie voor iedereen met Prikkelbare Darm Syndroom. De PDSB is een stichting met als belangrijkste activiteiten: voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging. <https://www.pdsb.nl/>



De Monash University Low FODMAP certificering wordt in Nederland onder licentie gebruikt door Dr. Schär AG. Het FODMAP-arm dieet is een strikt dieet waarbij wordt geadviseerd deze te volgen onder begeleiding van een gespecialiseerd diëtist.







# Heb je nog vragen?

Laat het ons graag weten en stuur ze naar  
ons e-mailadres: **[contact\\_en@drschaer.com](mailto:contact_en@drschaer.com)**

Follow us:

