

## REDUCE-PDS

### Behandeling met Psylliumvezels

U heeft als één van de behandelingen van uw PDS gekozen voor *Psylliumvezels*. Voor een goed begrip van deze behandeling is het van belang dat u de algemene informatie leest, die u gekregen heeft. Hierdoor krijgt u inzicht in de vele mechanismen die bij PDS een rol spelen. U begrijpt dan beter waarom vezels soms goed kunnen helpen. Deze informatie is ook aan uw huisarts gestuurd om hem/haar in te lichten over de achtergrond en wetenschappelijke kennis die aan deze behandeling ten grondslag ligt. De literatuurlijst aan het einde is bedoeld om uw huisarts en de geïnteresseerde lezer nader te informeren. Psylliumvezels vallen in de categorie: Behandeling *zonder* Pillen.

#### Voeding is nodig!

Een mens moet eten. Dat is een heel natuurlijk gegeven, waar iedereen aan gewend is. Onder normale omstandigheden wordt ons voedsel afgebroken in heel kleine stukjes, die vervolgens kunnen worden opgenomen in onze bloedbaan. Van die voedselbestanddelen kan het lichaam door miljoenen reacties weer de nodige bouwstoffen maken die ons lichaam in stand houden: eiwitten, cellen, botten, spieren, vetten enzovoort. Zonder voeding kunnen we niet blijven leven. Maar in dat complexe proces van afbraak van voedsel tot opbouwen en in stand houden van ons lichaam kunnen af en toe storingen optreden.

#### Wanneer gaat het fout met onze voeding?

##### Voedselvergiftiging en infectie

Omdat de vertering van ons voedsel een complex proces is, zijn er ook meerdere plekken waar het mis kan gaan. Een van de bekendste problemen die iedereen wel eens heeft meegemaakt, is een voedselvergiftiging. Wanneer we iets eten dat bedorven is merken we dat meestal heel snel. We zeggen dan: "Dat slatje is niet goed gevallen". Ons autonome zenuwstelsel laat ons via de snelle verbinding tussen onze darmen en onze hersenen weten, dat we niet verder moeten eten. Dat is de eerste waarschuwing. Daarna worden we misselijk en als het heel erg is, geven we ook over. Dat is het beschermingsmechanisme van ons darmstelsel. Het bedorven voedsel moet er snel uit om erger te voorkomen. Zo is diarree, hoe vervelend ook, eveneens een bescherming van ons lichaam bij een infectie. De ziekmakende bacteriën of virussen in de darm worden er met veel geweld en krampen (buikpijn) uitgewerkt. Als ze vertrokken zijn kan het immuunsysteem van de darm ons er weer verder bovenop helpen. We zijn genezen en hebben weer zin om wat te eten na die vervelende periode.

#### PDS en voeding

##### Alarmsymptomen en restklachten

Een van de mogelijke oorzaken van PDS is dat na een periode van voedselvergiftiging de klachten van waarschuwing (minder eetlust, misselijkheid) en verdediging (diarree, buikkramp en overgeven) niet meer overgaan. Het autonome zenuwstelsel keert niet meer terug in de 'ruststand'. Je hoort niet te voelen dat je een buik hebt, maar je voelt die wel.

Wanneer dat langer dan 3 maanden blijft bestaan heb je PDS gekregen. Op de een of andere manier blijft het autonome zenuwstelsel in de alarmstand hangen en gaat bij heel geringe veranderingen meteen weer allerlei alarmprikkels geven. De PDS-patiënt krijgt dan buikpijn of diarree terwijl dat eigenlijk helemaal niet nodig zou moeten zijn. Die situatie wordt Viscerale Hyperalgesie (darmovergevoeligheid) genoemd.

### **Coeliakie**

Daarnaast kan er nog een andere invloed bestaan van voeding op ons zenuwstelsel. De voeding zelf kan ook de oorzaak zijn dat we allerlei afwijkingen in onze darmen krijgen. De meest bekende is coeliakie. Een aandoening waarbij een eiwit (gluten) uit graan een ontstekingsreactie in onze dunne darm geeft waardoor het slijmvlies zo ernstig beschadigd kan worden, dat ons voedsel niet meer goed kan worden verteerd en er allerlei tekorten in ons lichaam ontstaan. Een dieet zonder gluten is dan de (onprettige) behandeling. De klachten van coeliakie kunnen heel erg lijken op PDS. Bij PDS-patiënten komt coeliakie vaker voor dan bij anderen. Daarom worden PDS-patiënten met een eenvoudige bloedtest onderzocht op de mogelijkheid van coeliakie.

### **Voedingsallergie en intolerantie**

Een andere factor waardoor PDS-patiënten last van voedsel kunnen hebben is de invloed van delen van ons voedsel waar zij allergisch voor zijn. Het immuunsysteem van onze darm reageert (te) heftig op stoffen waar we allergisch voor zijn en geeft meteen alarmsignalen af waardoor we weer al die nare PDS-achtige klachten krijgen. Bij allergie kunnen we vaak de allergische stoffen in het bloed opsporen en weten we waar we de boosdoener moeten zoeken. Maar er zijn ook stoffen die ons immuunsysteem niet verdraagt zonder dat we hier echt allergisch voor zijn. Dan spreken we van intolerantie voor voedsel. Vooral bij melk kan gedacht worden aan een lactose-intolerantie. Dat komt veel voor bij mensen met PDS en een lactose beperkt dieet heeft bij veel mensen een sterke verbetering van hun leven gegeven.

### **Darmbacteriën en klachten van de buik**

Tenslotte spelen onze darmbacteriën een belangrijke rol. Niet al ons voedsel kan door ons lichaam worden verteerd en opgenomen. Er zijn allerlei restanten die door de dunne darm heen gaan en in de dikke darm terecht komen. De miljarden bacteriën die daar zitten zijn vaak wel in staat om die producten alsnog te verteren. De darmbacteriën kunnen heel veel energie en nuttige bouwstoffen uit ons voedsel beschikbaar maken. Maar het kan ook zijn dat uit die voedselresten stofjes gemaakt worden waar een PDS-patiënt niet tegen kan. En dan zijn het juist die nuttige darmbacteriën die klachten gaan veroorzaken. Door moderne technieken weten we inmiddels dat de darmbacteriën van een PDS-patiënt anders samengesteld zijn dan van iemand die geen PDS heeft.

### **Waarom psylliumvezels**

Volgens de Gezondheidsraad zou iedereen ten minste 30 tot 40 gram vezels per dag moeten gebruiken. Oplosbare vezels zijn bewezen effectiever dan onoplosbare vezels. Oplosbare vezels zijn aanwezig in heel veel groente en fruitsoorten zoals banaan en citrusvruchten. Vezelsupplementen zijn een belangrijk hulpmiddel voor mensen met PDS, volgens onderzoek zijn psylliumvezels de beste vezels. Een belangrijk kenmerk van de vezels is de afbreekbaarheid of fermenteerbaarheid. Psylliumvezels mengen zich met de darminhoud en zwellen op doordat ze water opnemen zodat de ontlasting meer en zachter

wordt. Het is belangrijk om bij gebruik van dit middel veel te drinken: anderhalf tot twee liter per dag. Anders kan het middel gaan klonteren in de darm en dit kan verstopping of afsluiting van de darm veroorzaken. Doordat de ontlasting meer volume en vorm krijgt, is de endeldarm zich beter 'bewust' van de aanwezigheid van de ontlasting. De stoelgang zal hierdoor vollediger verlopen.

### Restklachten

Het is heel goed mogelijk dat psylliumvezels succesvol blijken te zijn, maar dat er nog wel veel klachten overblijven. Wanneer een behandeloptie wel deels effectief blijkt maar niet alle klachten oplost kan er later eventueel ook gekozen worden verschillende behandelopties te combineren.

Daarnaast is het helaas zo dat niet altijd alle klachten van PDS kunnen worden opgelost en dat u een deel hiervan zult moeten accepteren.

### Literatuur

Voor meer achtergrondinformatie voor u en uw huisarts voegen we hier een korte lijst van boeken en artikelen toe.

#### Behandeling-specifiek

- PDS Belangenvereniging: [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl), brochure 5: Dieet- en leefadviezen Prikkelbare Darm Syndroom
- Engels. Prikkelbaredarmsyndroom: van richtlijn tot maatwerk? Ned Tijdschr Geneeskd. 2012;156:A4783
- Dietary fiber in irritable bowel syndrome (Review). El-Salhy M, Ystad SO, Mazzawi T, Gundersen D. Int J Mol Med. 2017 Sep;40(3):607-613
- El-Salhy ea. The role of diet in the pathogenesis and management of IBS. Int J Mol Med. 2012;29:723-31
- Gibson ea. Food choice as a key management strategy for functional gastrointestinal symptoms. Am J Gastroenterol. 2012;107:657-66.
- Gigante ea. Role of Gut Microbiota in food tolerance and allergies. Dig dis 2011;29:540-49
- Guidelines for the diagnosis and Management of food allergy in the US: Report of the NIAID-sponsored expert panel. J Allergy Clin Imm 2010;126 supplement:S1-S58

#### Algemeen

- DarmEHBO. Een nuttig boek voor patiënten met chronische darmklachten. Tevens meer dan 100 tips en recepten. Huiskamp en Lebbink. Solide boek. [www.darmehbo.nl](http://www.darmehbo.nl)
- PDS Belangenvereniging, [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl)

### Vragen en contact

Heeft u vragen naar aanleiding van de informatie? Neem contact op met de polikliniek Maag, darm- en leverziekten (MDL) ☎ (036) 868 8616 (bereikbaar van 8.30 - 17.00 uur).