

REDUCE-PDS

Behandeling met gezonde voeding

U heeft als één van de behandelingen van uw PDS gekozen voor *Gezonde voeding*. Voor een goed begrip van deze behandeling is het van belang dat u de algemene informatiefolder leest, die u gekregen heeft. Hierdoor krijgt u inzicht in de vele mechanismen die bij PDS een rol spelen. U begrijpt dan beter waarom een voeding soms goed kan 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. Gezonde voeding valt 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.

Geschikte voeding bij PDS

PDS-patiënten kampen vaak met klachten als buikpijn, afwisselend obstipatie en diarree, opgeblazen gevoel, gasvorming, winderigheid of slijm bij de ontlasting. De dikke darm maakt dan in reactie op het voedsel heftigere bewegingen dan normaal. De oorzaak hiervan is niet bekend. In verband met deze klachten wordt aangeraden om voorzichtig te zijn met grote hoeveelheden darm prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen. Ook is het mogelijk dat een voedingsmiddel de ene keer beter wordt verdragen dan een andere keer. Probeer daarom regelmatig uit of die voedingsmiddelen na verloop van tijd beter worden verdragen.

www.flevoziekenhuis.nl

Algemene richtlijnen

- Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet.
- Eet langzaam en kauw het eten goed.
- Snijd het voedsel goed fijn, vooral indien u moeite heeft om goed te kauwen.
- Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet op de aandrang reageert kan deze verdwijnen waardoor obstipatie kan ontstaan.
- Neem voldoende lichaamsbeweging. Dit kan obstipatie voorkomen of verminderen. Gebruik twee liter vocht per dag en varieer volop in de verschillende soorten.

Voedingsadvies

Het voedingsadvies bij darmklachten bestaat uit twee onderdelen:

1. Gebruik voldoende voedingsvezels en vocht om de ontlasting soepel te houden.

Voedingsvezels zitten in plantaardige producten en worden in het menselijk maag-darmstelsel niet verteerd. Er zijn twee soorten voedingsvezels: de oplosbare en de onoplosbare voedingsvezels. Oplosbare vezels zitten vooral in groente, fruit en peulvruchten. Deze vezels binden het vocht in de darm zonder dat er meer ontlasting ontstaat. De onoplosbare vezels zitten vooral in graanproducten zoals brood en zilvervliesrijst. Deze vezels binden ook vocht in de darm waardoor de ontlasting zachter en soepel wordt, maar vergroten ook de hoeveelheid ontlasting. Door het gebruik van voedingsvezels kunnen klachten als diarree en obstipatie verminderen. Een vezelrijke voeding kan in het begin aanleiding geven tot meer gasvorming. Dit is van tijdelijke aard en is zeker geen reden om ermee te stoppen. Het gebruik van voedingsvezels heeft resultaat als u ze gedurende een lange tijd dagelijks neemt. Ook wanneer de ontlasting verbetert, dient u voldoende vezels te blijven gebruiken. Het gebruik van een voedingsvezelverrijkte voeding geeft snel een verzadigd gevoel. Het is daarom belangrijk om naast drie hoofdmaaltijden ook gebruik te maken van tussenmaaltijden. Voor een goede werking hebben voedingsvezels vocht nodig. Daarom is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Probeer twee liter vocht per dag te gebruiken (inclusief soep, vla en dergelijke). Uw urineproductie is een goede maat om te zien of u voldoende drinkt, deze moet minstens één liter per dag zijn en gedurende de dag lichtgeel tot helder van kleur zijn.

2. Vermijd grote hoeveelheden darm prikkelende en gasvormende voedingsmiddelen.

Van een aantal voedingsmiddelen is bekend dat zij de darm prikkelen of gasvormend zijn. De gevoeligheid is voor iedereen verschillend.

Darm prikkelende voedingsmiddelen zijn:

- Scherpe specerijen zoals peper, sambal, kerrie, paprikapoeder en knoflook.
- Alcohol.
- Sterke koffie, sterke thee, cacao (chocolade) vooral op een lege maag (gebruik slappe thee, Ideekoffie® of slappe koffie eventueel met melk).
- Laxerende thee (bijvoorbeeld met sennapeulen).
- Bepaalde zoetstoffen, zoals sorbitol en xylitol (onder andere in kauwgom en snoep).

Gasvormende voedingsmiddelen zijn:

- Ui, prei, koolsoorten (behalve bloemkool), paprika, knoflook, spruitjes.
- Peulvruchten zoals groene erwten, bruine bonen, kapucijners.
- Noten.
- Koolzuurhoudende dranken zoals sinas, 7-up, cola en bier.
- Nieuwe aardappelen.
- Kauwgom.

Laat nooit zomaar voedingsmiddelen weg. Het kan best zijn dat u er maar één keer last van hebt. Laat zeker niet zomaar meerdere voedingsmiddelen tegelijk uit uw menu weg. Dit is onverstandig, omdat u dan op den duur erg eenzijdig en ongezond eet. U krijgt dan niet meer voldoende van de noodzakelijke voedingsstoffen binnen. Een diëtist kan u hierin begeleiden, via uw arts kunt u een verwijzing vragen naar een diëtist bij u in de buurt.

Basisvoeding: aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

www.flevoziekenhuis.nl

Restklachten

Het is heel goed mogelijk dat Gezonde voeding succesvol blijkt 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

- Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie.
Website: Op de website vindt u handige weekmenu's en andere praktische tips en weetjes, zoals een voedingschecker waarmee u kunt controleren of een voedingsproduct dat u gebruikt wel echt gezond is. www.voedingscentrum.nl.
- De Maag Lever Darm Stichting wil maag-, lever- en darmziekten voorkomen, bestrijden en de gevolgen ervan verminderen en geeft onder andere voorlichting en steun aan patiënten. Vraag meer informatie aan bij: Postbus 430, 3430 AK Nieuwegein of telefonisch via ☎ **(030) 605 5881**. www.mlids.nl.
- PDS Belangenvereniging: Brochure 5: Dieet- en leefadviezen Prikkelbare Darm Syndroom. www.pdsb.nl
- Guidelines for the diagnosis and Management of food allergy in the US: Report of the NIIAD-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
- PDS Belangenvereniging, 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).