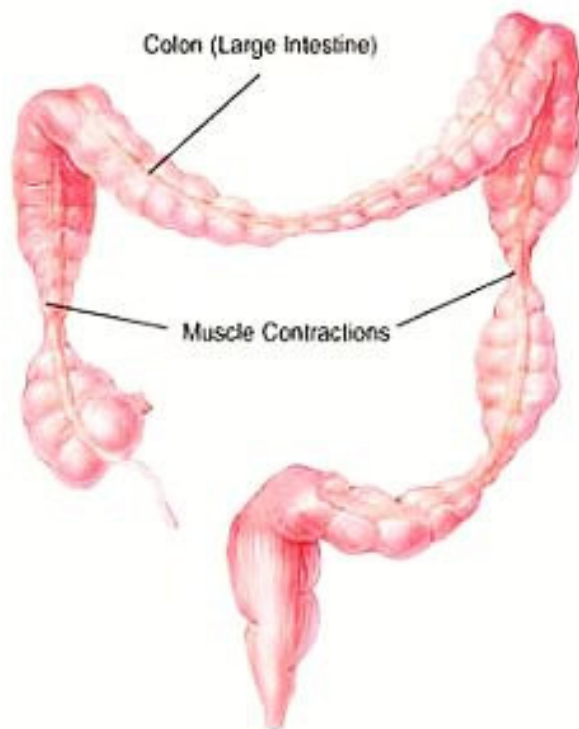


Prikkelbare Darm Syndroom (PDS/IBS)

MDL verpleegkundigen IJsselland Ziekenhuis

U heeft van uw arts gehoord dat u een Prikkelbare Darm heeft. Een andere benaming voor Prikkelbare Darm Syndroom is Spastische Darm en in het Engels wordt het ook wel IBS (Irritable Bowel Syndrome) genoemd. Veel mensen hebben hier last van. Bij vrouwen komt het meer voor dan bij mannen.



Wat is een Prikkelbare Darm?

Bij een prikkelbare darm is er sprake van een afwijkende motoriek (het kneden en voortstuwen van ontlasting) van de darm. De darm werkt heel snel of juist te langzaam of een combinatie van beide. Hierdoor verloopt de verwerking van voedsel tot ontlasting niet goed. En dit veroorzaakt de klachten. Het is dus geen psychisch probleem.

Stress kan de klachten verergeren. Iedereen reageert op stress, ook mensen die geen problemen hebben aan hun darmen. Alleen met een prikkelbare darm reageert u heftiger en hoe meer stress, hoe meer last u van uw darmen krijgt.

Het beste zou zijn de stress te vermijden. Probeer stress in ieder geval zoveel mogelijk te beperken.

Behalve dat uw darmmotoriek niet goed werkt, verandert ook de pijndrempel van de darm. U kunt hierdoor sneller pijn ervaren of last hebben van andere bijkomende ongemakken. Er zijn veel klachten die bij een prikkelbare darm horen.

De conclusie is dat uw darm wel zijn werk doet, maar het gaat niet zo gemakkelijk als bij mensen met een gezonde darm. Ook moet u de darm helpen om de voortgang te vergemakkelijken. Tevens moet u, als patiënt, accepteren dat u een prikkelbare darm heeft en er rekening mee houden. Aan een prikkelbare darm overlijdt u niet en u kunt er heel oud mee worden.

Wat zijn de klachten?

- Abnormaal ontlastingspatroon (anders dan u van uzelf gewend was), obstipatie, diarree.
- Slijm bij de ontlasting.
- Meerdere keren kort na elkaar ontlasting die dan steeds dunner wordt.
- Gevoel na ontlasting niet klaar te zijn.
- Opgeblazen gevoel / opgezette buik.
Komt doordat de darm na het eten gaat kneden en dan komt er lucht vrij.
- Oprispingen, borrelen in de buik en winderigheid.
- Buikpijn, met name krampen. Dit neemt af na het krijgen van ontlasting. Maar ook aanhoudende buikpijn kan voorkomen.
- Snel een vol gevoel bij het eten en ook weer snel honger.
- Weinig eetlust.
- Zuurbranden.
- Gevoel niet tegen bepaalde spijzen te kunnen.

Wat kunt u zelf doen?

Zijn de klachten door de pijnkrampen heel erg, neem dan even **rust**. Ga een half uurtje op uw linkerzijde op bed liggen en probeer even te ontspannen. De klachten gaan niet helemaal weg, maar verminderen wel.

Probeer **gezond te eten**. Het is belangrijk om voldoende vezels te eten in combinatie met voldoende vocht ($\pm 2,5$ liter per dag). Eet u wel voldoende vezels, maar drinkt u bijna niet, dan heeft het niet het gewenste effect. Andersom natuurlijk ook niet, als u wel voldoende drinkt en onvoldoende vezels eet. Hieronder kunt u meer lezen over gezond eten.

Medicijnen kunnen soms verlichting geven en helpen de klachten te verminderen. Daarnaast zijn er ook nog andere behandelingen die uiteindelijk, als niets helpt, gevolgd kunnen worden. Op pagina 4 kunt u meer lezen over medicatie.

1. Gezond eten

Onder gezond eten verstaan we voedsel met veel vezels en regelmatig eten. Dus echt 's ochtends, 's middags en 's avonds en eventueel iets tussendoor.

- Probeer niet te praten en te drinken tijdens het eten, dan komt er extra lucht mee naar binnen.
- Te warme spijzen, bijvoorbeeld soep, zijn ook niet goed. U neemt dan automatisch extra lucht mee naar binnen om de slokdarm te beschermen.
- Eet niet staand of te snel, door het "schrokken" krijgt u extra lucht binnen.

Voedingsadviezen

- Volkorenbrood
- Volkoren macaroni of spaghetti
- Zilvervliesrijst

- Groene groentes: spinazie, sla, andijvie, sperziebonen, peulvruchten, enz
- Bruine bonen en kapucijners
- Rauwkost (bij het warme eten)
- Fruit (2 stuks op een dag)

Voor meer informatie over vezelrijke producten, of om te kijken of u wel voldoende vezels gebruikt, kunt u terecht op www.spijvertering.info

Voldoende drinken

Ook is het belangrijk voldoende te drinken: ongeveer 2,5 liter per dag. Dat mag alles zijn: koffie, thee, sap, limonade, enz.

2. Sporten

Door te sporten wordt de darm geactiveerd om zijn werk te doen. U kunt ook denken aan: naar uw werk fietsen, na het eten een stuk wandelen, de trap nemen in plaats van de lift, enz.

3. Medicatie

De arts kan medicatie voorschrijven. Vaak wacht de arts nog even af om te kijken of de klachten door de adviezen verbeteren.

Heeft de arts wel medicatie voorgeschreven, dan is dit vaak voorkomend:

- Duspatal®. Dit zijn witte capsules die worden gegeven om de buikkrampen te verminderen en de darm iets rustiger te laten werken.
- Movicolon® / Forlax®. Dit zijn zakjes die er voor zorgen dat de ontlasting wat makkelijker gaat.
- Volcolon® / Metamucil®. Dit zijn ook zakjes, alleen dan met vezels, die er voor moeten zorgen dat de darmen nog meer vezels te verwerken krijgen, waardoor de darmen het beter gaan doen.

Krijgt u één of meerdere van deze middelen voorgeschreven, hou er dan rekening mee dat de klachten de eerste twee weken kunnen verergeren. Daarna moeten de klachten langzaam aan verminderen.

Als u met deze medicatie begint, zit u er voor langere tijd aan vast. Na een aantal maanden is de darm weer rustig en kunt u overwegen om te stoppen met de medicatie. Doe dit wel langzaam en stop niet in een keer, want dan keren de klachten terug.

De arts kan ook antidepressiva voorschrijven. Dit wordt in een lage dosis gegeven. Deze medicijnen geven een positieve impuls aan de hersenen, waar de darm (soms) gunstig op reageert en zo beter gaat werken. De artsen zijn terughoudend met het voorschrijven van antidepressiva en zullen doorgaans eerst andere methoden proberen.

Wat is er nog meer mogelijk?

Wat u zelf zou kunnen doen om de klachten te verminderen is **hypnotherapie**. Dit is een vrij nieuwe manier om de klachten te behandelen. Onder hypnose leert u uw darm positief te beïnvloeden, waarna de klachten geleidelijk verdwijnen of afnemen. Ongeveer 80% van de mensen met een prikkelbare darm heeft baat bij deze therapie. Wij adviseren u wel contact met uw zorgverzekeraar op te nemen om te informeren naar de eigen bijdrage.

Ook kan in overleg met de arts een **vezelarm dieet** gevolgd worden. Door alle vezels uit de voeding te halen, krijgt de darm minder te doen. Als we daarna vezels weer langzaam aan de maaltijd toevoegen, kan de darm soms zijn werk weer goed gaan doen. Deze aanpak overwegen artsen pas als de andere opties niet helpen.

Heeft u nog vragen?

De MDL-verpleegkundigen begeleiden u tijdens de behandeling. Heeft u vragen of problemen, aarzel dan niet om contact met hen op te nemen. Van maandag t/m vrijdag hebben zij telefonisch spreekuur van 08.00 uur tot 09.00 uur.

Telefoon: 010 - 258 3033 of - 3034.

*De maagdarmlever verpleegkundigen:
Marina Motjé, Annemijn van der Hammen,
Marieke Zwijnenburg en Alinda de Graaf.*

*De maagdarmlever artsen:
dr. W.A. Bode, dr. H. Geldof, dr. F. Bekkering,
dr. R. Winograd en dr. T.J. Tang.*

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.