

Caroline heeft PDS: “Je moet er maar mee leren leven”

Heftige buikpijn, een onregelde stoelgang, vermoeidheid – bij PDS is de werking van de darmen verstoord. Het komt veel voor, maar nog veel mensen weten niet dat ze het hebben. “Ik probeer het los te laten, maar het is moeilijk.”

“Heftige buikkrampen, daar begon het ooit mee,” vertelt Caroline. “Nog niet zo vaak, maar als het voorkwam, dan had ik het gevoel alsof ik doodging.” In de loop der jaren namen de aanvallen toe. Twee keer belandde ze in het ziekenhuis, met het vermoeden van een blindedarmontsteking. Uiteindelijk kreeg ze de diagnose Prikkelbaar Darm Syndroom, PDS. “Fysiek was er niks te vinden, je hebt een functionele darmstoornis, zeiden de artsen. Succes ermee, daar kwam het wel op neer. Je moet er maar mee leren leven”

Bij PDS is de werking van de darmen verstoord. De oorzaak daarvan is niet bekend. Het komt veel voor: minimaal tien procent van de Nederlandse bevolking heeft PDS. De symptomen verschillen van persoon tot persoon. Buikpijn is de meest kenmerkende klacht, naast verstopping en/of diarree, gasvorming en vermoeidheid. Zelf heeft Caroline vooral last van gasvorming: “In een half uurtje kan mijn buik enorm



opzwellen.” Ze adviseert om bij klachten de PDS-zelftest te doen op de website van de belangenorganisatie PDSB.

Alles plannen

Caroline ging het zogenaamde FODMAP-dieet volgen om erachter te komen welke voedingsstoffen de klachten veroorzaken. “FODMAP verdeelt voedsel in verschillende allergeengroepen. Mijn lichaam blijkt fructanen niet goed te kunnen afbreken. Dan moet je denken aan de uienfamilie, dus ook knoflook en prei, aan peulvruchten en aan koolsoorten. Als ik daarvan ook maar iets binnenkrijg, lig ik twee dagen te creperen van de pijn.” PDS maakt het heel lastig om een normaal leven te leiden. “Als ik op een feestje ben, neem ik altijd mijn eigen eten mee. Vakantievieren is ook moeilijk. Alles moet je van tevoren plannen en altijd naar

“Je hebt een functionele darmstoornis, zeiden de artsen. Succes ermee, daar kwam het wel op neer.”

een plek waar je zelf kunt koken.”

Probiotica

Via de stichting PDSB ontdekte Caroline een zogenaamd probioticum, Alflorex, dat haar klachten verlicht. “Het probioticum lijkt de klachten goed te onderdrukken. Ik durf nu heel voorzichtig weer te proberen of ik weer bepaalde voedingsstoffen verdraag, kool kan ik inmiddels weer eten.” Maar daar kan ze toch helemaal niet tegen? “Ja, daar kwam ik via het FODMAP-dieet achter. Door het een

EXPERT

DANIËL KESZTHELYI,
MAAG-DARM-LEVERARTS



Wat is PDS voor ziekte?
“Bij het prikkelbare darmsyndroom (PDS) is de werking van de darmen verstoord. De impact hiervan is groot, zowel op microniveau als op macroniveau. PDS veroorzaakt onder meer buikpijn, ontlastingsproblemen en vermoeidheid. Dat heeft directe impact op de kwaliteit van leven. Het raakt niet alleen de patiënt zelf, maar ook diens omgeving. Het is een aandoening waar zo’n 5 tot 10 procent van de Nederlandse bevolking last van heeft.”

Waarom is het dan zo onbekend?
“Schaamte speelt een belangrijke rol. Je ziet niets aan de buitenkant. In mijn praktijk merk ik dat darmproblemen nog steeds taboe zijn. Mensen praten niet graag over poepen en scheetjes. Het zou goed zijn als we hier net

zo gemakkelijk over leren praten als over hoofdpijn en hoge bloeddruk. Blijf niet rondlopen bij maag- en darmklachten. Bespreek het met je partner of vrienden en maak een afspraak met de huisarts.”

Helpen probiotica?
“Het effect van probiotica oftewel levende micro-organismen op darmklachten is al ruim twintig jaar een hot topic. Vanuit filosofisch oogpunt bekeken zijn we meer bacterie dan mens. In het menselijk lichaam zitten namelijk meer bacteriën dan humane cellen. Daarom is veel interesse naar het effect van ‘goede’ bacteriën om – bij een verstoring – de balans in je darmen te herstellen. Een definitief antwoord is er nog niet. De wetenschappelijke discussie over de meerwaarde van probiotica bij PDS is nog gaande.”

tijdje niet te eten, kan je darmwand zich herstellen. En daarna ga je proberen het te herintroduceren. Bieslook gaat nu goed, en ik had één preiringetje in het eten

dat niet voor een volledige buikpijnaanval zorgde. Dat vind ik al heel wat.”

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl

Buikpijn of een opgeblazen gevoel?

Klinisch bewezen ter behandeling van PDS symptomen*.

- ✓ Slechts één capsule per dag
- ✓ Kleine, gemakkelijk slikbare capsules
- ✓ Op elk gewenst moment van de dag
- ✓ Gebaseerd op meer dan 20 jaar onderzoek



Alflorex® voor PDS vermindert symptomen als opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree, buikpijn en constipatie.

* PDS dient door een arts te zijn vastgesteld. Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.