

# Geen opvlamming en

**Hevige buikpijn, een opgezetten buik, winderigheid, diarree of juist verstopping. Typische IBD-klachten zou je zeggen. Toch heb je een grote kans dat er iets anders aan de hand is, namelijk een prikkelbare darm. Maar wat is dat precies?**

**A**ls een IBD-patiënt bij me komt met deze klachten, dan is het belangrijk om eerst uit te sluiten dat er geen sprake is van een opvlamming van de IBD', zegt MDL-arts Desirée Leemreis van het Franciscus Gasthuis & Vlietland. Dat doen we door het calprotectine in de ontlasting te bepalen of een scopie te verrichten. 'Als er geen opvlamming is, en iemand is dus in remissie, dan is er wat anders aan de hand.

Dat kan heel goed prikkelbare darm syndroom (PDS) zijn.' Volgens de MDL-arts zijn bij een prikkelbare darm de zenuwen van de darm extra gevoelig. Mogelijk zijn de darmbacteriën uit balans, wat weer een gevolg kan zijn van (eerdere) ontstekingen van IBD.

### Meerdere factoren

Als je Crohn of colitis hebt, ben je waarschijnlijk gevoeliger voor pijnprikkels

in je darmen. 'Toch is het niet zo dat iedereen met IBD ook een prikkelbare darm heeft', benadrukt Leemreis. PDS komt vaak voor, bij ruim 10 procent van de Nederlanders. Wat wel volgens haar opvalt, is dat vooral jonge vrouwen hier gevoeliger voor lijken te zijn. Er zijn volgens de arts meerdere factoren die van invloed zijn op een prikkelbare darm en/of de klachten triggeren. 'Stress is een belangrijke trigger, iets wat ook niet helpt bij IBD. Daarnaast kunnen bijvoorbeeld een ongezond voedingspatroon, onregelmatig eten, een ontsteking, een buikgriep, het gebruik van bepaalde

verschillende manieren bestrijden. Het behandeldoel is om de klachten zo leefbaar mogelijk te maken, zodat het dagelijks leven zo min mogelijk wordt beïnvloed. 'Belangrijkste voor een arts is om de tijd te nemen en goed te luisteren en uitgebreid uitleg te geven over PDS. Veranderingen in leefstijl en voeding zoals een regelmatig en evenwichtig eet- en beweegpatroon, kunnen al helpen en klachten verminderen. Als eerste kijk ik samen met een patiënt naar het voedingspatroon. Eet iemand gezond en regelmatig? De Schijf van Vijf is hier nog altijd leidend.



Desirée Leemreis

**'Stress is een belangrijke trigger, iets wat ook niet helpt bij IBD'**

medicijnen zoals antibiotica of een veranderende omgeving, een rol spelen.'

### Oplossingen

Hoewel je de oorzaak van een prikkelbare darm niet kunt wegnemen, kun je de symptomen op

Ik bespreek daarbij voedselproducten die de darmklachten kunnen uitlokken. Eén van de behandelingen voor PDS is het FODMAP-dieet. Dit dieet werkt bij ongeveer de helft van de mensen met een prikkelbare darm. Je moet het dieet alleen volgen als je

# toch darmklachten

echt gemotiveerd bent, want als je er niet strikt aan houdt, werkt het niet. Het is daarom belangrijk dat je een behandeling vindt die bij je past. Ik adviseer mensen om in ieder geval één keer naar een diëtist te gaan voor uitleg en het dan te proberen.' Patiënten zijn vaak heel blij als ze met dit dieet er achter komen voor welke voedselproducten ze gevoelig zijn. Meer informatie over het FODMAP-dieet vind je in de brochure 'Voedingstips en adviezen bij IBD' van Crohn & Colitis NL. Deze is te downloaden van onze website.

**Andere mogelijkheden**  
Naast gezonde voeding, kun je medicatie krijgen, zoals mebeverine om de darm-

er nog andere mogelijkheden. Hypnotherapie kan helpen, blijkt uit wetenschappelijk

supplementen of drankjes proberen. En andere mensen hebben weer baat bij pepermuntolie. Deze is



**'Belangrijkste is om de tijd te nemen en goed te luisteren en uitgebreid uitleg te geven over PDS'**

krampen te verminderen, en bulkvormers zoals psyllium vezels en vochtbinders zoals macrogol om de ontlasting te reguleren. 'Daarnaast zijn

onderzoek. Hier moet je natuurlijk wel voor openstaan. Datzelfde geldt voor cognitieve gedrags-therapie bij een psycholoog. Ook kun je probiotica-

ook als capsule verkrijgbaar (zoals Tempocol®) en kan helpen tegen buikpijn, darm spasmen en winderigheid.' Verder kunnen bijvoorbeeld



## Minder stress

**Eline van de Vis** (35) heeft al 14 jaar de ziekte van Crohn. 'In de beginjaren was de ziekte heel heftig. Ik had veel perianale fistels en ben in drieënhalve jaar tijd zeven keer geopereerd.' Sinds de laatste operatie zijn er geen fistels meer bijgekomen. Wel heeft Eline nog last van opvlammingen gehad, en misschien nog wel meer van haar prikkelbare darm. 'Ik ben zelfs een keer flauwgevallen van de buikpijn.' Sommige dagen moet ze continu naar het toilet rennen vanwege diarree. Eline probeerde met pepermuntolie haar symptomen te verlichten, maar dat hielp niet. Bepaalde voeding lijkt ook geen invloed te hebben. 'Waarschijnlijk heeft stress invloed op mijn darmen. Gesprekken met een psycholoog hielpen me om hier beter mee om te gaan. En ook minder werken lijkt te helpen om de stress en pijn te verminderen.' Eline gebruikt naast haar Crohn-medicatie, ook antidepressiva om de PDS-pijn te verlichten.

### Geen gluten en fructose

Tegelijk met de diagnose ziekte van Crohn, kreeg **Annemarieke** (20) een jaar geleden ook de diagnose prikkelbare darm. Zij heeft meer last van haar PDS dan van haar Crohn.

'Ik heb altijd last van diarree en winderigheid. En als het wat minder goed gaat, ook van vermoeidheid', vertelt zij. Annemarieke denkt dat haar prikkelbare darm veel te maken heeft met stress. Van peper-muntolie, die ze een tijdje probeerde, werd ze misselijk en het hielp niet om haar symptomen te verminderen. 'Nu krijg ik een lage dosis antidepressivum. Ik merk dat de pijn hierdoor minder wordt.'

Annemarieke heeft ook veel baat gehad bij het FODMAP-dieet. 'Hierdoor ben ik erachter gekomen dat ik niet tegen gluten en fructose kan. Fructose zit in fruit, maar ook in ui, prei en koolsoorten. Als ik gluten en fructose eet, heb ik meteen een opgezet buik.'



Iberogast® (een geneeskrachtig drankje op basis van negen kruiden) of Kijimea® helpen, beide verkrijgbaar zonder recept. 'Als deze mogelijkheden allemaal niet helpen, dan

kan de arts een antidepressivum in een lage dosering voorschrijven. Dit middel vermindert de gevoeligheid van de darm voor pijnprikkels', besluit Leemreis.



Onze brochure Voedingstips en adviezen bij IBD is te downloaden van onze website: [www.crohn-colitis.nl/over-crohn-colitis/publicaties/](http://www.crohn-colitis.nl/over-crohn-colitis/publicaties/)

### Meer informatie over prikkelbare darm

Op de website van de Prikkelbare Darm Belangen Organisatie [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl) vind je handige informatie zoals:

- Keuzehulp-tool met de diverse behandelopties zoals bijvoorbeeld hypnotherapie, FODMAP-dieet, cognitieve gedragstherapie enz.
- Een test die je helpt om te bepalen of je PDS hebt
- Antwoorden op veel gestelde vragen

