Alrijne ziekenhuis

Diëtetiek

Gezonde voeding bij PDS

Prikkelbare Darm Syndroom

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

Deze folder geeft informatie over een gezond voedingspatroon, speciaal voor mensen die last hebben van Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). In deze folder leggen we uit wat deze aandoening precies inhoudt en welke invloed voeding hierop heeft.

Wat is het Prikkelbare Darm Syndroom?

Ongeveer 10-15% van de Nederlanders is bekend met het Prikkelbare Darm Syndroom, ook wel spastische dikke darm of spastisch colon genoemd. De symptomen verschillen sterk van persoon tot persoon. Buikpijn, diarree en/of verstopping (obstipatie) staan vaak op de voorgrond. Overige maag-darmklachten komen ook veel voor, zoals een opgeblazen buik, misselijkheid, zuurbranden. Maar denk ook aan klachten buiten het maag-darmkanaal, zoals spierpijn, rugpijn, hoofdpijn, blaasklachten.
De oorzaak van PDS is nog niet precies bekend. Op dit moment gaat men er van uit dat een of meerdere van de volgende factoren meespelen:

- een gestoorde beweging van de darm en/of een overgevoeligheid van de darmwand;
- een abnormale verwerking van prikkels in het maag-darmkanaal en hersenen;
- darminfectie;
- stress;
- verkeerde voeding.

Wanneer bij onderzoek geen zichtbare afwijkingen worden gevonden maar de klachten wel aanhouden, wordt de diagnose PDS gesteld.

Behandeling van PDS

Het kan een opluchting zijn dat er niets ernstigs aan de hand is, maar toch kan het even een tegenvaller zijn dat er geen duidelijke verklaring is voor de klachten. Gelukkig zijn er momenteel wel meer manieren om de klachten onder controle te krijgen:

- Medicatie voor een betere stoelgang en tegen de buikpijn;
- Leren omgaan met de pijn middels hypnotherapie;
- Leren omgaan met stress;
- Voeding en/of eetpatroon aanpassen.

In de praktijk zie je dat een combinatie van bovengenoemde vaak een goed resultaat geeft. In deze folder gaan we specifiek in op de laatste twee behandeltypen: voeding en/of eetpatroon aanpassen en probiotica.

Voedingspatroon

Een gezond en gevarieerd eetpatroon voldoet aan alle belangrijke voedingsstoffen. Daarom is dit altijd de basis van een voedings- of dieetadvies. Om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen, heeft u dagelijks de hierna genoemde hoeveelheden nodig, passend bij uw leeftijdscategorie en of u man of vrouw bent.

	19-50 jaar	**51-69 jaar**	**Ouder dan 70 jaar**
Groente	250 gram	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks	2 stuks
Brood (sneetjes)	4-5 (vrouw) 6-8 (man)	3-4 (vrouw) 6-7 (man)	3-4 (vrouw) 4-6 (man)
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 gram	150-200 gram	150-200 gram
Melkproducten (porties)	2-3	3-4	4
Kaas	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)	2 plakken (40 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100-125 gram	100-125 gram	100-125 gram
Smeer- en bereidingsvetten	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	40 gram (vrouw) 65 gram (man)	35 gram (vrouw) 55 gram (man)
Dranken (inclusief melk)	1½-2 liter	1½-2 liter	1½-2 liter

Bron: Voedingscentrum

Voedingsvezels

Een gezond en gevarieerd eetpatroon volgens bovenstaande tabel bevat in principe voldoende vezels. Echter de meeste mensen eten vaak minder dan hierboven geadviseerd, met name minder vezels.
Een groot deel van onze voedingsmiddelen bevat van nature voedingsvezels. Dit zijn plantaardige bestanddelen, die in de maag en darm niet worden verteerd. De voedingsvezels bereiken onveranderd de dikke darm, waar ze uiteindelijk via de ontlasting het lichaam verlaten. Ze hebben de positieve eigenschap vocht vast te houden en vergroten de hoeveelheid ontlasting. Een grotere hoeveelheid ontlasting geeft bovendien een prikkel aan de darm om te bewegen (peristaltiek).

Bij diarree zorgen de vezels ervoor dat het vocht geabsorbeerd en gebonden wordt in de darmen. De vezels leveren dus een positieve bijdrage aan het verstevigen van de ontlasting.

Bij obstipatie (verstopping) zorgen de vezels ervoor dat vocht in de ontlasting wordt opgenomen en vastgehouden, waardoor deze zachter en soepeler wordt en makkelijker het lichaam verlaat.

Belang van vezels en vocht

Voor een gezonde spijsvertering heeft u 30 tot 40 gram vezels per dag nodig. Voedingsvezels zijn te verdelen in twee soorten, namelijk de oplosbare en de onoplosbare vezels.

Oplosbare vezels

Deze vezels zitten o.a. in groenten, fruit, peulvruchten en aardappelen. Deze vezels komen onverteerd in de dikke darm terecht, waar onze darmbacteriën de vezels afbreken. Hierbij komen stoffen vrij, die als energiebron dienen voor de darmbacteriën en de darmcellen. Daarnaast komen er gassen vrij, die er voor zorgen dat de ontlasting luchtig en soepel blijft, en die de darmwand prikkelen.

Onoplosbare vezels
Deze vezels zitten o.a. in bruin- of volkorenbrood, volkorencrackers, zemelen, volkoren- of meergranenpasta, zilvervliesrijst, noten en zaden.
Deze vezels worden niet verteerd in de dikke darm en zijn onveranderd in de ontlasting terug te vinden. De vezels werken in de darm als een soort spons doordat ze veel vocht opnemen. De ontlasting wordt hierdoor zachter en kan sneller in de richting van de anus worden afgevoerd. Daarnaast zorgen de onoplosbare vezels voor een snellere verzadiging en vergroten ze het volume van de ontlasting.

Bij sommige mensen met PDS kunnen onoplosbare vezels meer klachten geven. Verminder dan de hoeveelheid van deze vezels, maar vermijd het niet. Neem in dit geval contact op met de diëtist. Zij kan beoordelen of uw voeding nog volwaardig is. Vraag uw arts voor een verwijzing naar de diëtist.

Voor een gezonde spijsvertering zijn vezels dus erg belangrijk. Van belang daarbij is dat er een evenwicht bestaat tussen beide soorten vezels. Het is daarom verstandig om gevarieerd te eten en daarbij zowel oplosbare als onoplosbare vezels te gebruiken.
Niet alleen de soort vezel is van belang, maar ook de vorm waarin het gegeten wordt:
rauw heeft een beter effect dan gaar, en grof heeft een beter effect dan fijn.

Vocht
Bij een normale, gezonde voeding wordt geadviseerd dagelijks minimaal 1½ liter vocht te drinken. Bij een vezelverrijkte voeding is echter extra vocht belangrijk, omdat de extra vezels anders niet genoeg vocht aangeboden krijgen om op te zwellen. Wanneer de vezels niet voldoende vocht kunnen opnemen, kunnen ze averechts werken en juist obstipatie veroorzaken. Bij een vezelverrijkte voeding wordt minimaal 2 liter vocht per dag aanbevolen, zoals water, thee, mineraalwater, melkproducten, soep, bouillon of vruchtensap.
In een gemiddeld glas zit ongeveer 200 ml. U moet dus ongeveer 10 van deze glazen per dag drinken om aan 2 liter vocht te komen!

Koffie en koolzuurhoudende dranken kunnen krampen, een vol gevoel en/of gasvorming geven. Als u hier last van heeft, is het aan te raden om deze producten zoveel mogelijk te beperken.

Winderigheid
Als u niet gewend bent aan een het eten van vezelrijke voeding, kunt u in het begin last krijgen van winderigheid. Dit komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van vezels extra gas vormen. Deze klachten verdwijnen echter weer in de loop van de tijd.

Ook kunnen bepaalde voedingsmiddelen extra winderigheid veroorzaken. Welke producten dit zijn, verschilt van persoon tot persoon en hangt ook af van de hoeveelheid die ervan wordt gegeten.
Voedingsmiddelen, die voor extra gasvorming kunnen zorgen zijn:
- gekookte en afgekoelde aardappelen (slaatje)
- onrijpe bananen
- meloen
- komkommer
- koolsoorten

- paprika
- peulvruchten
- prei
- uien
- vruchtensap
- producten die veel suiker of sorbitol (een zoetstof) bevatten
- bier en koolzuurhoudende dranken

Ook uw manier van eten kan extra klachten veroorzaken. Let bijvoorbeeld op bij:
- het tijdens het eten veel lucht mee naar binnen happen
- het kauwen van kauwgom
- drinken met een rietje
- het eten wegspoelen met iets te drinken
- praten tijdens de maaltijd

Probiotica

Probiotica zorgen voor een betere balans van de darmbacteriën. Mogelijk heeft probiotica een positief effect op darmklachten. Het is echter nog niet volledig bewezen. Mocht u hiermee willen starten, dan is het belangrijk dat u het supplement op vaste tijden inneemt en minimaal 8 weken gebruikt. Mocht het na 8 weken nog geen effect hebben, kunt u een ander soort probiotica proberen. Het is aan te raden om een probiotica te gebruiken met meerdere bacteriestammen. Uw diëtist kan u hier meer informatie over geven.

Algemene aandachtspunten

- Een regelmatig voedingspatroon is belangrijk: 3 hoofdmaaltijden en ca. 3 tussendoortjes. Probeer vooral extra aandacht te besteden aan de 3 hoofdmaaltijden op een dag en vergeet daarbij vooral het ontbijt niet. Zo kunt u bij iedere maaltijd of tussendoortje wat extra vezels verwerken; dit stimuleert uw darmen tot een goede darmwerking. Achterin deze folder vindt u een vezeltabel die u kan helpen bij het eten van extra vezels.
- Ga bij obstipatie meteen naar het toilet als u aandrang voelt, anders bestaat de kans dat de ontlasting nog meer indroogt en harder wordt. Vermijd hard persen, hierdoor werkt u het ontstaan van aambeien in de hand. Neem er de tijd voor.
- Plaats uw voeten wat hoger wanneer u op het toilet zit. Hierdoor bolt uw rug meer en werkt de zwaartekracht mee, omdat de darm op deze manier verticaal staat.
- Probeer bij chronische diarree niet bij elke aandrang naar de wc te lopen. Op deze manier traint u uw darmen weer tot een normale stoelgang.
- Probeer meer aan lichaamsbeweging te doen. Een half uur stevig wandelen per dag is al voldoende. Zwemmen, fietsen, tennissen of andere sporten zijn natuurlijk ook prima. Bewegen heeft een positief effect op uw algehele conditie, zowel lichamelijk als psychisch. Bovendien bevordert het een betere darmwerking, doordat de darm van buitenaf gestimuleerd wordt.
- Indien uw specialist extra oplosbare vezels voorschrijft, meestal plantaardige psylliumvezels, neem ze dan in met een groot glas water. De darm zal hier eerst aan moeten wennen wat vaak een tijdelijke toename van buikklachten geeft, een opgeblazen gevoel of een verandering van het ontlastingspatroon.

Wanneer gedurende 4 weken op een vast tijdstip de vezels worden ingenomen, ontstaat er vaak een sterke verbetering van het ontlastingspatroon en een vermindering van het ongemakkelijke gevoel in de buik.
- Het gebruik van pepermuntolie-capsules of kruidenmengsels kunnen mogelijk ook helpen bij het verminderen van darmkramp en een opgeblazen buik. Uw arts of diëtist kan u hier meer uitleg over geven.

Voedselovergevoeligheden

Lactose

Mochten bovenstaande adviezen niet voldoende hebben geholpen om de klachten te verminderen, dan kan er gekeken worden naar eventuele voedselovergevoeligheden. Het kan namelijk voorkomen dat u klachten krijgt na het eten van een bepaald voedingsmiddel. Welke producten dit zijn kan erg verschillen per persoon.
Lactose (melksuiker) kan bijvoorbeeld een toename geven van klachten zoals diarree en gasvorming. Lactose zit onder andere in zuivelproducten, maar denk ook aan koek en sauzen. Om te bepalen over er sprake is van een lactose-intolerantie kunt u een H2-ademtest doen. Vermoed u dat u klachten krijgt van zuivel, bespreek dit dan met uw arts.

FODMaPs

Andere productgroepen die mogelijk klachten kunnen geven zijn FODMaPs. Dit zijn koolhydraten die bij iedereen slecht worden verteerd. Mensen met PDS krijgen hier echter klachten van, zoals als gasvorming en diarree.
Middels een testdieet kunt u onderzoeken voor welke FODMaP-groep(en) u gevoelig bent. Uw diëtist zal aangeven of dit een behandeloptie is voor u en zal dit gehele traject begeleiden. Het is namelijk een intensief traject. Mocht u dit traject zelfstandig volgen is de kans op grote tekorten van belangrijke voedingsstoffen erg groot. Laat u daarom altijd door een gespecialiseerde diëtist begeleiden.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende instanties:
- Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging
  www.pdsb.nl, tel. 088 - 737 4636
- Maag Lever Darm Stichting
  www.mlds.nl, tel. 033-752 35 00

Vezeltabel

Brood en graanproducten

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Beschuit	1 stuk	10	0
Beschuit volkoren	1 stuk	10	1
Bruinbrood	1 snee	35	2
Bruinbrood	1 bolletje	50	2,5
Croissant	1 stuk	40	1
Knäckebröd	1 stuk	10	1
Knäckebröd vezelrijk	1 stuk	10	2,5
Krentenbrood	1 snee	35	1
Krentenbrood	1 bolletje	50	2
Ontbijtkoek	1 plak	25	1
Ontbijtkoek volkoren	1 plak	25	1
Ontbijtkoek, minder suiker	1 plak	25	4
Pannenkoek	1 stuk	100	1
Rijstwafel	1 stuk	5	0
Roggebrood licht	1 snee	25	2
Roggebrood donker	1 snee	45	4
Volkorenbrood	1 snee	35	2,5
Volkorenbrood	1 bolletje	50	3,5
Witbrood	1 snee	35	1
Witbrood	1 bolletje	50	1
Brinta®	1 eetlepel	5	0,5
Cornflakes	1 eetlepel	4	0
Havermout	1 eetlepel	5	0
Muesli zonder suiker	1 eetlepel	10	1
Muesli met suiker/ cruesli	1 eetlepel	10	0,5
Tarwekiemen	1 eetlepel	6	1
Zemelen	1 eetlepel	5	2

Broodbeleg

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Chocolade hagelslag/vlokken	voor op 1 snee puur	15	1
Chocolade hagelslag/vlokken	voor op 1 snee melk	15	0,5
Chocoladepasta	voor op 1 snee	15	0
Kokosbrood	voor op 1 snee	20	1
Pindakaas	voor op 1 snee	15	1

Soep

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Soep gebonden vlees/groente	1 kop	250	1,5
Soep heldere vlees/groente	1 kop	250	1
Soep op peulvruchtenbasis	1 kop	250	6
Tomatensoep	1 kop	250	1,5

Groente

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Champignons gebakken	1 groentelepel	50	1,5
Erwten groen gekookt	1 groentelepel	60	5
Groente gekookt	1 groentelepel	50	1,5
Groente rauw/geroerbakt	1 groentelepel	50	1
Maïs gekookt	1 kolf	80	2
Paprika gekookt	1 groentelepel	50	1,5
Paprika rauw	1 stuks	80	2
Sperziebonen gekookt	1 groentelepel	40	1
Tomaat rauw/ gekookt	1 groentelepel	70	1
Wortelen gekookt	1 groentelepel	55	1,5
Wortelen rauw	1 schaaltje	70	2

Peulvruchten (gekookt)

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Bonen witte/ bruine	1 opscheplepel	60	7
Kapucijners	1 opscheplepel	75	4,5
Linzen	1 opscheplepel	70	3,5

Aardappelen en vervanging (gekookt)

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Aardappelen	1 opscheplepel/stuk	70/50	1
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	0,5
Gierst gekookt	1 opscheplepel	50	0,5
Macaroni/ Spaghetti	1 opscheplepel	50	0,5
Macaroni/ spaghetti volkoren	1 opscheplepel	50	2
Patat	1 opscheplepel	50	1,5
Rijst	1 opscheplepel	55	0,5
Zilvervliesrijst	1 opscheplepel	60	1,5
Couscous	1 opscheplepel	30	0,5
Bulgur	1 opscheplepel	50	0,5

Fruit (vers)

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Aardbeien	1 schaaltje	70/50	1
Abrikozen	1 stuks	50	0,5
Appel met schil	1 stuks	50	0,5
Appel zonder schil	1 stuks	50	0,5
Banaan	1 stuks	50	2
Bessen (rode)	1 schaaltje	50	1,5
Bessen (blauwe)	1 schaaltje	55	0,5
Bramen	1 schaaltje	60	1,5
Druiven	1 opscheplepel	30	0,5
Frambozen	1 schaaltje	50	0,5
Grapefruit	1 halve	70	1
Kersen	1 schaaltje	200	2,5
Kiwi	1 stuks	75	1,5
Mandarijn	1 stuks	55	0,5
Meloen	1 schijf	120	0,5

Peer	1 stuks	130	2
Perzik	1 stuks	110	1,5
Pruim	1 stuks	40	1
Sinaasappel	1 stuks	120	2,5
Granaatappel	1 stuks	150	5
Mango	1 halve	175	3

Gedroogd fruit

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Abrikozen	1 stuks	3	0,5
Appeltjes	1 stuks	3	0,5
Dadels, gekonfijt	1 stuks	5	0,5
Krenten	1 eetlepel	10	1
Pruimen	1 stuks	5	1
Rozijnen	1 eetlepel	10	0,5
Tutti frutti	1 schaaltje	80	10
Vijgen	1 stuks	20	2

Geconserveerd fruit

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Appelmoes	1 schaaltje	205	2
Lijnzaad	1 schaaltje	125	2

Dranken

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Bessensap	1 glas	150	1
Chocolademelk, mager	1 glas	250	3,5
Chocolademelk, halfvol	1 glas	250	4
Chocolademelk, vol	1 glas	250	1
Sinaasappelsap zonder vruchtenvlees	1 glas	150	0,5
Tomatensap	1 glas	150	1
Vruchtensap	1 glas	150	1

Zoete versnaperingen

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Amandelbroodje	1 stuks	60	1,5
Volkoren biscuitje	1 stuks	10	0,5
Bounty®	1 stuks	55	1
Chocolade met noten	1 reep	45	2
Evergreen®	1 stuks	20	1
Evergreen Crunchy®	1 stuks	20	2
Gevulde koek	1 stuks	60	1,5
Haverkoek	1 stuks	45	1,5
Koffiebroodje	1 stuks	75	2
Kokosmakroon	1 stuks	50	4,5
Mueslireep	1 stuks	25	1,5
Sultana®	1 stuks	13	0,5

Zoutjes en nootjes

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
Amandelen	1 eetlepel/10 stuks	20	1,5
Borrelnootjes	1 handje	25	1
Chips	1 handje	10	0,5
Noten, gemengd	1 handje	25	1,5
Pijnboompitten	1 eetlepel	15	0
Pinda's	1 eetlepel	20	1,5
Studentenhaver	1 eetlepel	20	1
Zonnebloempitten	1 eetlepel	15	1

Vezelverrijkte producten

Voedingsmiddel	Verstrekkingseenheid	Gewicht (gram)	Vezels (gram)
All Bran®	1 eetlepel	5	1,5
Lijnzaad	1 eetlepel	5	2
Tarwekiemen	1 eetlepel	6	1
Zemelen	1 eetlepel	5	2