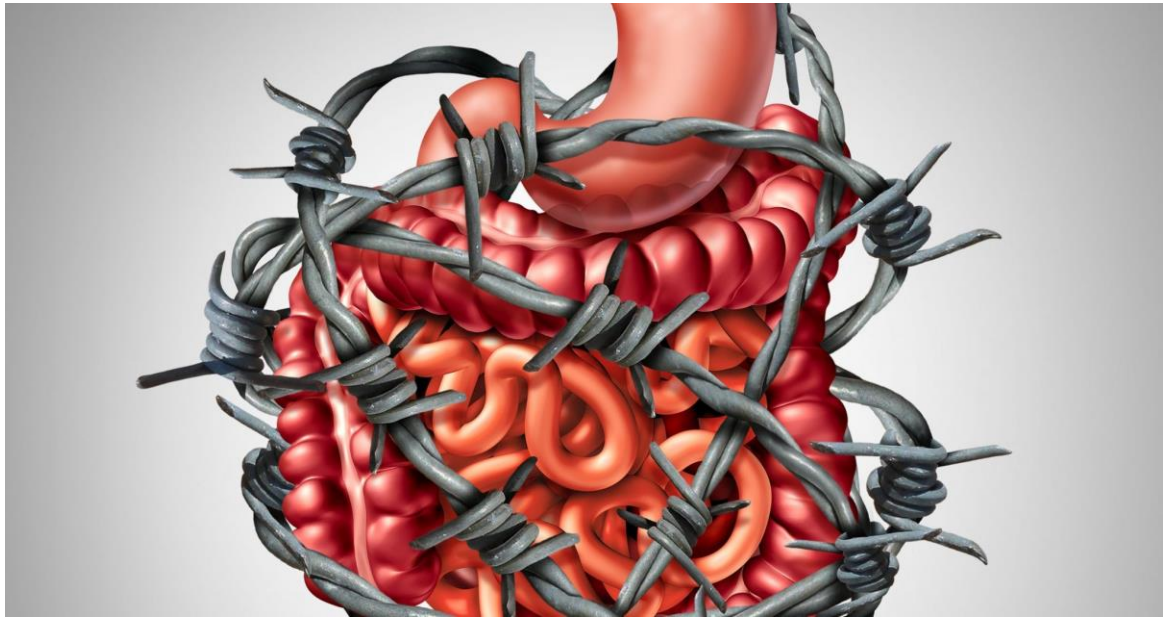


Webinar 28. Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS).

Wat is het, hoe herken je het, wat zijn de oorzaken, is het een welvaartsziekte? Wat is de rol van voeding? Wanneer heb je hulp nodig?

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners

Webinar 28. Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS).

Wat is het, hoe herken je het, wat zijn de oorzaken, is het een welvaartsziekte? Wat is de rol van voeding? Wanneer heb je hulp nodig?

SPREKER: Robert Muts is directeur van het Integraal Medisch Centrum in Amsterdam en directeur van het College voor Osteopathie Sutherland en de Academie voor Mesologie.

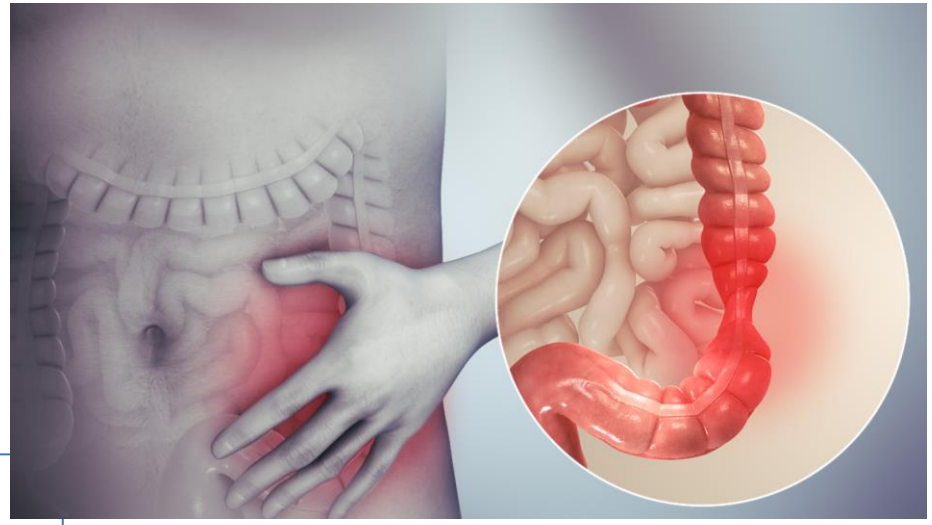
MODERATOR: Jeroen de Block, osteopaat D.O., Docent anatomie, fysiologie en osteopathie in viscerale bereik & Head of Didactics.

Vragen via de Chat → muis boven / onder → zwarte blak → chat

We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

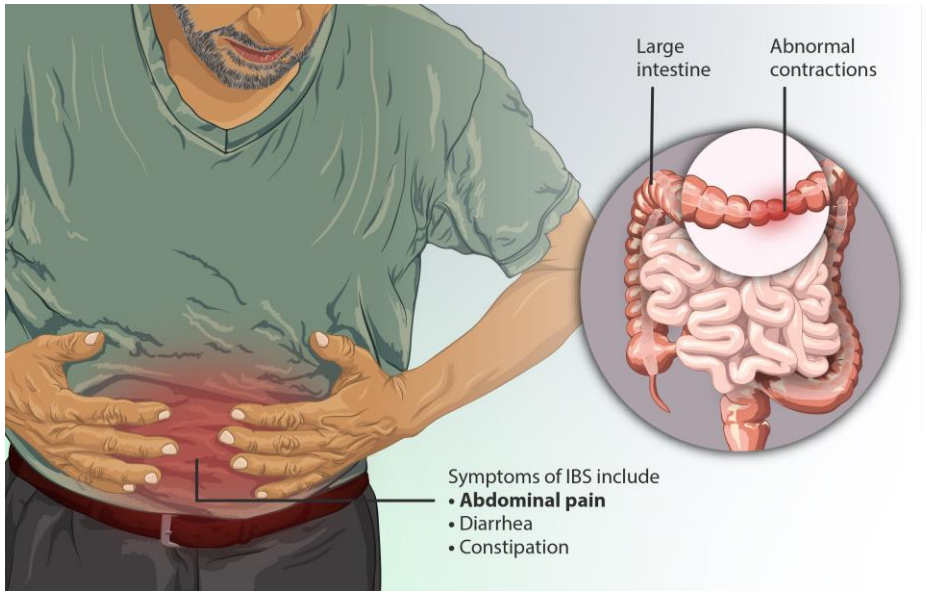
Oude naam: spastisch Colon (spastische dikke darm)
Eng: Irritable Bowel Syndrome (IBS)
NL: Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)

PDS = verstoring van de functie van het maag-darmkanaal, met name van de dikke darm.

Veel voorkomend, chronisch → circa 10% van de NL.

Tenminste 2 van de criteria:

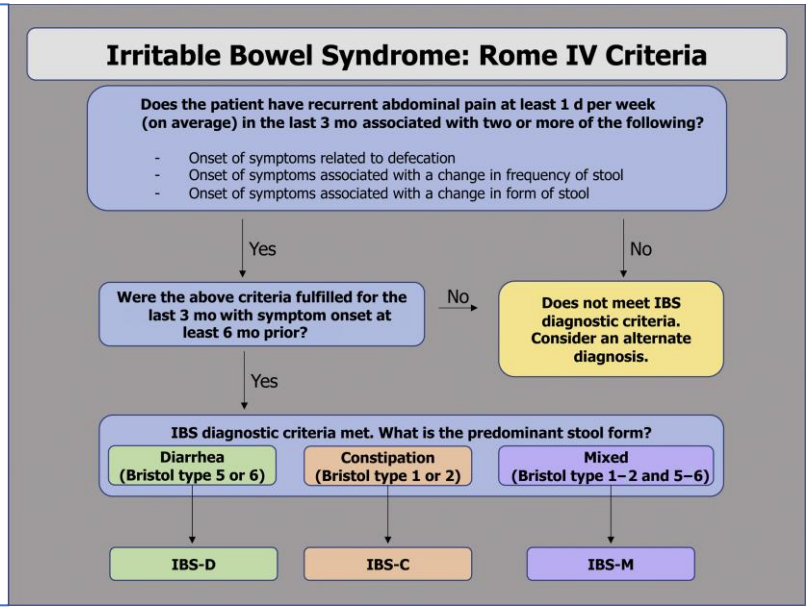
- Buikpijn en is gerelateerd aan de ontlasting
- Problemen met de ontlasting: diarree en/of verstopping
- Opgezette buik en/of opgeblazen gevoel
- Overmatige winderigheid



Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Mei 2016 → **Rome IV-criteria**:

- Symptomen langer dan 6 maanden bestaan
- Minstens 1 dag per week (afgelopen 3 maanden) buikpijn
- Tenminste 2 van de volgende 3 symptomen:
  - Buikpijn = gerelateerd aan ontlasting
  - Verandering stoelgang: diarree of obstipatie
  - Vorm stoelgang veranderd: te hard of te waterig



Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

https://www.pdsb.nl/test-heb-ik-pds/

Integraal Medisch Centrum

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Test PDS:

1. Heb je minstens één dag per week buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

2. Heb je al langer dan 3 maanden buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

3. Heb je na je ontlasting minder of meer buikpijn?

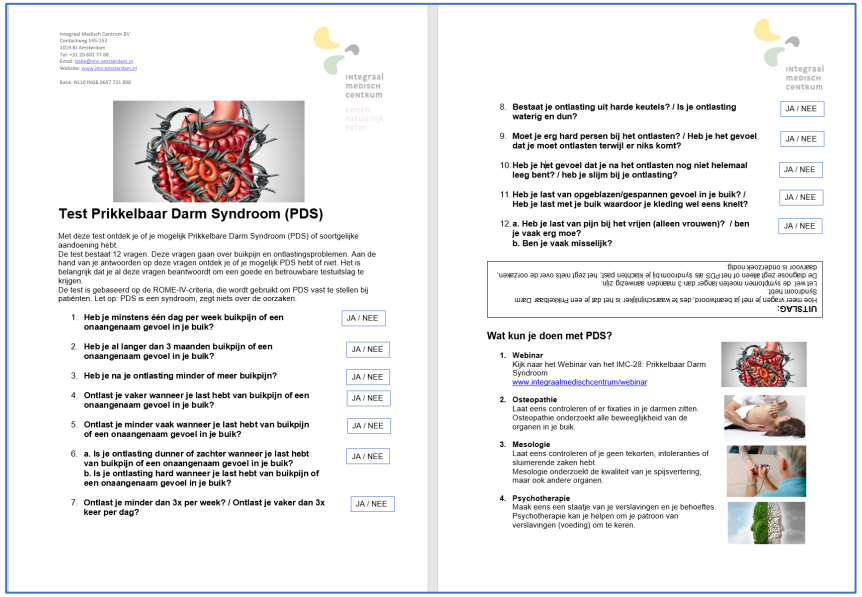
4. Ontlast je vaker wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

5. Ontlast je minder vaak wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

6.a. Is je ontlasting dunner of zachter wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?
6. b. Is je ontlasting hard wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal Medisch Centrum BV
Contactweg 145-153
1014 BJ Amsterdam
Tel: +31 20 663 77 08
Email: info@imc-amsterdam.nl
Website: www.imc-amsterdam.nl

Bank: NL10 INGB 0697 731 896

integraal medisch centrum

samen natuurlijk beter

Test Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)

Met deze test ontdek je of je mogelijk Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) of soortgelijke aandoening hebt.
De test bestaat 12 vragen. Deze vragen gaan over buikpijn en ontlastingsproblemen. Aan de hand van je antwoorden op deze vragen ontdek je of je mogelijk PDS hebt of niet. Het is belangrijk dat je al deze vragen beantwoordt om een goede en betrouwbare testuitslag te krijgen.
De test is gebaseerd op de ROME-IV-criteria, die wordt gebruikt om PDS vast te stellen bij patiënten. Let op: PDS is een syndroom, zegt niets over de oorzaken.

1. **Heb je minstens één dag per week buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
2. **Heb je al langer dan 3 maanden buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
3. **Heb je na je ontlasting minder of meer buikpijn?** JA / NEE
4. **Ontlast je vaker wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
5. **Ontlast je minder vaak wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
6. **a. Is je ontlasting dunner of zachter wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
   b. Is je ontlasting hard wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik? JA / NEE
7. **Ontlast je minder dan 3x per week? / Ontlast je vaker dan 3x keer per dag?** JA / NEE
8. **Bestaat je ontlasting uit harde keutels? / Is je ontlasting waterig en dun?** JA / NEE
9. **Moet je erg hard persen bij het ontlasten? / Heb je het gevoel dat je moet ontlasten terwijl er niks komt?** JA / NEE
10. **Heb je het gevoel dat je na het ontlasten nog niet helemaal leeg bent? / heb je slijm bij je ontlasting?** JA / NEE
11. **Heb je last van opgeblazen/gespannen gevoel in je buik? / Heb je last met je buik waardoor je kleding wel eens knelt?** JA / NEE
12. **a. Heb je last van pijn bij het vrijen (alleen vrouwen)? / ben je vaak erg moe?**
    b. Ben je vaak misselijk? JA / NEE

UITSLAG:
Kloppen meer vragen je met ja beantwoord, dan is waarschijnlijker is het dat je een Prikkelbaar Darm Syndroom hebt.
Let wel: de symptomen moeten langer dan 3 maanden aanwezig zijn.
De diagnose zegt alleen of het PDS als syndroom bij je aanwezig past. Het zegt niets over de oorzaken daarvoor is onderzoek nodig.

Wat kun je doen met PDS?

1. **Webinar**
   Kijk naar het Webinar van het IMC-28: Prikkelbaar Darm Syndroom
   www.integraalmedischcentrum/webinar
2. **Osteopathie**
   Laat eens controleren of er fixaties in je darmen zitten. Osteopathie onderzoekt alle beweeglijkheid van de organen in je buik.
3. **Mesologie**
   Laat eens controleren of je geen tekorten, intoleranties of sluimerende zaken hebt.
   Mesologie onderzoekt de kwaliteit van je spijsvertering, maar ook andere organen.
4. **Psychotherapie**
   Maak eens een staatje van je verslavingen en je behoeftes. Psychotherapie kan je helpen om je patroon van verslavingen (voeding) om te keren.

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Test PDS:

7. Ontlast je minder dan 3x per week? / Ontlast je vaker dan 3x keer per dag?

8. Bestaat je ontlasting uit harde keutels? / Is je ontlasting waterig en dun?

9. Moet je erg hard persen bij het ontlasten? / Heb je het gevoel dat je moet ontlasten terwijl er niks komt?

10. Heb je het gevoel dat je na het ontlasten nog niet helemaal leeg bent? / heb je slijm bij je ontlasting?

11. Heb je last van opgeblazen/gespannen gevoel in je buik? / Heb je last met je buik waardoor je kleding wel eens knelt?

12.a. Heb je last van pijn bij het vrijen (alleen vrouwen)? / ben je vaak erg moe?
12.b. Ben je vaak misselijk?

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Integraal Medisch Centrum

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Test PDS:

Integraal Medisch Centrum BV
Contactweg 145-153
1014 BJ Amsterdam
Tel: +31 20 682 77 88
Email: balie@imc-amsterdam.nl
Website: www.imc-amsterdam.nl

Bank: NL10 INGB 0697 731 898

Integraal medisch centrum
samen natuurlijk beter

Test Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)

Met deze test ontdek je of je mogelijk Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) of soortgelijke aandoening hebt.
De test bestaat 12 vragen. Deze vragen gaan over buikpijn en ontlastingsproblemen. Aan de hand van je antwoorden op deze vragen ontdek je of je mogelijk PDS hebt of niet. Het is belangrijk dat je al deze vragen beantwoordt om een goede en betrouwbare testuitslag te krijgen.
De test is gebaseerd op de ROME-IV-criteria, die wordt gebruikt om PDS vast te stellen bij patiënten. Let op: PDS is een syndroom, zegt niets over de oorzaken.

1. **Heb je minstens één dag per week buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
2. **Heb je al langer dan 3 maanden buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
3. **Heb je na je ontlasting minder of meer buikpijn?** JA / NEE
4. **Ontlast je vaker wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
5. **Ontlast je minder vaak wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?** JA / NEE
6. **a. Is je ontlasting dunner of zachter wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik?**
   b. Is je ontlasting hard wanneer je last hebt van buikpijn of een onaangenaam gevoel in je buik? JA / NEE
7. **Ontlast je minder dan 3x per week? / Ontlast je vaker dan 3x keer per dag?** JA / NEE

Integraal medisch centrum

8. **Bestaat je ontlasting uit harde keutels? / Is je ontlasting waterig en dun?** JA / NEE
9. **Moet je erg hard persen bij het ontlasten? / Heb je het gevoel dat je moet ontlasten terwijl er niks komt?** JA / NEE
10. **Heb je het gevoel dat je na het ontlasten nog niet helemaal leeg bent? / heb je slijm bij je ontlasting?** JA / NEE
11. **Heb je last van opgeblazen/gespannen gevoel in je buik? / Heb je last met je buik waardoor je kleding wel eens knelt?** JA / NEE
12. **a. Heb je last van pijn bij het vrijen (alleen vrouwen)? / ben je vaak erg moe?**
    b. Ben je vaak misselijk? JA / NEE

UITSLAG:
Hoe meer vragen je met ja beantwoord, des te waarschijnlijker is het dat je een Prikkelbaar Darm Syndroom hebt.
Let wel: de symptomen moeten langer dan 3 maanden aanwezig zijn.
De diagnose zegt alleen of het PDS als syndroom bij je klachten past. Het zegt niets over de oorzaken, daarvoor is onderzoek nodig.

Wat kun je doen met PDS?

1. **Webinar**
   Kijk naar het Webinar van het IMC-28: Prikkelbaar Darm Syndroom
   www.integraalmedischcentrum/webinar

2. **Osteopathie**
   Laat eens controleren of er fixaties in je darmen zitten. Osteopathie onderzoekt alle beweeglijkheid van de organen in je buik.

3. **Mesologie**
   Laat eens controleren of je geen tekorten, intoleranties of sluimerende zaken hebt.
   Mesologie onderzoekt de kwaliteit van je spijsvertering, maar ook andere organen.

4. **Psychotherapie**
   Maak eens een staatje van je verslavingen en je behoeftes. Psychotherapie kan je helpen om je patroon van verslavingen (voeding) om te keren.

Website:
https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Test Stoelgang:

Website:
https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/

Bristol Stoelgangkaart

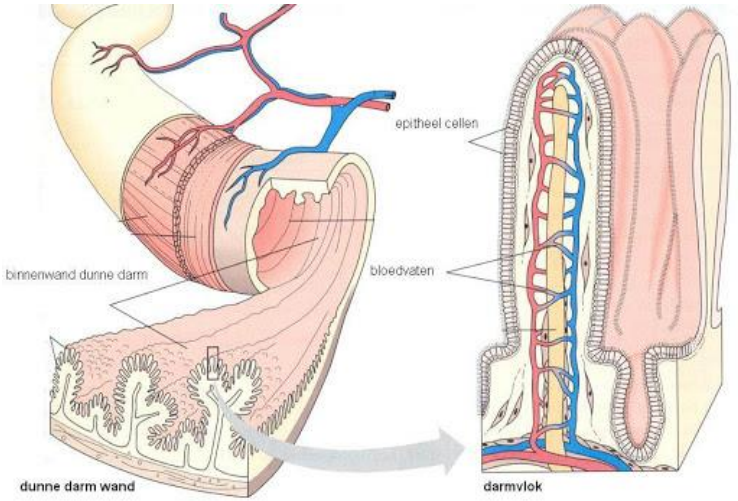
Type 1	Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen	Ernstige Obstipatie
Type 2	Brokkelig, maar worstvormig	Milde Obstipatie
Type 3	Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak	Normaal
Type 4	Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig	Normaal
Type 5	Zachte klodders maar nog met duidelijke randen	Te weinig vezels
Type 6	Zachte stukjes, vrij papperig	Milde Diarree
Type 7	Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof	Ernstige Diarree

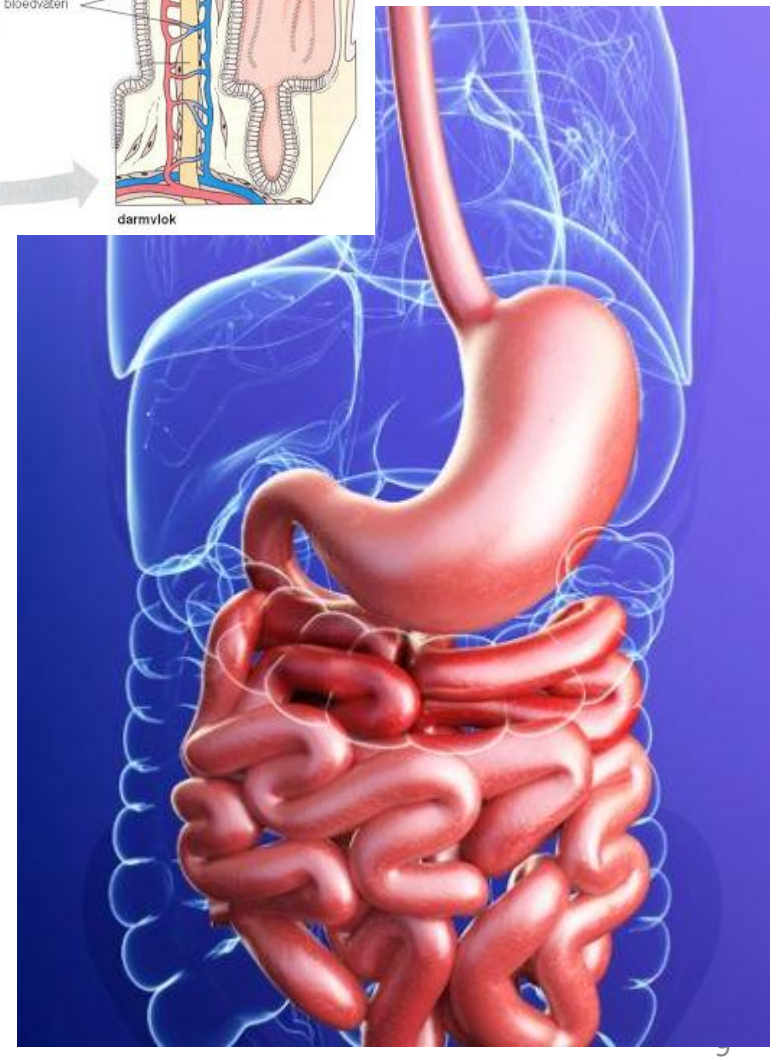
Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Werking Darmen

Dunne darm:

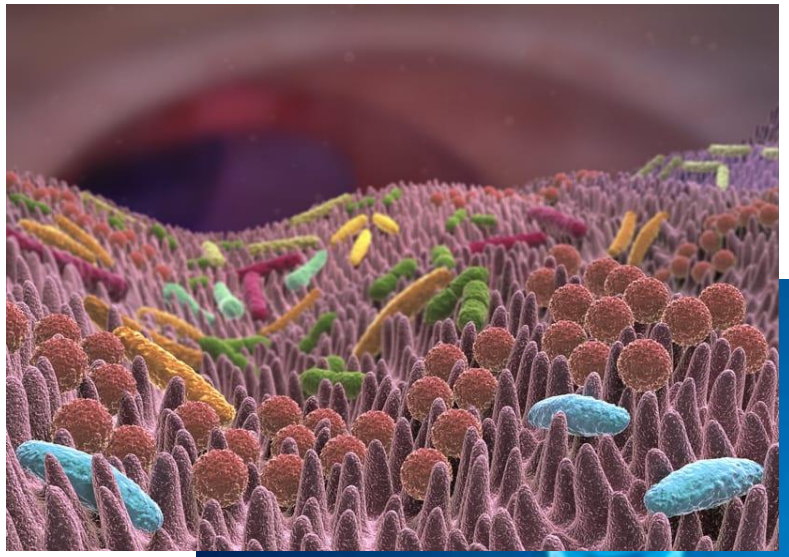
- 6 meter lang
- Oppervlakte: 120 m^2 (tennisveld)
- Darmvlokken (vili)
- Instroom sap van gal en alvleesklier + enzymen
- Functie opname koolhydraten, vetten, eiwitten
- Opname vitaminen, water, micronutriënten.
- Verdediging d.m.v. antilichamen (immuniteit)





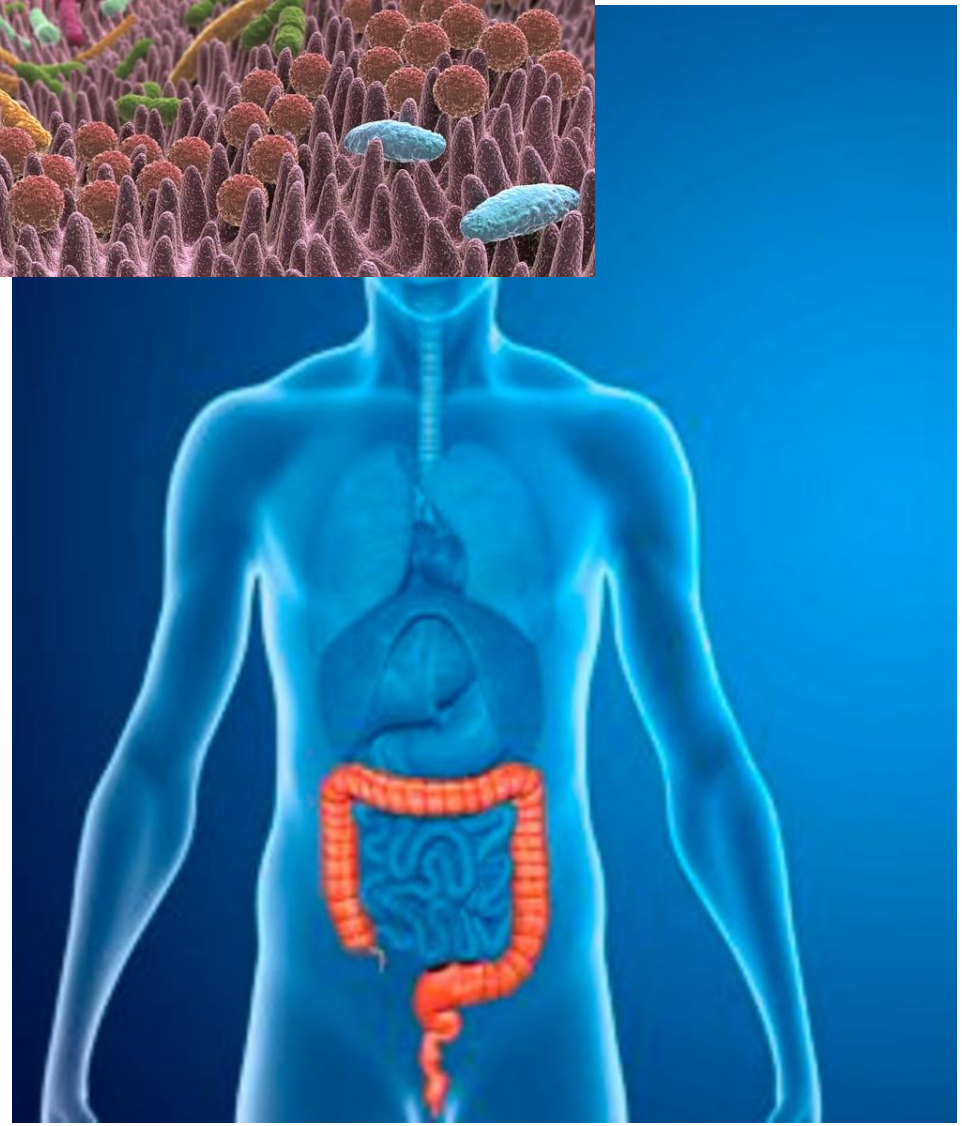
Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Werking Darmen



Dikke darm:

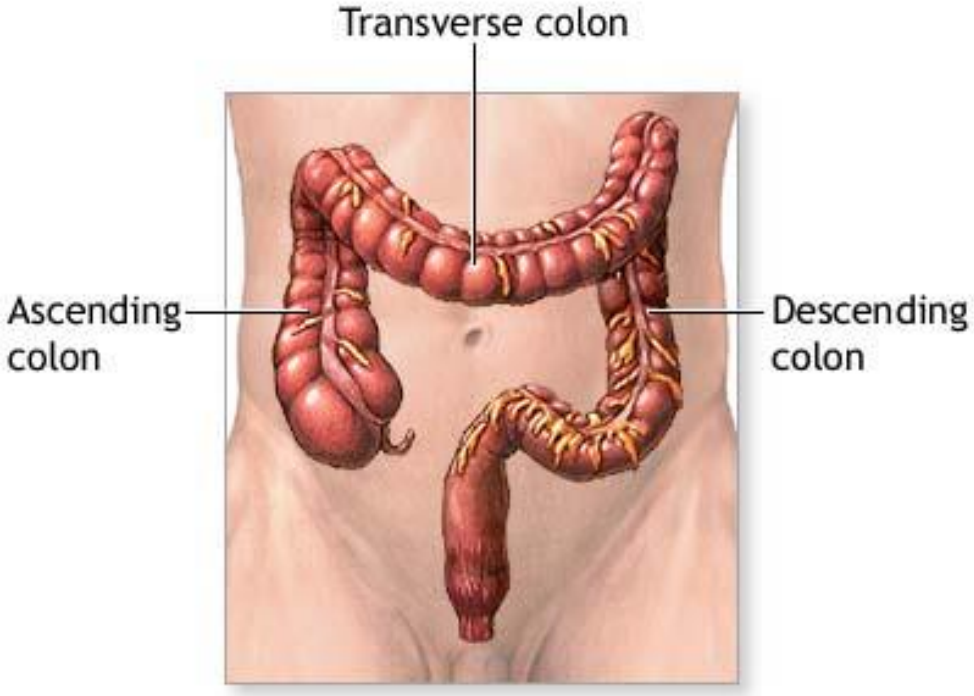
- 1,5 meter lang
- Niet verteerbaar → darmflora
- Functie opname vitaminen, water, micronutriënten.
- Verdediging d.m.v. flora & lymfe (immuniteit)
- Indikken → poep
  - 50% dode bacteriën
  - 25% onverteerbaar
  - 25% water



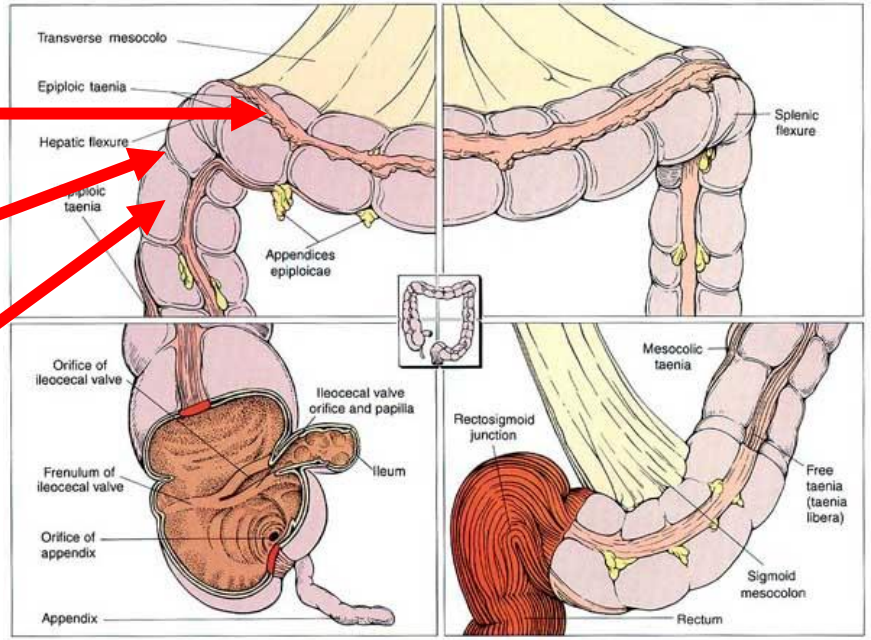
Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Dikke darm

Dunne darm = 6 m. gladde buis



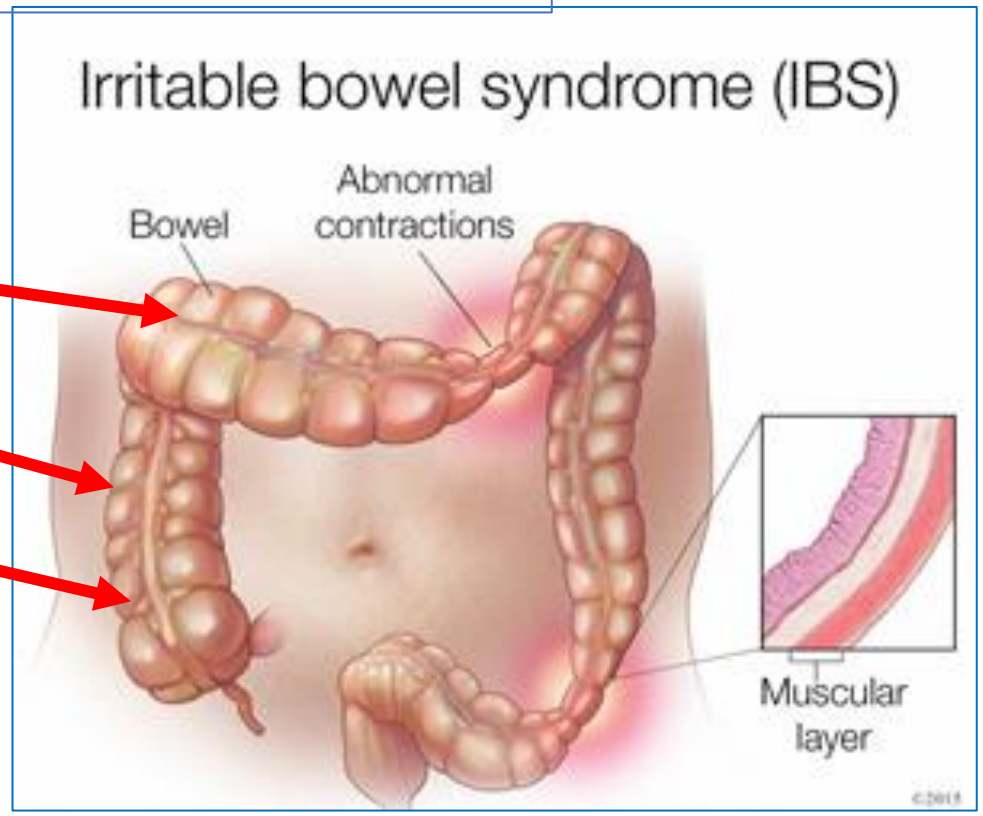
- Tenia (bandjes)
- Plica (insnoering)
- Haustra (uitstulping)



Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

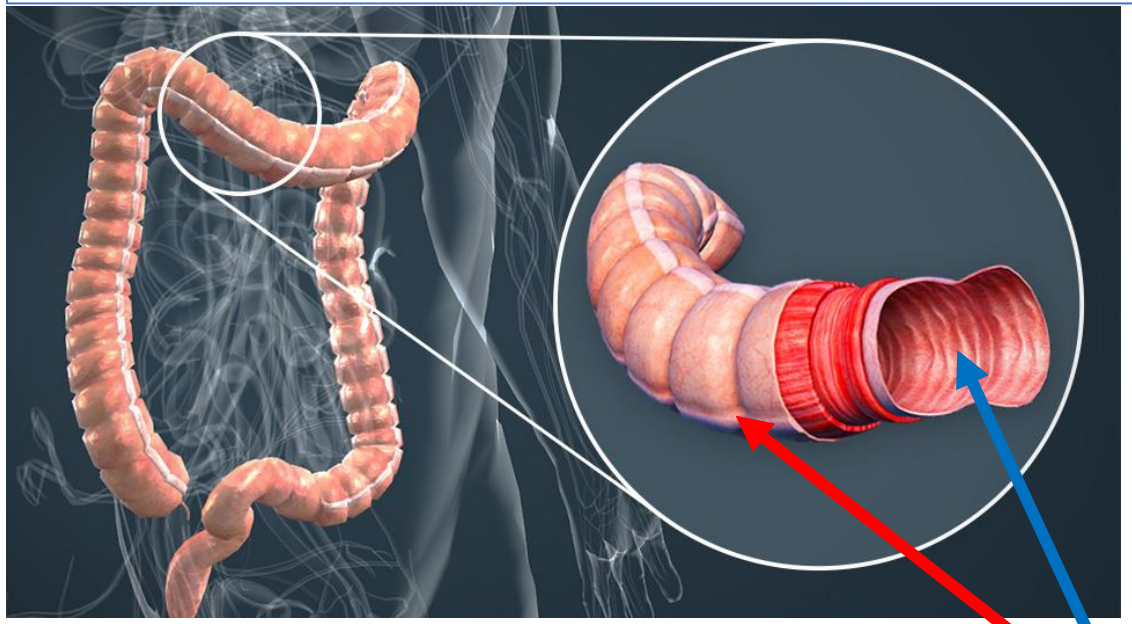
Dikke darm: specifiek

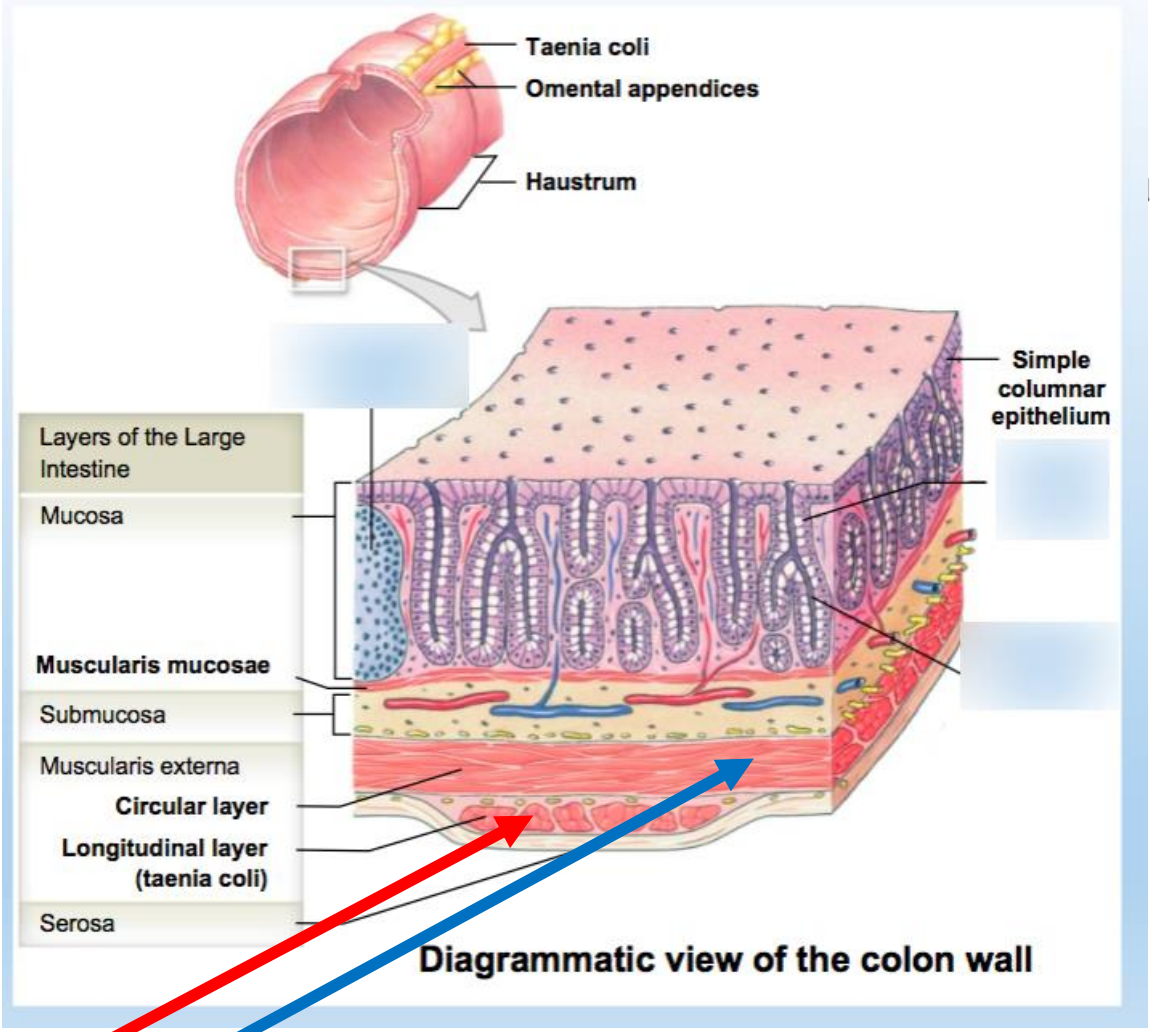
- Tenia (bandjes)
- Plica (insnoering)
- Haustra (uitstulping)



Spierlagen dikke darm:
- Longitudinaal (overlangs)
- Circulair (kringvormig)

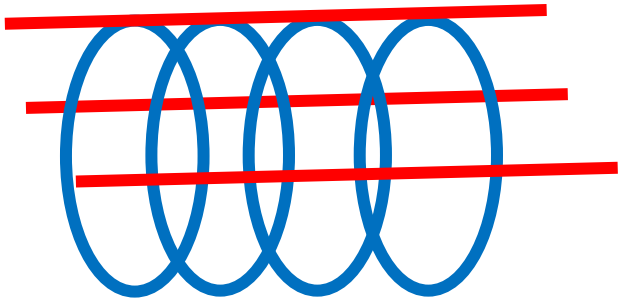
Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?





Spierlagen dikke darm:

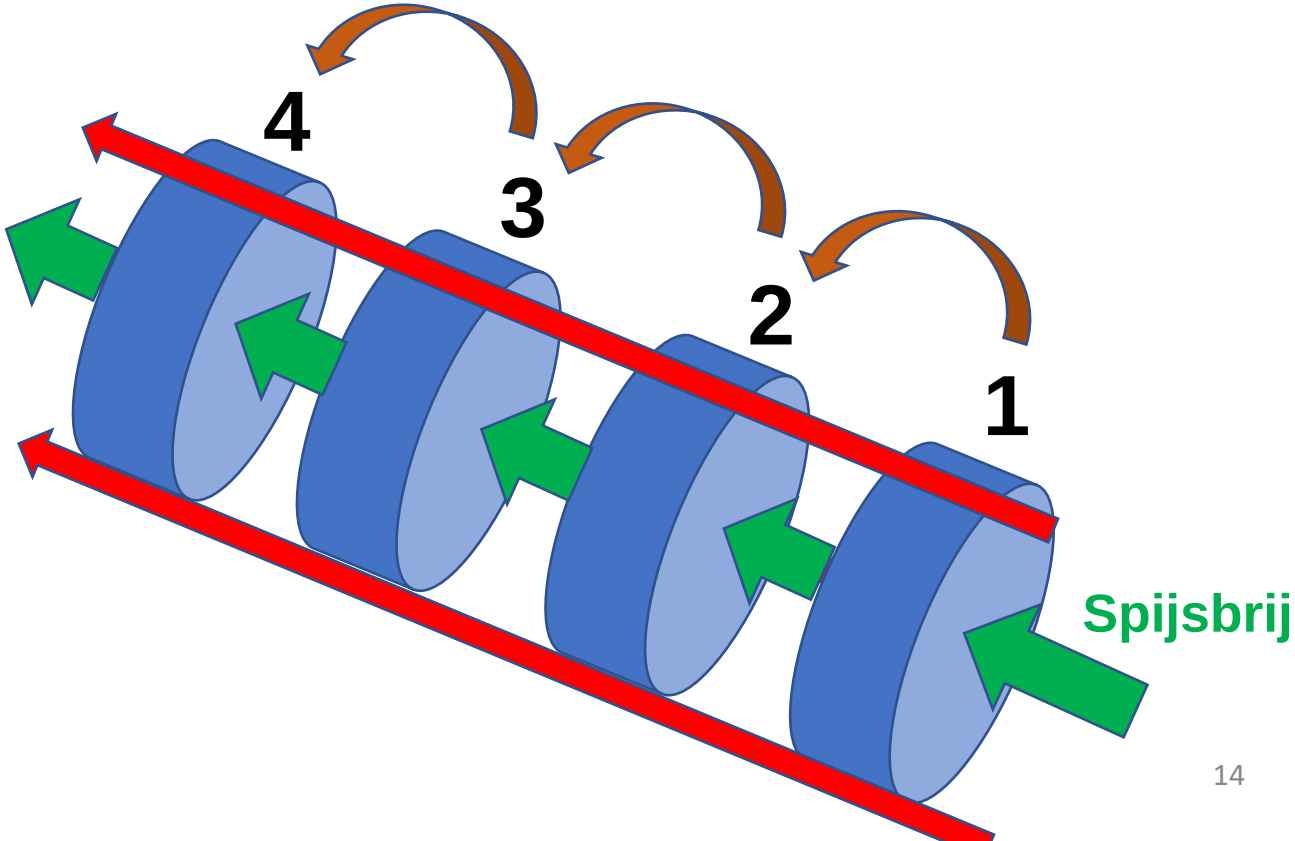
- Longitudinaal (overlangs)
- Circulair (kringvormig)



Ringen achter elkaar, verbonden door banden

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Dikke darm: specifiek



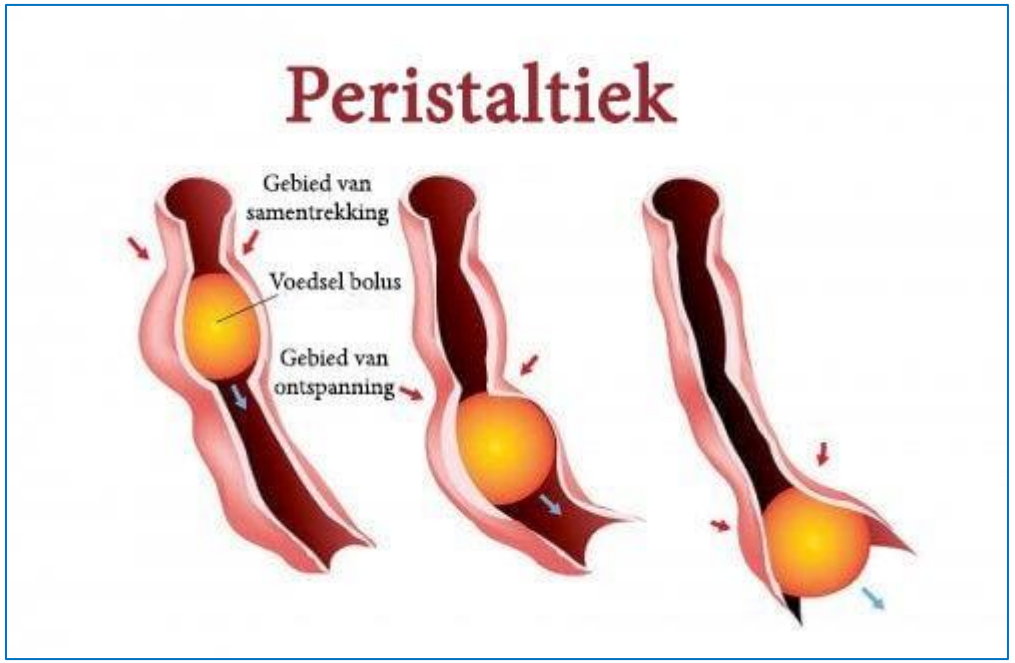
Integraal Medisch Centrum

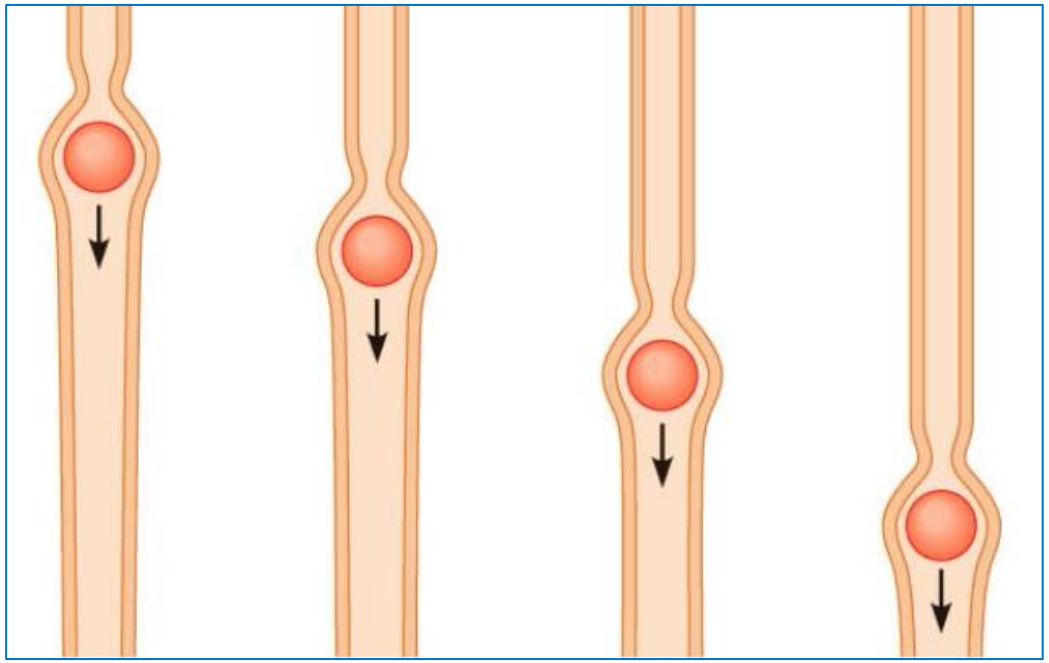
Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

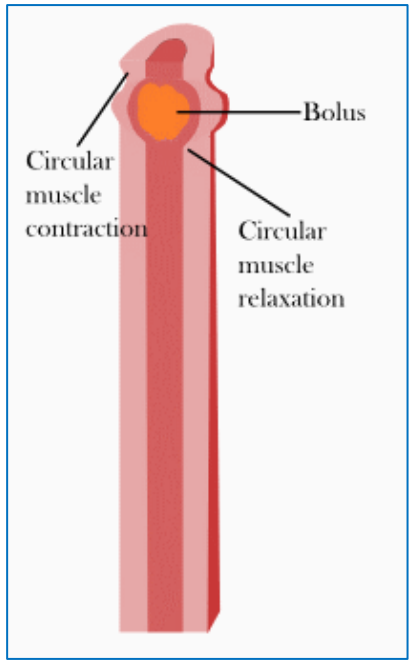
Peristaltiek Darm

Dunne Darm

= 6 m. gladde buis

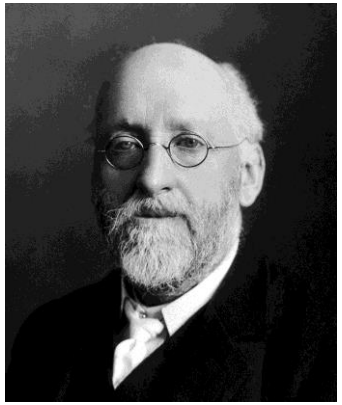






Samen Natuurlijk Beter

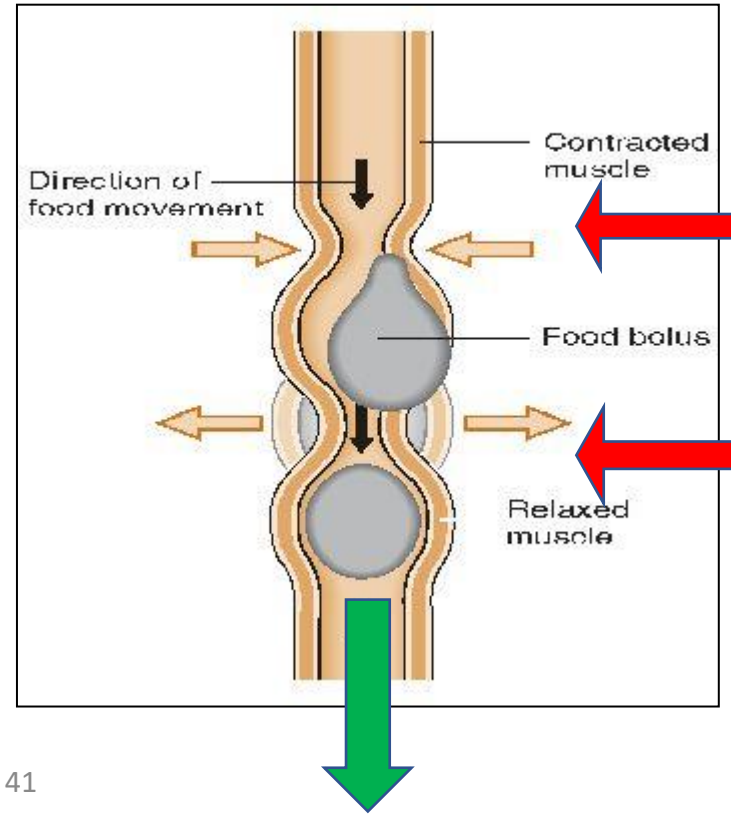
Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal medisch centrum

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

WET VAN BAYLISS (1924):



Contractie vóór de spijsbrij

Spijsbrij

Relaxatie na de spijsbrij

Ontdekt bij Cavia's:
Darmen uit lichaam (schaaltje)
Peristaltiek gaat door

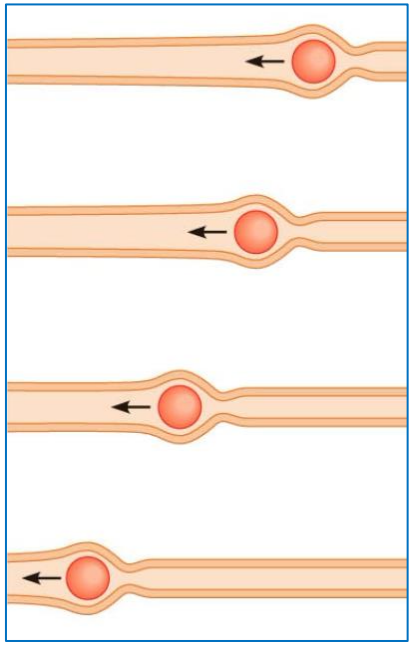
Dat wil zeggen:
- Geen invloed hersenen
- Geen invloed zenuwstelsel
- Geen invloed emoties
- Geen invloed stress

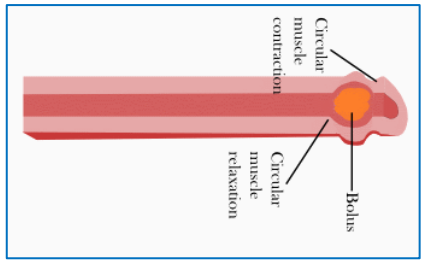
ENS: Enterisch zenuwstelsel
Evolutionair ouder dan hersenen

Webinar 4: Buikbrein & Darmflora

www.integraalmedischcentrum.nl

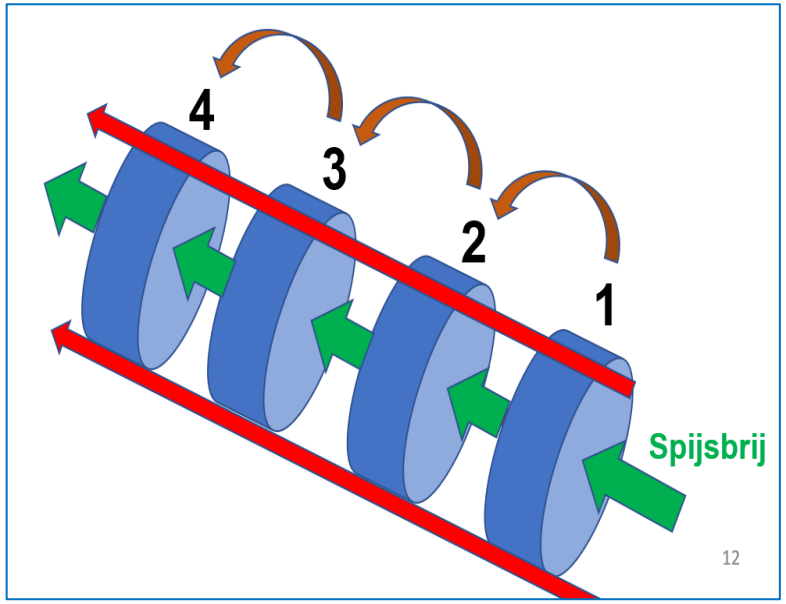
Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?





D U N N E D A R M

DIKKE DARM



Cirkel na cirkel

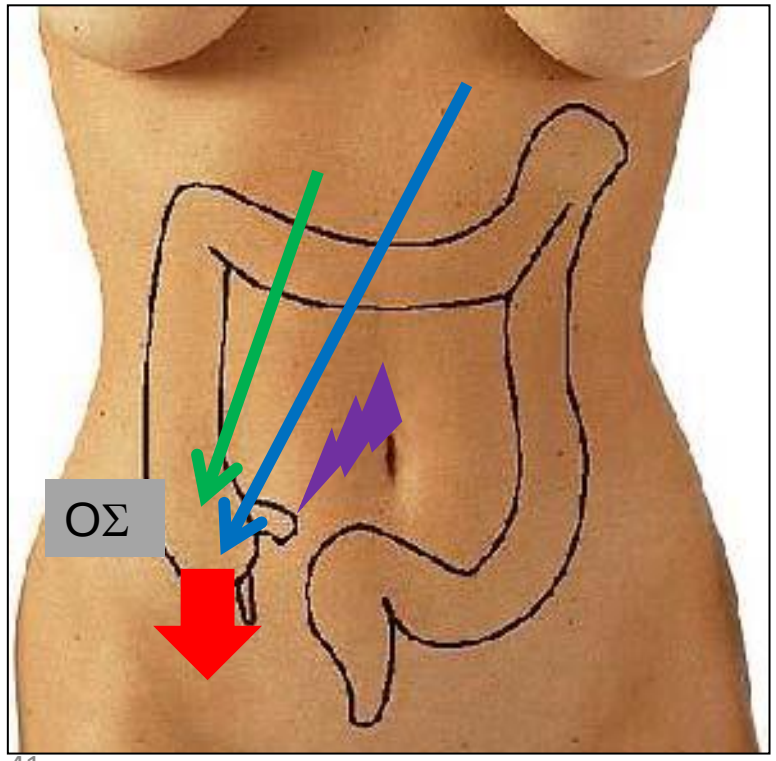
Een cirkel in reflex (prikkel)
→ Blijft contraheren ➔ spasme

als gevolg van:

- Bolus
- Gisting / Rotting (Bacteriën, KH)
- Watertekort
- Littekens
- Olietekort (Beweging).
- Ontsteking (Dysbiose)

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Reflexen:



Peristaltiek ter hoogte van dikke darm:

A. locale mengbeweging (Haustratie), 8 - 15 / uur.

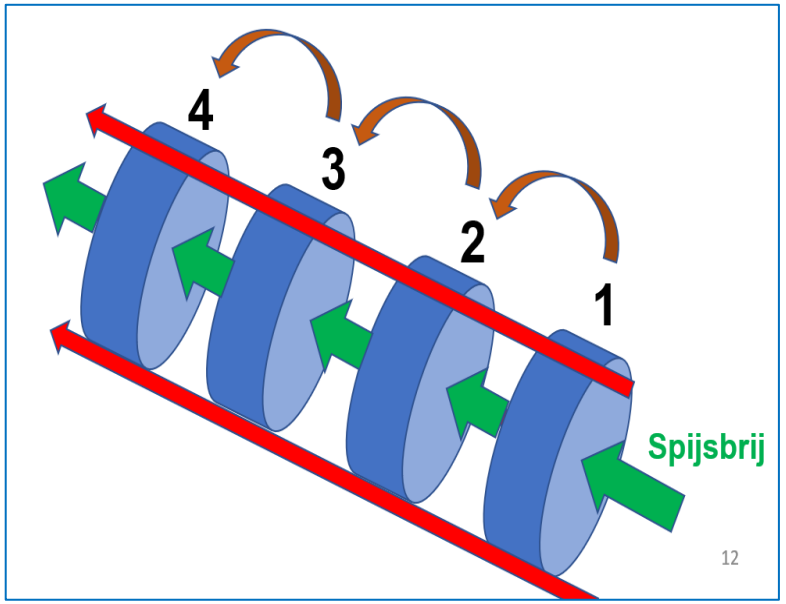
B. massale beweging (alle 2-4 uren)

Stimulatie door:

- gastrocolische reflex — Voedsel maag → reflex
- duodenocollische reflex — Voedsel 12-vingerige darm
- Irritaties (Collitis ulcerosa) — Ontsteking
- Overstimulatie OΣ — Stress
- Trek aan Colon — Litteken, endometriose, enz.

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal Medisch Centrum

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

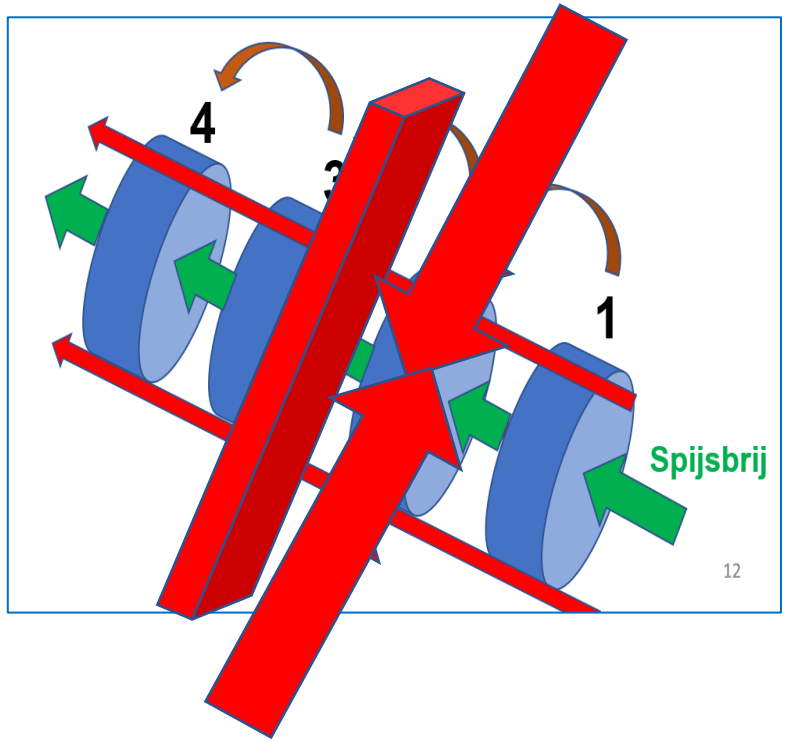
Een cirkel in reflex (prikkel)
→ Blijft contraheren ➔ spasme

als gevolg van:
- Bolus
- Gisting / Rotting (Bacteriën, KH)
- Watertekort
- Littekens
- Olietekort (Beweging).
- Ontsteking (Dysbiose)

- Bolus: hard (transvetten / frituur), droog (water)
- Gisting → gistingsbacteriën = water ↓ & koolhydraten ↑
- Rotting → eiwitten ↑ (vlees), te rauw, schimmels
- Watertekort → 1,5 liter → straks
- Littekens → operatie, trauma, ontsteking, cyste, enz.
- Olietekort (onverzadigde vetzuren)
- Ontsteking → silent inflammation → straks

Prikkelbaar Darm Syndroom: wat is het?

Een cirkel → contraheren → maar komt niet verder



Spasme, kramp
Gaat niet zomaar los

Belangrijkste oplossing:
- Water
- Vezels

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Oorzaken PDS?

Maag-Lever-Darm-Stichting

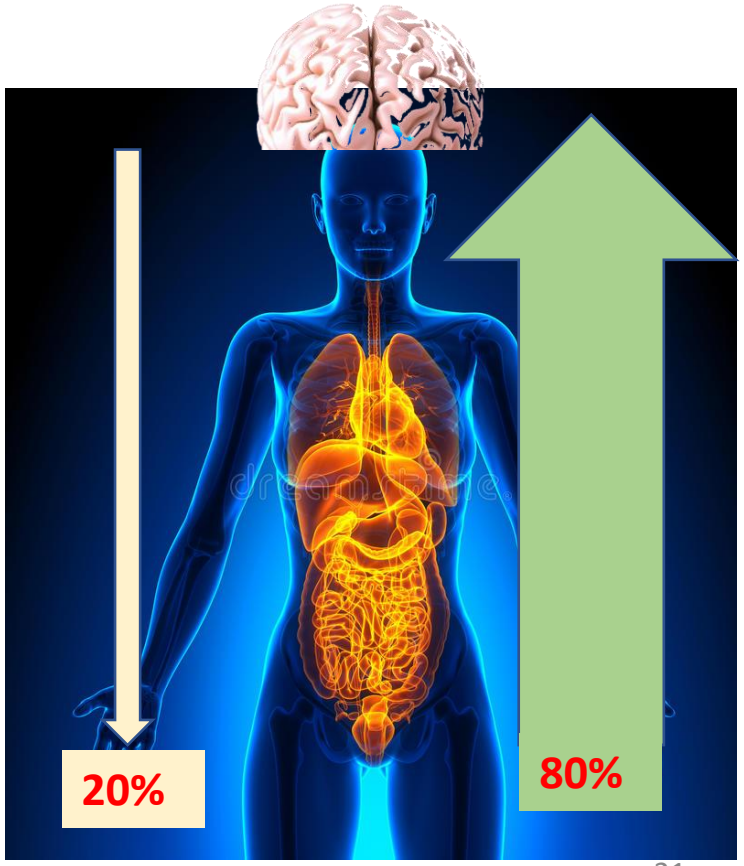
1. Verstoring in communicatie tussen de hersenen en darmen

Teveel prikkels van de darmen naar de hersenen (o.a. serotonine)

→ eens: de vraag is echter waarom?
Darm schreeuwt om aandacht

als gevolg van:

- Bolus
- Gisting / Rotting (Bacteriën, KH)
- Watertekort
- Littekens
- Olietekort (Beweging).
- Ontsteking (Dysbiose)



Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Oorzaken PDS?

Maag-Lever-Darm-Stichting

2. Beschadiging van de darmwand

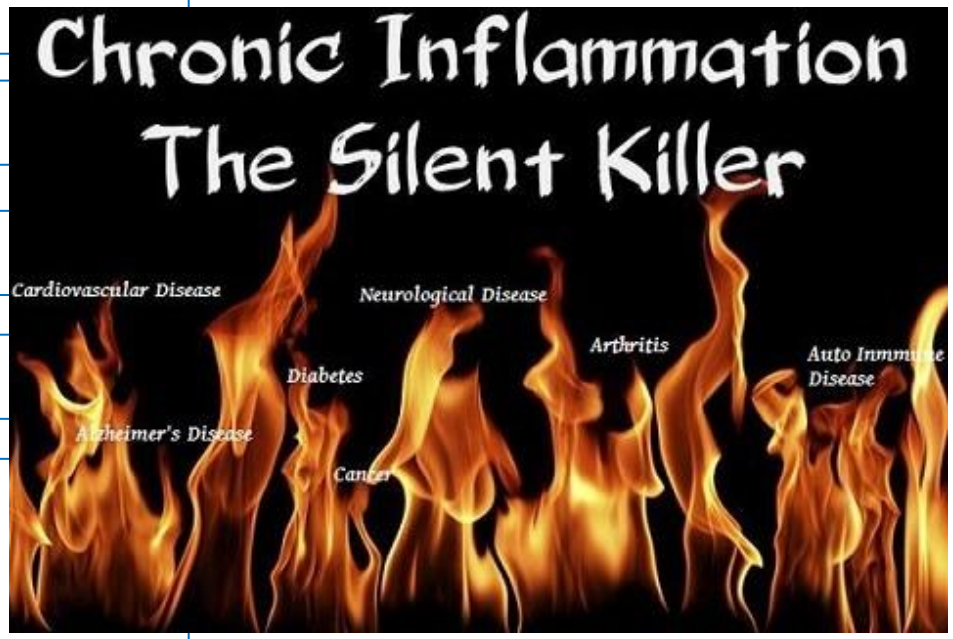
Darm = slijmvlies + bindweefsel + spieren

→ Beschadiging? Hoe?

→ Voeding: intolerantie Bijv. suiker, gluten, lactose, enz.)

→ Reactief slijmvlies = silent inflammation

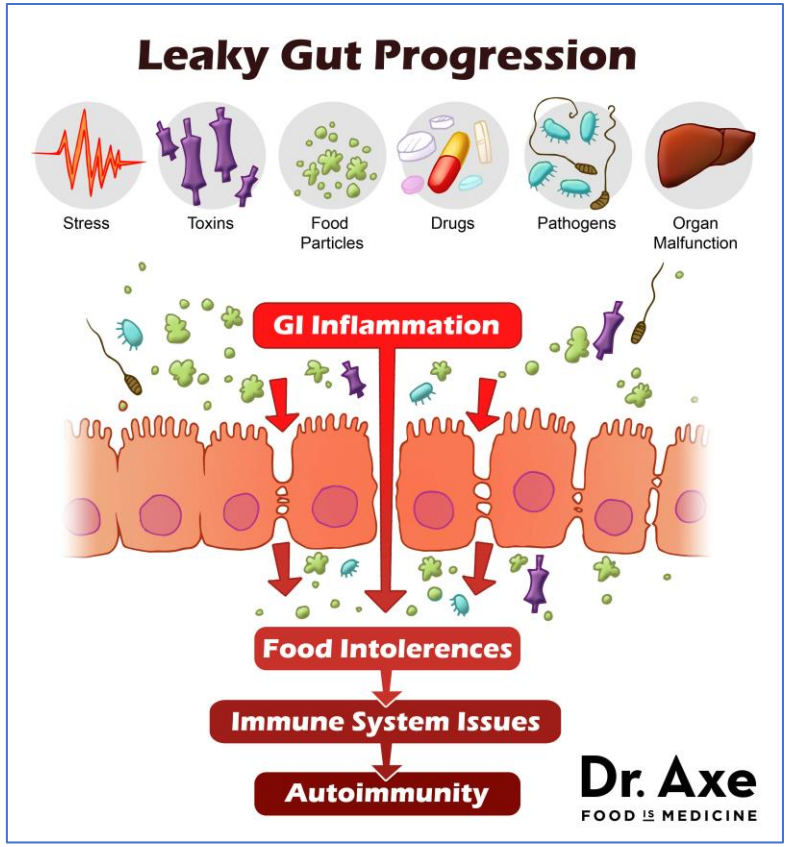
→ Gevolg: Leaky gut
Darmbacteriën uit balans
Diarree
Obstipatie

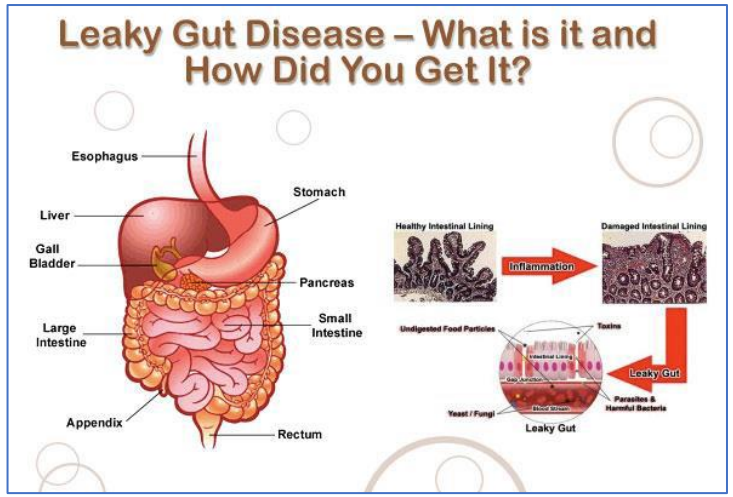


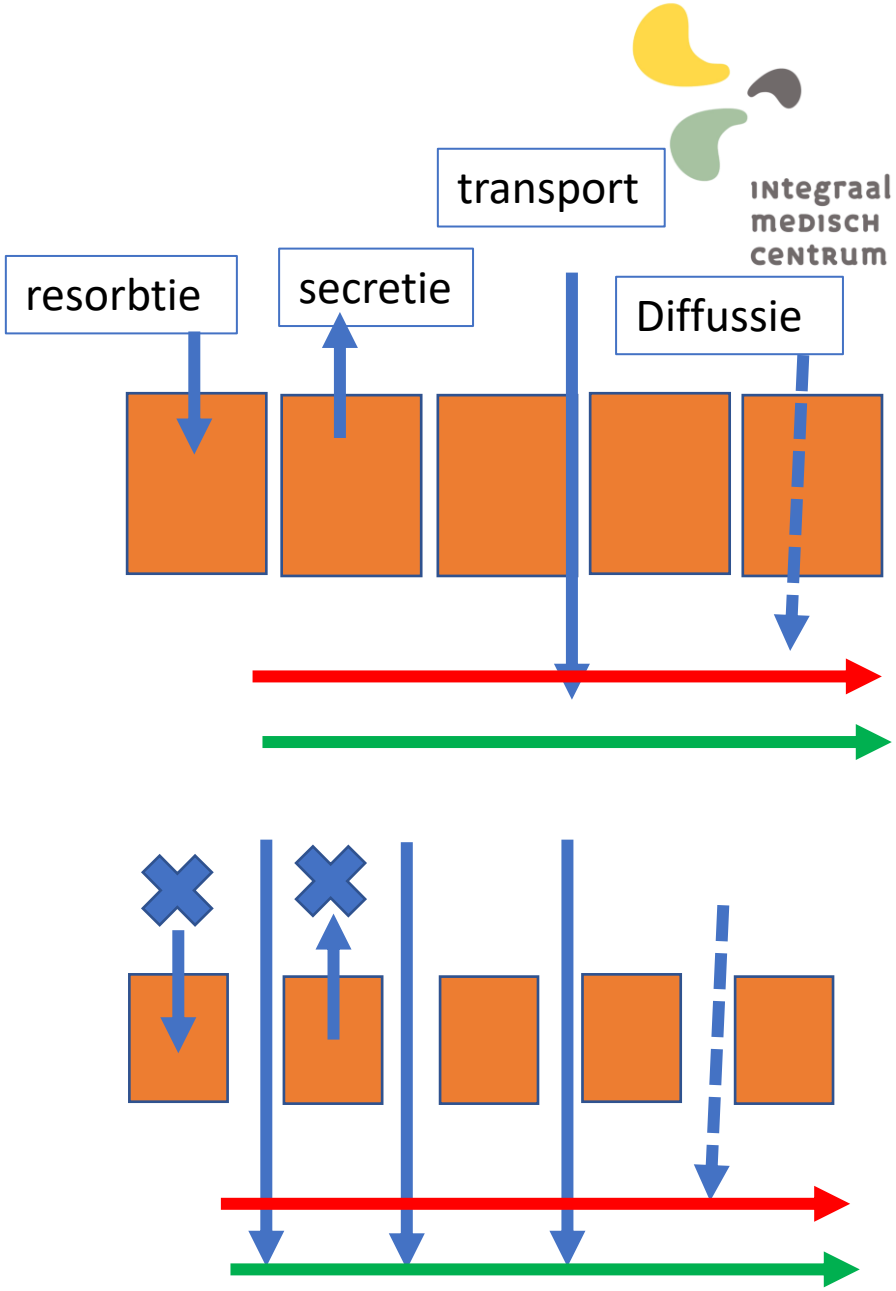
Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Leaky gut?



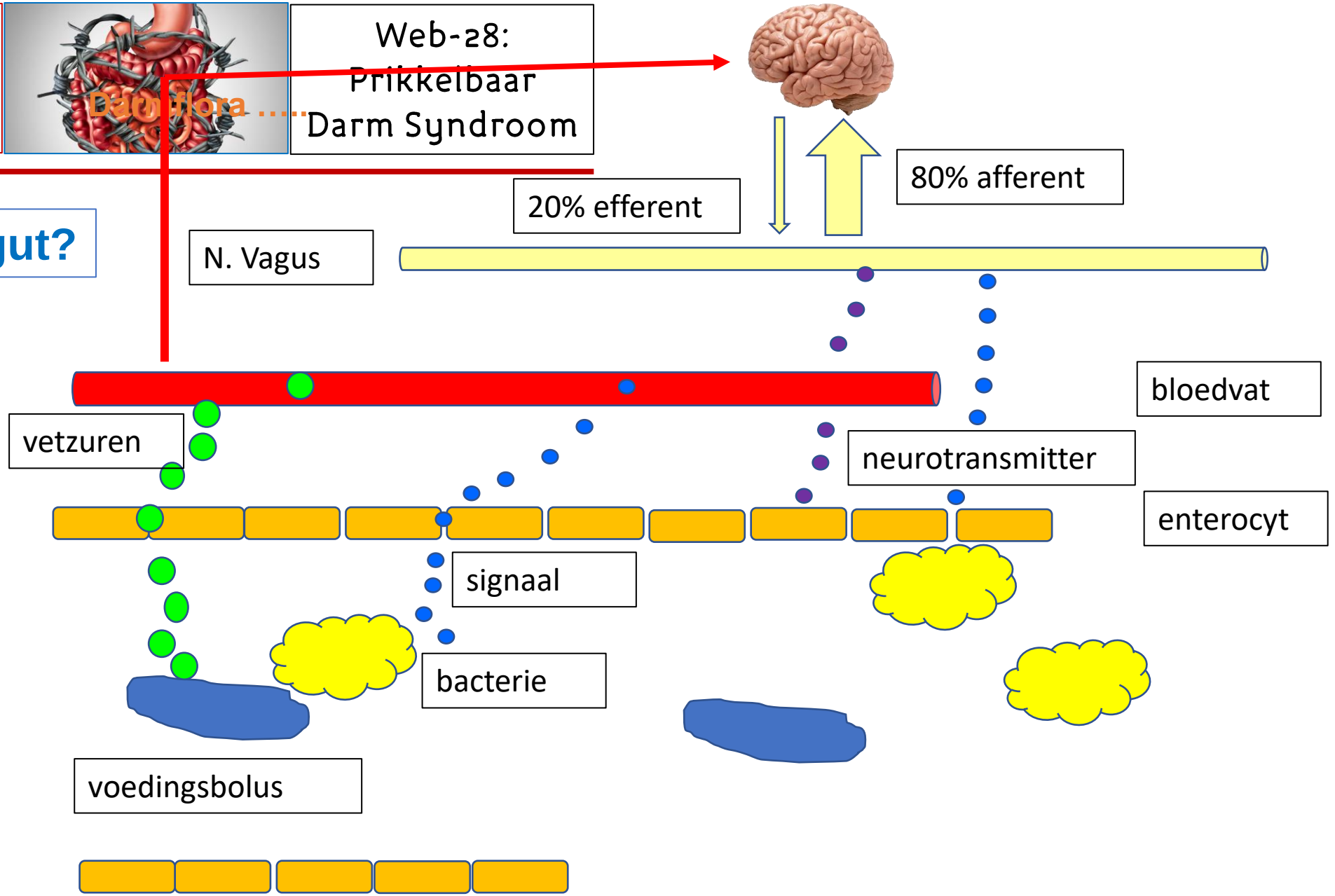




Samen
Natuurlijk
Beter

Web-28:
Prikkelbaar
Darm Syndroom

Leaky gut?



Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Oorzaken PDS?

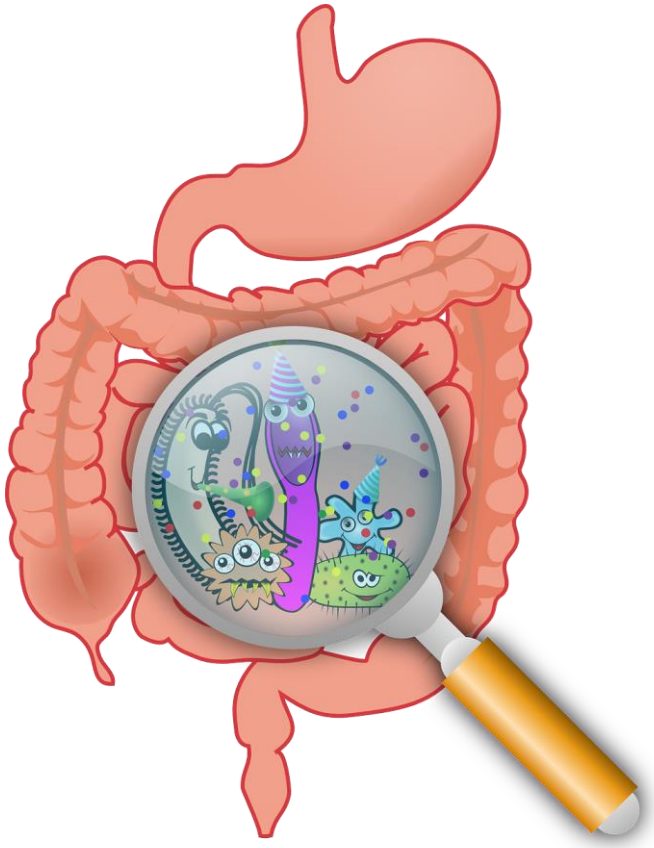
Maag-Lever-Darm-Stichting

3. De samenstelling van onze darmbacteriën

Darm = microbioom (miljarden bacteriën = uniek)

→ PDS → verandering van microbioom (wetenschap)

→ Oorzaken:
- Medicatie
- Infectie / ziekte
- Behandeling ziekte (bestraling, operatie)
- Voeding: intolerantie (Bijv. suiker, gluten, lactose, enz.)



Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Oorzaken PDS?

Maag-Lever-Darm-Stichting

4. PDS na een darmontsteking

Vaak ontstaat PDS na een maag-darmontsteking of een voedselvergiftiging.
Bij zo'n 25% van de PDS patiënten is PDS ontstaan na een darminfectie.

→ Oorzaken: Voedselvergiftiging
Silent Inflammation (Leaky Gut)
Voeding: intolerantie (Bijv. suiker, gluten, lactose, enz.)

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Oorzaken PDS?

Maag-Lever-Darm-Stichting

5. Erfelijke aanleg

De bovengenoemde factoren spelen een rol bij het krijgen van PDS-klachten, maar lang niet iedereen krijgt PDS.

Waarschijnlijk is er ook sprake van een aanleg om PDS te krijgen en speelt erfelijkheid een rol. Vaak komt PDS bij meer mensen in de familie voor.

Geloof daar niet zo in → wellicht de eetgewoonten in de familie

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Medicatie PDS?

Maag-Lever-Darm-Stichting

a. Tegen verstopping

- Bulkvormers (vezels) → Metamucil & Volcolon
- Vochtbinders (magnesium-preparaten)
- Darmprikkelaars (laxantia)
- Linaclotide (verstopping & pijn)

b. Tegen diarree

- Bulkvormers (vezels)
- Diarree-remmers (Imodium & Diacure)

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Medicatie PDS?

Maag-Lever-Darm-Stichting

c. Tegen buikpijn & darmkrampen

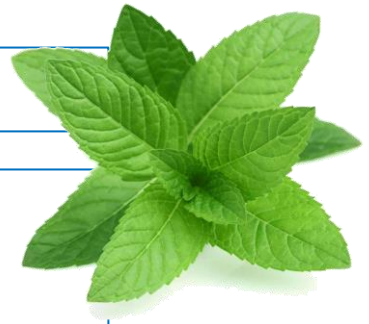
- Pijnstillers (NSAID's: Ibuprofen & Diclofenac)
- Krampwerende middelen (Duspatal & Buscopan)
- Antidepressivia

NB: Maagproblemen → darmproblemen

NB: Serotonine = 95% darm (Gelukshormoon)

d. Andere middelen

- Pepermuntoliecapsules (helpt bij 1 op de 3)
- Probiotica (NB: kuur, individueel)
- Iberogast (9 plantaardige kruiden)
- Hypnotherapie



Allemaal tijdelijk + moet passend zijn
≠ aanpak van de oorzaak

Integraal Medisch Centrum

PDS: wat kun je zelf?

Spijsvertering: Diarree & Obstipatie

Obstipatie

Hoofdoorzaken: te weinig water, te weinig vezels, te weinig bewegen

Voedsel: verzadigde- en transvetten (frituur)
onrijpe bananen, gluten & granen, melk & zuivel, rood vlees

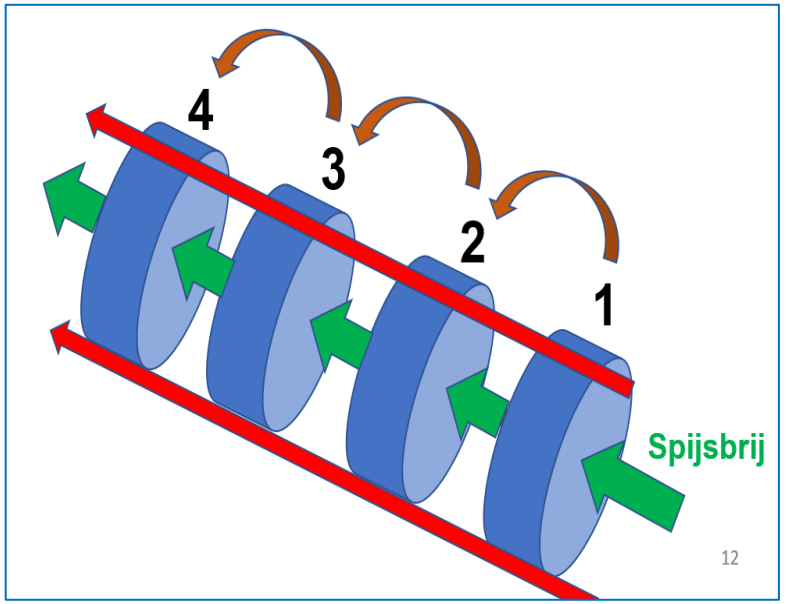
Diarree

Hoofdoorzaak: virus (buikgriep) & voedselinfectie (bedorven)

Voedsel: Zoete & light dranken
Melk & zuivel

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal Medisch Centrum

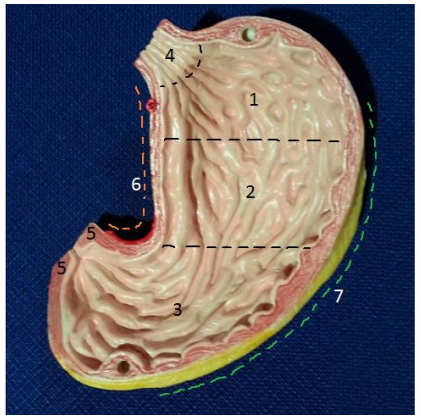
PDS: wat kun je zelf?

Een cirkel in reflex (prikkel)
→ Blijft contraheren ➔ spasme

- Bolus: hard (transvetten / frituur), droog (water) — NOOIT Frituur ! Voldoende Water
- Gisting → gistingsbacteriën = water ↓ & koolhydraten ↑ — Koolhydraatarm: BPP (Brood, Pasta, Pizza)
- Rotting → eiwitten ↑ (vlees), te rauw, schimmels — NOOIT rauw, bloedig, filet american, etc.
- Watertekort → 1,5 liter → straks — Voldoende water drinken (1,5 liter (webinar-14)
- Littekens → operatie, trauma, ontsteking, cyste, enz. — Behandeling → Osteopathie
- Olietekort (onverzadigde vetzuren) — De goeie oliën
- Ontsteking → silent inflammation → straks — Behandeling → Mesologie

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal Medisch Centrum

Maagstraat - alleen (leiding) water

1. Alle andere vloeistoffen → eerst 'verteren'

Dus opname sneller (begin darm)

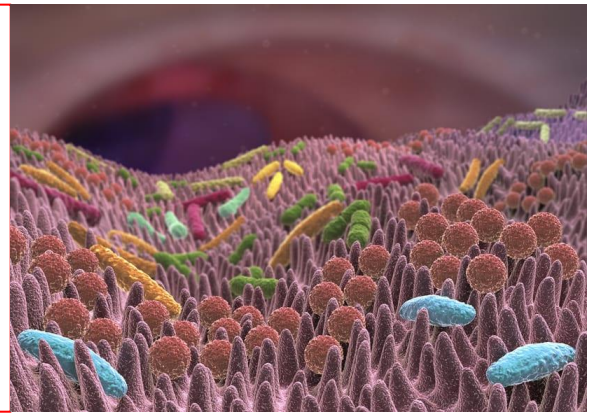
2. Water → maagstraat → direct dunne darm

Moet ook naar dikke darm (Flora) dus na 6 meter ! (120 m^2)

3. Darm = nat → slijmvliezen
→ darmflora
→ vertering koolhydraten
eiwitten

Microbioom = darm-FLORA

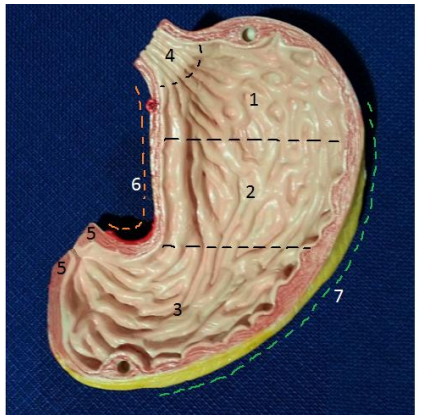
Bacterie = 'plant'
→ water geven



32

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal Medisch Centrum

Maagstraat - alleen (leiding) water

1. Alle andere vloeistoffen → eerst 'verteren'

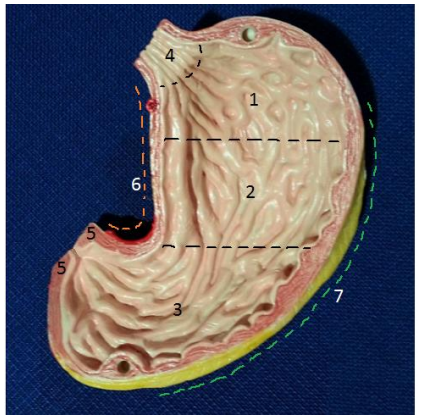
Dus opname sneller (begin darm)

Vloeistof met toevoeging:

- Thee
- Koffie
- Cola,
- Bier
- Wijn
- Citroen
- Munt
- Etc.

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

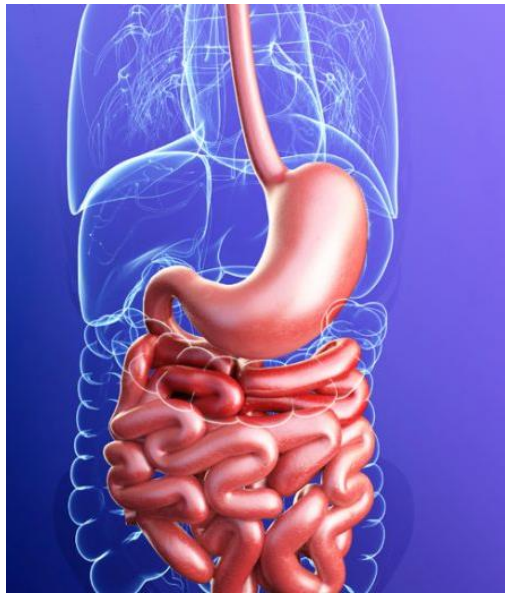


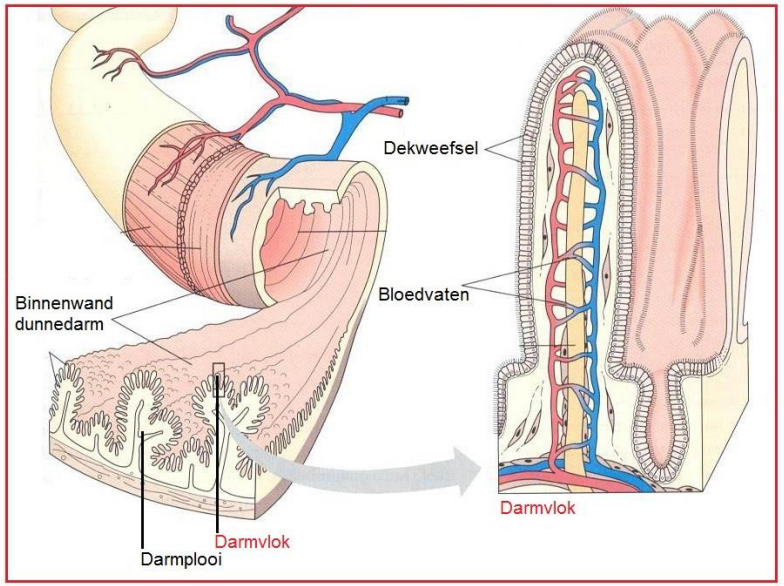
Integraal medisch centrum

Maagstraat - alleen (leiding) water

2. Water → maagstraat → direct dunne darm

Moet ook naar dikke darm (Flora) dus na 6 meter ! (120 m^2)

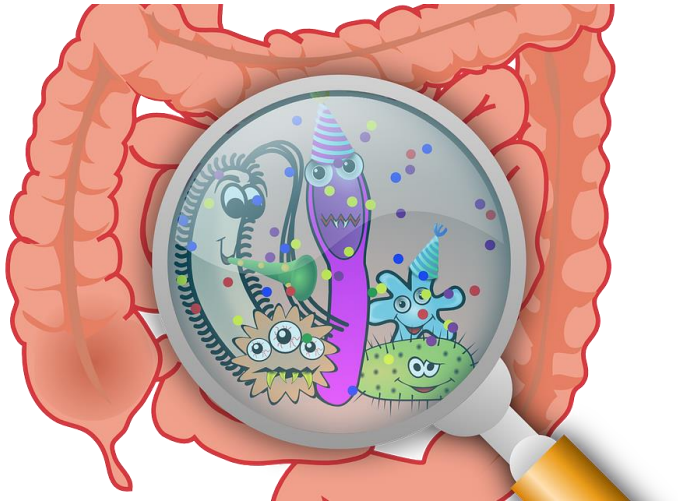




Oppervlakte: 120 m^2

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Darm = nat → **darmflora**

Darmflora = symbiose = gasten

Zimmer mit Frühstück

Hele darm = Hotel
- maag
- 6 m. dunne darm
- 1,5 m. dikke darm

Water (H_2O)
Vezels (groente)

Daarom: maagstraat (Gubaroff) → passage (leiding) water

Integraal Medisch Centrum

PDS: wat kun je zelf?

- Eet regelmatig — Vaste tijden ! 07.00 – 13.00 – 19.00 uur.
- Eet gevarieerd — Eet volgens het seizoen ! Winter, Lente, Zomer, Herfst.
- Eet voldoende groenten, fruit en vezelrijke producten
- Eet zo min mogelijk bewerkt voedsel (kant-en-klaarmaaltijden, pakjes soep en sauzen en andere verpakte voedingsmiddelen)
- Eet zo min mogelijk producten met zoetstoffen. Deze kunnen klachten verergeren

PDS: wat kun je zelf?

- **Beweeg !**

Computertijdperk → toch bewegen

- Je darmen bewegen met 150.000 contracties per dag
- → moet in een vrije buik
- → wandelen, fietsen, etc.

- Lunchtime → wandelen
- Wandelvergadering
- Boodschappen andere winkel

- **Vermijd stress.**
  - Stress is niet de oorzaak, maar kan de klachten wel verergeren.
  - Alle vormen van beweging zijn goed tegen stress (wandelen, fietsen, zwemmen etc.).
  - Yoga en meditatie

Webinar 27: Stress make it less!

www.integraalmedischcentrum.nl

PDS: wat kun je zelf?

Voeding: regelmaat, seizoen, groente & fruit
NIET: Kant & klaar, zoetstoffen

Voeding: NIET:

- Alcohol, koolzuur
- Melkproducten, zuivel
- Pittig & spicy
- Zoetstoffen
- Ui, knoflook, prei
- Tarwe

Extra gasvorming

Intolerantie (lactose of melkeiwit)

Bevat: capsaïcine → klachten

= chemisch → prikkelt de darm

Bevat: fructanen → prikkel darm

Bevat fructanen

FODMAP:	Hoogst aanwezig in:
Fructanen	Tarwe, rogge, **ui, knoflook**, artisjok

Samen
Natuurlijk
Beter

Web-28:
Prikkelbaar
Darm Syndroom

Integraal medisch centrum

PDS: wat kun je zelf?

Website:
https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/

Integraal Medisch Centrum BV
Conradweg 145-153
1014 BJ Amsterdam
Tel: +31 20 682 77 88
Email: balie@imc-amsterdam.nl
Website: www.imc-amsterdam.nl

Bank: NL10 INGB 0007 731 808

integraal medisch centrum
samen natuurlijk beter

Seizoensgebonden eten

Het is gevarieerder
Wanneer je geen rekening houdt met de seizoenen, koop je al gauw steeds hetzelfde soort groenten en fruit. Door je aan de jaargetijden te houden, eet je bijvoorbeeld tomaten vooral in de zomer en pas je je recepten en kookstijl aan de beschikbare ingrediënten aan.

Het is gezonder én lekkerder
Lokaal gekweekte groenten, belanden veel sneller op je bord. Vaak al binnen 24 uur. Ze zijn dus supervers en bevatten veel meer voedingsstoffen en nutriënten. Ze hebben minder chemicaliën. En .... Het past bij je darmflora. Ook bevatten groenten en fruit in hun eigen seizoen de meeste vitaminen en mineralen, de voedingsstoffen passen bij onze specifieke behoeften op dat moment.

Het is goed voor het milieu
Geen 'ecologische voetafdruk' door het transport uit verre landen en het daaraan gekoppelde benzineverbruik. Geen – of toch in ieder geval veel minder – gebruik van chemicaliën om de oogst goed te doen groeien of kunstmatig, langer vers te houden tijdens het transport. Daarnaast is het eten van seizoensgroenten een leuke manier om in contact te blijven met de seizoenen en de natuur.

Het is goedkoper
Goed voor je bankrekening: lokale seizoensproducten zijn vaak goedkoper. Groenten of fruit in het juiste seizoen kweken is gewoon gemakkelijker en daarom goedkoper. Moeder natuur regelt het gewoon allemaal zelf.

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Integraal Medisch Centrum

PDS: wat kun je zelf?

FODMAP-dieet

Fermentated **O**ligosachariden, **D**isachariden, **M**onosachariden **A**nd **P**olyolen.

‘Moeilijker opneembaar → slechter opgenomen.’

Bepaalde groente, bepaald fruit, tarwe, zuivelproducten

Het FODMAP dieet bestaat uit 3 fasen:
1 – Eliminatiefase / FODMAP-arm dieet
2 – FODMAP herintroductiefase
3 – Personalisatiefase

Samen
Natuurlijk
Beter

Web-28:
Prikkelbaar
Darm Syndroom

integraal medisch centrum

PDS: wat kun je zelf?

FODMAP-dieet

Website:
https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/

Voedingslijst FODMAP-dieet

Opmerkingen:

- Lees van alle verpakte voedingswaren op de ingrediëntenlijst na of er toegevoegde stoffen met FODMAPs in zitten. Ook van de verpakte producten die op de groene lijst staan, moet je de ingrediënten nalezen, aangezien de samenstelling per merk kan verschillen of soms gewoon verandert.
- FODMAPs zijn oplosbaar in water. Verboden voedingswaren kunnen dus niet in dezelfde pot of pan klaargemaakt worden en er achteraf uitgehaald. De stoffen zijn dan al in het eten gelekt.
- Grote hoeveelheden vet of suiker kunnen voor klachten zorgen, ook al bevatten ze geen FODMAPs. Let hier dus mee op.
- Ij vetgedrukte voedingswaren in de lijst zijn gevaarlijker dan de andere en kunnen in kleine hoeveelheden al enorme klachten uitlokken.

Vlees

Alles

Vis, zeevruchten en schaaldieren

Alles

Groenten

WEL	NIET
Aardappel	Aardpeer
Alfalfa	Artisiek
Aubergine (beperkt)	Asperge
Avocado (max. 1/8)	Biet
Bamboescheuten	Bloemkool
Bok choy, sakoei (beperkt)	Bonen
Broccoli (beperkt)	Erwten
Buttermat pompoen (30 g)	Champignons
Chinese kool (beperkt)	Knoflook
Chyn.spry	Verse linzen
Courgette (beperkt)	Maïs
Gepeld wit (witte rammenas)	Paddenstoelen (behalve oestersoorten)
Sukumala.	Peulen
Kale / boerenkool	Prei (witte deel)
Kool (beperkt)	Rode biet
Kerstomaatjes (hendjs)	Savoyekool
Knolselder (beperkt)	Selder, wit of groen
Komkommer	Sjalot (alle varianten van ui)
Kropsla	Spruitjes
Linzen uit blik (beperkt)	Ceur
Lotusscuus.sla	Ui (Alum)
Mensklaasaas (beperkt)	Yacca
Oostzeewortmen (half dossie)	Zonaardnoodle tomaat
Olijven (zonder knoflook/ui)	Zuerkool
Paprika rood	

Paprika groen (beperkt)
Pastinaak
Pomoson
Prei (enkel donkergroene toppen)
Prinsessenbonen (specialbonen/groene kantbonen) (beperkt)
Radicchio ala (beperkt)
Radijzen
Rode kool (beperkt)
Rucola
Sojaschuiten
Spinazie (beperkt)
Tomaat
Tomaat, spry (beperkt)
Wortel
Zwarte aardbeisel (beperkt)

Kruiden/specerijen

WEL	NIET
Peper, zout	Ui
Vers of gedroogd: Basilook, chili, gember, basilicum, tym, koriander, oregano, rozemarijn, marjolein, munt, kurkuma, citroengras, paksmoke, salie, paprikapoeder, cayennepeper, laurier, moerasbaasel, prinsenvlies, mosmunteel, kardemom, spry.spry.spry kruidnagel, korianderzaad, komijn, venkelzaad, foenegriek, moerasbaasel, saffraan, anijs, kaffirlimoenblaadjes	Knoflook
Donkergroene toppen van lente-uitjes of bosuien	Witte deel of paar lichtgroene deel van lente-uitjes of bosuien (vissaarnichtsdufkerr)
Vanille	Kruidenmengelingen met ui, knoflook, tamelsbloem, of andere verboden toevoegingen
Kanel	

Fruit

WEL	NIET
Aardbisen	Abrikoos
Ananas	Avoed (of assebeseldi)
Banaan (gestroon, beperkt)	Aalbessen (rode bessen)
Bosbessen (blaawe bessen)	Braembessen
Cyn.spry.spry-meloen (spry.spry) (geen watermeloen)	Dadels
Citroen	Guavo
Cokenoten	Kaki
Druiven	Kersen, krieken
Framboos	Kokosnoot
Cyn.spry.spry (geen watermeloen)	Lychees
Honingmeloen	Mango
Kiwi (groen of geel)	Nectarine

Noten en zaden

WEL	NIET
Pana.spry.spry	Cashewnoten
Hazelnoten (beperkt)	Pistachenoten
Walnoten	Cyn.spry
Macadamia.	
Lyn.spry.spry.spry	
Amandelen (beperkt)	
Kastanies (max. 15 à 20)	
Maanzaad	
Sesamzaad	
Pompoenpitten	
Zonnebloempitten	
Pijnboompitten	
Linzaad (beperkt)	

Zuivelproducten

WEL	NIET
Eieren	Melk
Lactosevrije vervangproducten (als hazendrol)	Melkproducten (behalve lactosevrije kaas, zie hieronder)
Amandelmelk	Yoghurt, kamermelk, roomijs, room, kaas, plakkaasfiekwerk, pudding, flan, slagroom, kookpiro en gebak waar melk in zit, chocomelk, Cyn.
Sojamelk uit sojaproteïne	Wei, spry.spry, melkpoeder
Rijstmelk	Lactose
Hazelnootmelk (beperkt)	Sojamelk uit sojabonen
Lactosevrije room	
Lactosevrij (jo)yoghurtfiekwerk... met de juiste zoetstoffen (als liet zoetstoffen)	
Lactosevrije kaas: Kaas is lactosevrij als er in de voedingswaardetabel van de verpakking 0g suikers staat of <0,5g (lactose is een suiker). Kaas is ook lactosevrij als het expliciet vermeld staat op de verpakking. De meeste harde oude kaasen zijn veilig. Bv.: Cyn.spry.spry, Cyn.spry cheddar, feta, Cyn.spry.spry, Cyn.spry, Cyn.spry.spry, Oud Broggo, Oud Amsterdam, Cyn.spry.spry, Cyn.spry.spry, camembert, de meeste kreeuwtjes, bepaalde geitenkaasen	
Pas op: kaas bevat meestal veel vet en kan hierdoor in grote hoeveelheden voor problemen zorgen	
Lactose (melksuiker)	

Aardappelbereidingen, rijst, brood, … (koolhydraten)

WEL	NIET
Aardappel	Voorverpakte aardappelbereidingen met verboden toevoegingen
Friesjes (zonder foute toevoegingen bv. Cyn.spry Belgische frieten of McCain Frieten Oy.n Betaschi of zelfgemaakte frieten	Friesjes met verboden toevoegingen
Rijst	Krokketten
Rijstnoedels	Tarwe, producten uit tarwe of tarwebloem (bv. brood, pasta, pizadeeg, koekjes, bladerdeeg, kruimldeeg, ...)
Glutenvrije pasta uit maïs- of rietbloem	Pasta (uit tarwebloem)
Pasta zonder maïs/rioen	Pasta (standaard tarwe/ria)
Cyn.spry.	Gerst, rogge, afgeleide producten uit deze graansoorten
Glutenvrij brood zonder verboden toevoegingen (check bv. zoetstoffen)	Brood, pistolets, sandwiches enz.
Polenta	Tarwebloem
Havermout, haver	Ervtenmeel
Boekweit en afgeleide producten	Bonenmeel
Gerst en afgeleide producten	Grammeel
Maïsbloem en maïsmeel l. maïsvermeel	Maïsena (indien deze lactose bevat)
Rietbloem en rijstmeel	Kikkerwtenmeel
Glutenvrije bloem zonder verboden toevoegingen	

Zoetstoffen

Beperk steeds je suikerinnname, aangezien deze stoffen symptomen kunnen Cyn.spry, ook al zijn ze toegestaan.

WEL (eteeds beperkt)	NIET
Suiker	Fructose
Glucose, dauceserroo	Lactose.
Ahornsiroop/eidoomsiroop Cyn.spry.spry.	Sorbitol
Riesiesroo	Xylitol
Dextrose	Cyn.spry.spry.spry zonder bron aangegeven
Stevia	Mannitol
Palmsuiker	Alle andere zoetstoffen zo "-ol"
Rijstmoutsiroop	Inuline
	Isomalt.
	Invertsuiker
	Honing
	Fructose
	Agavesiroop
	Golden syrup.
	Kokosbloemsuiker
	Fruitsuiker, vruchtensuiker
	Melasse
	Enshima

Dranken

Drink het liefst water. In de eliminatiefase is het beter om alcohol even helemaal achterwege te laten. Drink je toch alcohol, hou het dan bij één glas, aangezien dit snel voor klachten kan zorgen. Drink het ook niet te vaak.

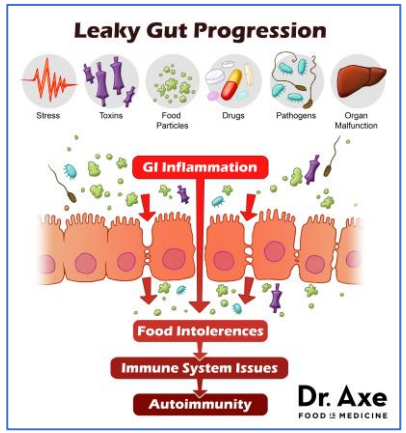
WEL	NIET
Water	Sterke zwarte thee >1 grote kop
Slaoso zwarte thee	Chai thee
Witte thee	Cyn.spry.spry
Groene thee	Kamillethee
Rooibosthee	Venkelthee
Koffie	Melk, drinken op basis van melk
Melkvervangers (zie liist zuivel)	Kamermelk
Vers fruitsap uit concentraat, of van de verboorde fruitsoorten (bv. appelsap)	Fruitsap uit concentraat, of van de verboorde fruitsoorten (bv. appelsap)
Droog witte wein (bv. Chardonnay)	Drinkyoghurt
Rode wijn	Dessertwijnen
Schuimwein	Porto
Bier	Cider
Wodka	Rum
Gin	Tequila
Whisky	Cyn.spry
Jenever	Romiss sirooer
Tomatensap (1 glas)	Likeuren, aseto of fruitige dranken
Slaoso kruidenthee (1 kopje)	
Pepermintthee	

Andere

WEL	NIET
Plantaardige olie, alle soorten (olijf, mais, koolzaad, spry.spry zonnebloem, kokos ...)	Sauzen met feuts of onbekende ingrediënten
Boter	Vlaamsar
Azijn, wijnazijn, appelazijn, moutazijn, rijstwijnazijn (alles 2 eetlepels)	Pesto
Godroode bessen (bosaroti – 20)	Godroood fruit
Beuillontblokjes zonder FODMAP ingrediënten (bv. Knorr kip – met Fructose) of zelfgemaakte beuillon van veilige groenten en kruiden	Beuillontblokjes (bevat meestal ui, enzi. etc.)
Cacaopoeder (2 grote eetlepels)	Cyn.spry.spry, Lyn.
Azijn, tatamura (1 eetlepel)	
Sojasaus	
Zeewier sotu	
Zeewier spry.spry (2 eetlepels)	
Liscuous	
Sambal sotu. – zonder FODMAP ingrediënten bv. merk Suzi Wan	
Kappertjes	
Tomaten in blik /92 st	
Tomatenpuree (2 eetlepels)	
Mosterd (zonder uitvoeiteuk of onbekende ingrediënten)	
Lyn.spry.	
Amandelsiaeta (1 eetlepel)	
Vocomtom (1 eetlepel)	
Tamarindepasta (½ eetlepel)	
Pindakaas zonder verboden ingrediënten (2 eetlepels)	
Worcestersaus (dit bevat ajuin, maar die is verwerkt op een manier die geen symptomen veroorzaakt) (2 eetlepels)	
Mierzoetsaus (2 eetlepels)	
Lyn.spry (1 eetlepel), Vanille essence, Cyn.spry, Gelatine	
Zwarte chocolade zonder melk/wei/ ... zonder verboden zoetstoffen	

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal medisch centrum

PDS: wat kan het IMC?

Mesologie → onderzoek

Functie Maag: maagzuur, enzymen

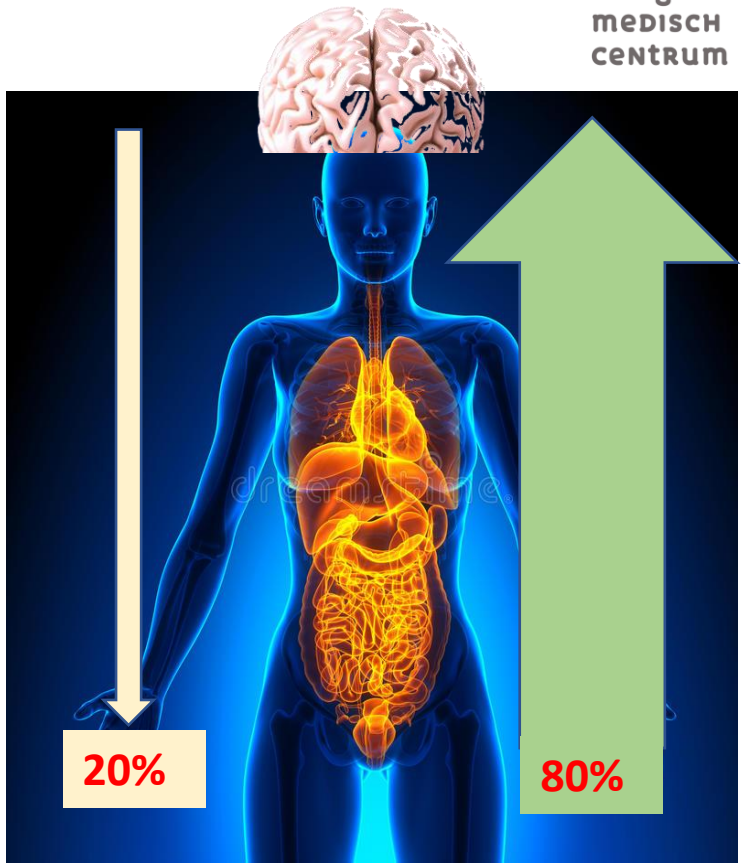
Functie Alvleesklier: enzymen

Functie Duodenum: intolerantie

Functie Darmen: splitsing, flora

Functie Zenuwstelsels → signalen

Functie Lever: omzetting → lichaamseigen



Integraal Medisch Centrum

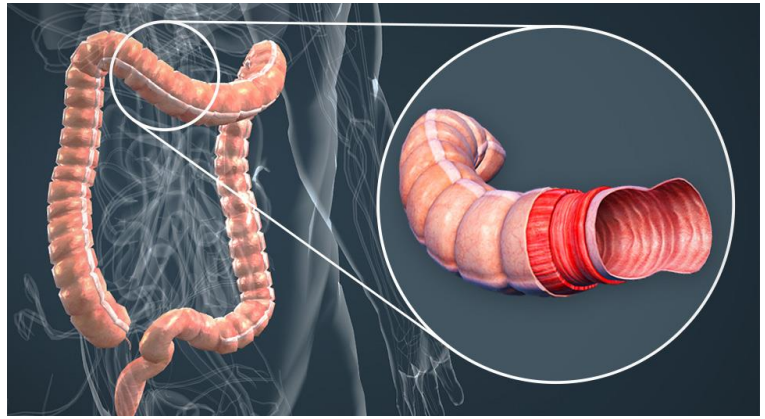
PDS: wat kan het IMC?

Meso-Voedings-Coach

- Analyse van je voedingspatroon
- Bijhouden van voedingsdagboek
- Voorlichting over voeding
- Hulp & uitleg bij voedingsadviezen
- Ondersteuning juiste voeding

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom



Integraal Medisch Centrum

PDS: wat kan het IMC?

Osteopathie → onderzoek

Functie Maag: vrijheid kneden, ingang

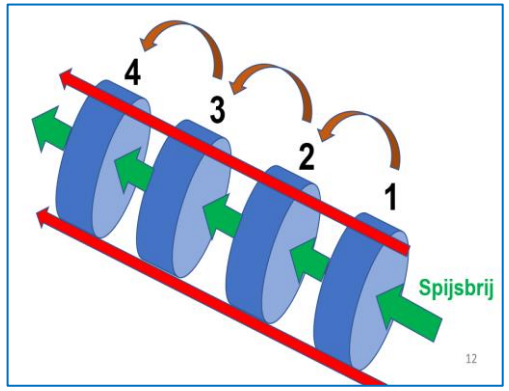
Functie Alvleesklier: ruimte, pijn

Functie Dunne darm: beweeglijkheid

Functie Dikke darm: peristaltiek (Bayliss)

Functie Wervelkolom: ophanging organen

Functie Lever: omzetting → lichaamseigen



PDS: wat kan het IMC?

Psychotherapie → patroon

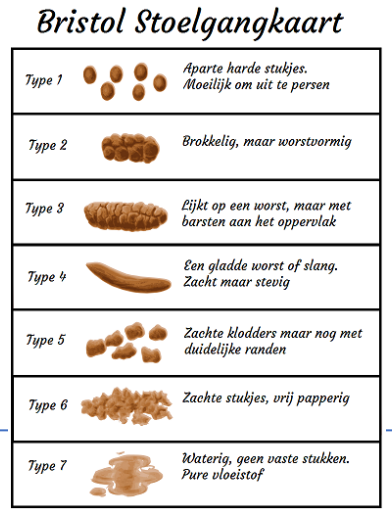
- Verslavingen: suiker, vlees, etc.
- Behoefte aan zoet, snacks, vet
- Weg-eten van stress
- Eetstoornissen
- Eten en schuldgevoel, onmacht, etc.

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

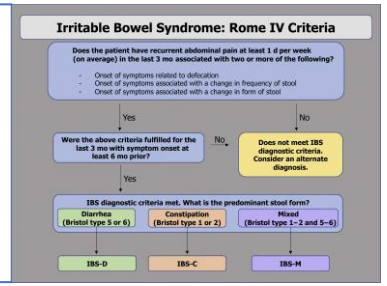
Integraal medisch centrum

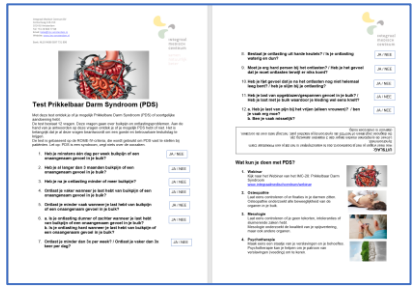
PDS: samenvatting



Mei 2016 → **Rome IV-criteria**:

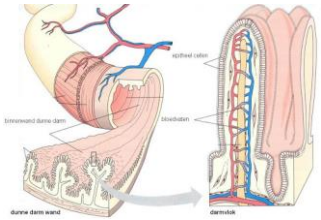
- Symptomen langer dan 6 maanden bestaan
- Minstens 1 dag per week (afgelopen 3 maanden) buikpijn
- Tenminste 2 van de volgende 3 symptomen:



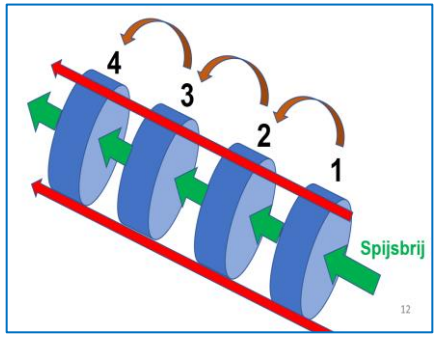


Test PDS: **Website:** https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/

Werking Darmen Functie opname koolhydraten, vetten, eiwitten



Dikke darm Tenia (bandjes), Plica (insnoering), Haustra (uitstulping)

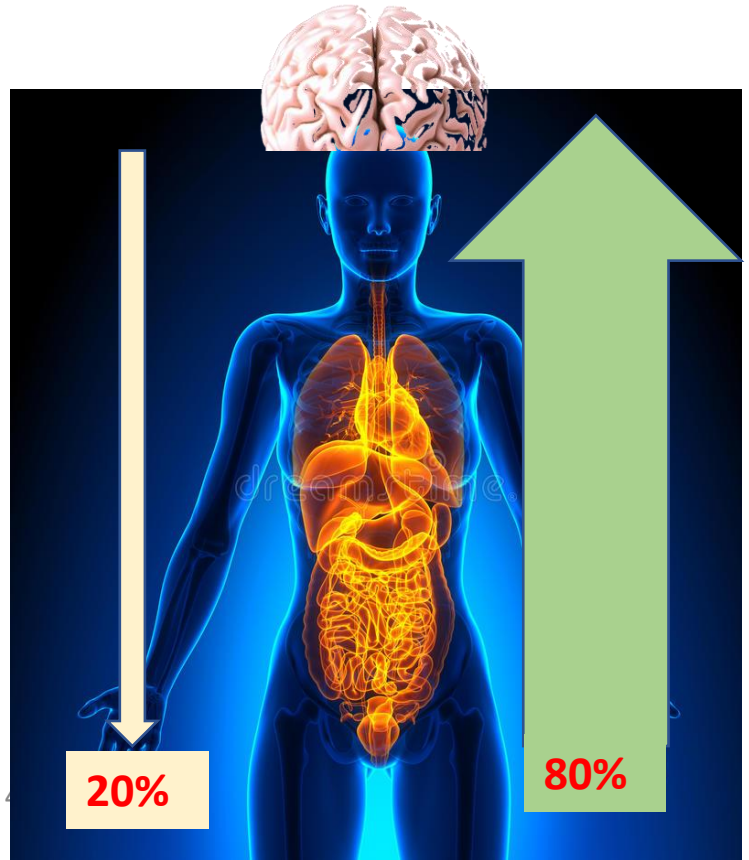


PDS: samenvatting

1. Verstoring in communicatie tussen de hersenen en darmen

WET VAN BAYLISS (1924):

Cirkel in reflex → Blijft contraheren ➔ spasme



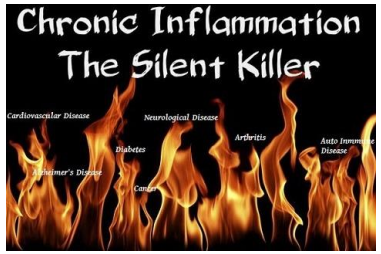
Mogelijke oorzaken:

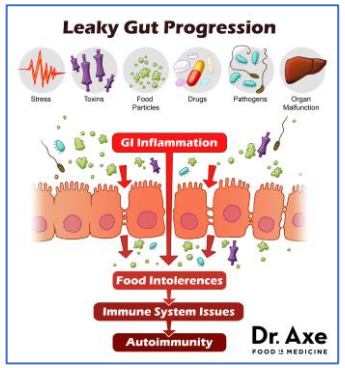
- Bolus: hard (transvetten / frituur), droog (water)
- Gisting → gistingsbacteriën = water ↓ & koolhydraten ↑
- Rotting → eiwitten ↑ (vlees), te rauw, schimmels
- Watertekort → 1,5 liter → straks
- Littekens → operatie, trauma, ontsteking, cyste, enz.
- Olietekort (onverzadigde vetzuren)
- Ontsteking → silent inflammation → straks

De buik informeert voornamelijk de hersenen

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom





Integraal Medisch Centrum

PDS: samenvatting

2. Beschadiging van de darmwand

3. De samenstelling van onze darmbacteriën

Darm = microbioom (miljarden bacteriën = uniek)

4. PDS na een darmontsteking

Voeding: intolerantie (Bijv. suiker, gluten, lactose, enz.)

5. Erfelijke aanleg

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Integraal medisch centrum

PDS: samenvatting

Medicatie PDS?

a. Tegen verstopping

b. Tegen diarree

Allemaal tijdelijk + moet passend zijn, ≠ aanpak van de oorzaak

Obstipatie **Voedsel:** verzadigde- en transvetten (frituur)
onrijpe bananen, gluten & granen, melk & zuivel, rood vlees

Diarree **Voedsel:** Zoete & light dranken, Melk & zuivel

NOOIT Frituur ! Voldoende Water

Koolhydraatarm: BPP (Brood, Pasta, Pizza)

NOOIT rauw, bloedig, filet american, etc.

Voldoende water drinken (1,5 liter (webinar-14)

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

Integraal Medisch Centrum

PDS: samenvatting

- Eet regelmatig
- Eet gevarieerd
- Eet voldoende groenten, fruit en vezelrijke producten
- Eet zo min mogelijk bewerkt voedsel
- Eet zo min mogelijk producten met zoetstoffen.

Voeding: regelmaat, seizoen, groente & fruit
NIET: Kant & klaar, zoetstoffen

FODMAP-dieet

Website:
https://integraalmedischcentrum.nl/voedingsadvies/

PDS: samenvatting

Mesologie → onderzoek

Functie Organen (spijsvertering), intoleranties

Osteopathie → onderzoek

Vrije beweeglijkheid Organen (fixaties)

Psychotherapie → patroon

Verslavingen, stress-eten, schuldgevoel

- PDS: syndroom, ≠ ziekte.
- Je kunt er vanaf komen → voeding en aandacht voor je lijf
- Het antwoord zit letterlijk in je buik !

Samen Natuurlijk Beter

Web-28: Prikkelbaar Darm Syndroom

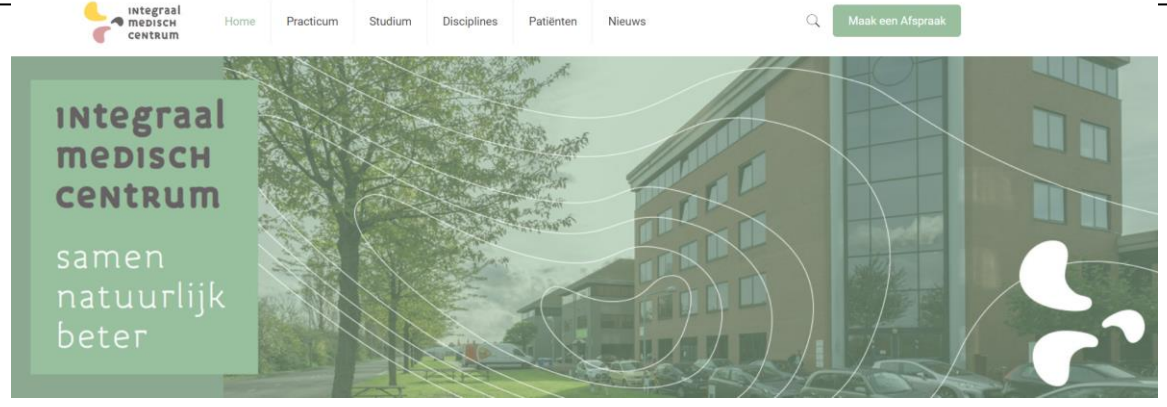
Volgende Webinar (19.00 uur):

Maandag	13.06	29. Regulier – complementair - alternatief
Maandag	12.09	30. Psychologie: typologie-1 (basis-type)
Maandag	10.10	31. Psychologie: typologie-2 (persoonlijkheid)
Maandag	14.12	32. Psychologie: typologie-3 (persoonlijkheid)
Maandag	09.01	33. Psychologie typologie-4 (karakterstructuren)

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.

Integraal medisch centrum

Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid = gezondheidszorg.

Webinar terug te vinden:

https://integraalmedischcentrum.nl/webinar