

PRIKKELBARE-DARMSYNDROOM LASTIGE AANDOENING

Je buik ergens vol van hebben



■ Stress en verkeerde voeding spelen een rol bij de hevige buikklachten.

FOTO: MICHEL SCHNATER

Het prikkelbare-darmsyndroom is een lastige maar onschuldige aandoening, die steeds vaker voorkomt. Het wordt ook vaak 'spastische colon' of 'irritable bowel' genoemd.

Over de precieze oorzaken weten we nog onvoldoende. Naast een gestoorde beweging van de darm en een extra gevoelige darmwand spelen stress en voeding een rol.

Grofweg één op de tien volwassen Nederlanders heeft er regelmatig last van. Ik zie dan ook bijna dagelijks iemand met dergelijke klachten op mijn spreekuur.

Meneer J. is 35 jaar. Hij vertelde dat hij de laatste weken steeds meer last had van buikpijn en van een opgeblazen gevoel. Hij moest zijn riem zelfs twee gaatjes wijder vastmaken.

Toen ik hem naar zijn stoelgang vroeg, gaf hij aan dat hij soms ineens hevige aandrang en diarree had, maar op andere dagen juist een verstopping. Hij had ook veel meer last gekregen van windigheid. Het was hem ook opgevallen dat zijn buikpijn na de ontlasting vaak een stuk minder was.

Dergelijke klachten had hij enkele jaren eerder ook gehad, maar veel minder. Op mijn vraag of er iets speciaals was gebeurd, antwoordde hij ontkennend (zoals zo vaak gebeurt).



door
ROB BEKKERING
huisarts

vermoedelijk ook een rol. We zijn steeds meer ongezonde kant-en-klare vette happen en snacks gaan eten en steeds meer koolzuurhoudend fris gaan drinken.

In principe moeten darmen die van slag zijn, vanzelf weer tot rust komen (net als hun eigenaar).

Als u vaak en lang klachten hebt, is het verstandig met uw huisarts te praten. Op grond van uw verhaal, lichamenlijk onderzoek, eventueel aangevuld met andere onderzoeken, komt de arts meestal bij deze aandoening uit.

Bij 'alarmsignalen' is het zeker belangrijk uw huisarts op te zoeken, namelijk als de klachten op oudere leeftijd beginnen; als de klacht duidelijk is veranderd; als er in de naas-

te familie darmkanker voorkomt; als u bloed in de ontlasting ziet; bij onverklaarbaar gewichtsverlies of koorts; bij aanhoudende diarree zonder buikpijn.

Vezels

Zorg voor een gezonde, gevarieerde en vezelrijke voeding. Eet vooral volkorenbrood, maar ook groenten en fruit bevatten veel vezels.

Het is belangrijk om voldoende vocht tot u te nemen: anderhalf tot twee liter per dag. Dat komt overeen met 16 kopjes of 12 glazen. Soms helpt het om de darmbacteriën te versterken door Yakult, Vitamel, Activia of Actimel.

Probeer beter met spanningen om te gaan. Uw huisarts kan u verschillende cursussen aanraden, zoals yoga of hypnotherapie. Probeer ook voldoende te slapen en deel uw dag evenwichtig in. Neem niet te veel hooi op uw vork. Probeer wat meer aan lichaamsbeweging te doen; een half uur stevig wandelen per dag is al voldoende.

Zie ook www.pdsb.nl, de site van de prikkelbare-darmsyndroom belangenvereniging.

Reorganisatie

Toen ik hem onderzocht, voelde ik pijnlijke, opgezette darmen, die vol met lucht zaten en hevig borrelden. Ik vertelde hem dat hij vermoedelijk een prikkelbare darm had en dat dit soms komt als iemand ergens letterlijk zijn buik vol van heeft. Ging het thuis en op zijn werk echt allemaal goed? Hoe meer hij vertelde over de reorganisatie en over de mogelijke gevolgen, des te emotioneler hij werd... Ik legde hem uit dat deze spanningen mogelijk de oorzaak waren.

Iemand met het prikkelbare-darmsyndroom heeft meestal perioden met veel klachten, afgewisseld door perioden met weinig of geen klachten. De buikpijn begint vaak tijdens, of na de maaltijd en verdwijnt na de stoelgang of na het laten van enkele winden. Soms zijn de buikpijnaanvallen zo hevig dat ze aan een gal- of niersteenaanval doen denken.

De stoelgang is onregelmatig: de ene keer diarree, dan weer verstopping. De aandrang kan plotseling opkomen. Veel mensen klagen over een opgeblazen gevoel met veel windigheid. Vaak hebben ze ook minder eetlust, last van opboeren en rommelingen in de buik.

Bij iedereen trekken de darmen normaliter met regelmatige golfbewegingen samen om de ontlasting voort te duwen. Dit noemen we peristaltiek.

Maar als de darmen van slag zijn, wordt deze peristaltiek onregelmatig en krampachtig ('spastisch'). Hierdoor kan iemand last krijgen van buikpijn en van luide, hoorbare rommelingen. Omdat er lucht wordt vastgehouden, ontstaat een opgeblazen gevoel. Soms is dat zo erg dat strakke kleren en broekriemen niet meer worden verdragen.

Zonder twijfel hebben emoties, spanningen en stemmingen invloed. Dit zult u allemaal wel eens zelf hebben gemerkt. Denkt u maar eens aan een examen of een sollicitatiegesprek. U moest toen waarschijnlijk vaker naar het toilet. Verkeerde voeding speelt