



Prikkelbare darmsyndroom en low-FODMAP dieet

Het prikkelbare darmsyndroom (PDS) of irritable bowel syndrome (IBS), ook wel spastisch colon genoemd, is een vaak voorkomende, vervelende doch onschuldige aandoening. Hoewel de darm er normaal uitziet bij PDS, lijkt de functie van het maag-darmstelsel of de gevoeligheid van de darmwand verstoord. Er kunnen klachten optreden als buikpijn/krampen, een opgezette buik, winderigheid, diarree, verstopping, of een combinatie van al deze klachten. Stress en voeding kunnen een invloed hebben op de klachten.

De diagnose wordt gesteld op basis van het klachtenpatroon en meestal nadat enkele andere oorzaken voor de klachten werden uitgesloten (bvb. coeliakie, lactose-intolerantie of een inflammatoire darmziekte).

In de behandeling voor het prikkelbare darmsyndroom kan medicatie worden voorgeschreven om de overgevoeligheid van de darmwand te verminderen, en wordt vaak advies gegeven omtrent aangepaste voeding volgens het "low-FODMAP" principe.

De afkorting FODMAP staat voor

- Fermenteerbare
- Oligosachariden (fructanen en galactanen)
- Disachariden (lactose)
- Monosachariden (fructose)
- And
- Polyolen (suikeralcoholen)

FODMAPs zijn kleine moleculen die soms slecht opgenomen worden in de dundarm en onverteerd in de dikke darm terechtkomen waar de darmbacteriën ze "fermenteren". Hierbij komt gas vrij waardoor een opgeblazen gevoel/winderigheid ontstaat. Daarnaast wordt hierdoor meer vocht aangetrokken naar de darm waardoor de stoelgang verstoord kan raken en de spierbewegingen van de darm beïnvloed worden.

Door producten te gebruiken die arm zijn aan deze FODMAPs kunnen de klachten vaak verbeteren. Het is echter niet de bedoeling om alle FODMAPs voor altijd te blijven weren uit de voeding. Na een eerste strenge eliminatieperiode zal stap voor stap elk voedingstype worden geïntroduceerd. Dit alles gebeurt altijd onder begeleiding van een diëtiste.

Disclaimer

Het OLV Ziekenhuis Aalst-Asse-Ninove is eigenaar van de kennisdocumenten die intern gepubliceerd worden. Het is niet toegelaten deze informatie zonder toestemming van directie / zorgzamenmanager/ leidinggevende te verspreiden buiten het ziekenhuis.