

Suppletierichtlijn

Prikkelbare darm syndroom

Prikkelbare darm syndroom (PDS) of Irritable Bowel Syndrome (IBS) is een chronische darmstoornis. Klachten bij PDS kunnen zijn: chronische buikpijn, boeren, winderigheid en algehele malaise. Zowel constipatie als diarree kunnen het gevolg zijn van PDS. Ook is het mogelijk dat beide afwisselend voorkomen. De precieze oorzaak van PDS is niet bekend maar een voedselallergie (gluten, tarwe, koemelk) dient uitgesloten te worden. Er bestaan 3 soorten PDS:

PDS-A: Afwisselend constipatie of diarree

PDS-C: Dominerend constipatie

PDS-D: Dominerend diarree

Suppletie is gericht op het verminderen van symptomen en ondersteunen van de darmwerking.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica: multi-strain, multi-species Bevordert een gezonde darmflora	Zie aandachtspunten	● ● ●
Pepermunt (mentha piperita)-olie Vermindert de spanning van de sluitspieren in het maagdarmsysteem waardoor de passage door de darmen soepeler verloopt	3 x daags 0,2-0,4 ml	● ● ●
Prebiotica: met name psyllium (ispaghula) Verhoogt de transportsnelheid door de darmen Met name oplosbare vezels zijn geschikt bij PDS	3 x daags 5 g psyllium voor de maaltijd met een ruime hoeveelheid water	● ●

Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Sommige PDS-patiënten hebben er baat bij bepaalde prebiotica zoals FOS en GOS (tijdelijk) te vermijden. Dit is de basis voor het FODMAP-vrije dieet voor PDS-patiënten.
- Pepermuntolie capsules niet doorbijten; dit kan maagklachten veroorzaken.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Whelan K et al. Probiotics and prebiotics in the management of irritable bowel syndrome: a review of recent clinical trials and systematic reviews. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 2011. 14(6): p. 581-7.
- Ohman L et al. Intestinal Microbiota and its Role in Irritable Bowel Syndrome (IBS). *Curr Gastroenterol Rep*, 2013. 15(5): p. 323.
- Hungin AP et al. Systematic review: probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice – an evidence-based international guide. *Aliment Pharmacol Ther*, 2013. 38(8): p. 864-86.
- Khanna R et al. Peppermint oil for the treatment of irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 2013.
- Ford AC et al. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 2008. 337(7683): p. 1388-1392.
- Chouinard LE et al. The role of psyllium fibre supplementation: In treating irritable bowel syndrome. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 2011. 72(1): p. e107-e114.