

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. Mogelijke mechanismen omvatten viscerale overgevoeligheid, disfunctie in de darm-hersenas, verstoringen in de darmpermeabiliteit, veranderde maag-darm-motiliteit, immuunactivatie, abnormale entero-endocriene signalering, evenals dysbiose in de darmmicrobiota. 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 en vermindert PDS-symptomen	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 oplosbare vezels zoals psyllium en (gehydrolyseerd) guar gom Verhoogt de transportsnelheid door de darmen	3 x daags 5 g psyllium of guar gom 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.
- Bij het gebruik van oplosbare vezels kan een voorbijgaande periode van opgeblazen gevoel en ongemak optreden. Vezelsuppletie moet daarom geleidelijk worden gestart, waarbij de inname elke week met niet meer dan 5 g/dag wordt verhoogd.
- Het FODMAP-dieet is een diagnostisch dieet voor patiënten met PDS. De patiënt kan met dit tijdelijke dieet in een paar maanden ontdekken welke voedingsmiddelen klachten geven. Het gaat om voedingsmiddelen die in de dikke darm extra gasvorming kunnen geven.
- Pepermintolie capsules niet doorbijten; dit kan maagklachten veroorzaken.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Dale, H. F., Rasmussen, S. H., Asiller, Ö. Ö. et al. Probiotics in irritable bowel syndrome: an up-to-date systematic review. *Nutrients*, 2019, vol. 11, no 9, p. 2048.
- Alammari, N., Wang, L., Saberi, B., et al. The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data. *BMC complementary and alternative medicine*, 2019, vol. 19, p. 1-10.
- El-Salhy, M., Ystad, S. O., Mazzawi, T., et al. Dietary fiber in irritable bowel syndrome. *International journal of molecular medicine*, 2017, vol. 40, no 3, p. 607-613.
- Shulman, R. J., Hollister, E. B., Cain, K. et al. Psyllium fiber reduces abdominal pain in children with irritable bowel syndrome in a randomized, double-blind trial. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 2017, vol. 15, no 5, p. 712-719. e4.
- Niv, E., Halak, A., Tiomny, E., et al. Randomized clinical study: Partially hydrolyzed guar gum (PHGG) versus placebo in the treatment of patients with irritable bowel syndrome. *Nutrition & metabolism*, 2016, vol. 13, no 1, p. 1-7.