

## Suppletieadvies Prikkelbare darm syndroom

### Beknopte beschrijving

Het prikkelbare darm syndroom (PDS) is een veelvoorkomende chronische darmaandoening waarbij sprake is van een verstoring van de functie van het maagdarm-kanaal, met name van de dikke darm. De darm maakt onregelmatige, krampachtige en spastische bewegingen: de darmspieren trekken te veel of juist te weinig samen. Bij te veel bewegingen wordt ook wel gesproken van spasmen of verkrampingen. Kenmerkende symptomen zijn zeurende, stekende buikpijn, buikkrampen, problemen met de ontlasting, een opgezet buik of winderigheid door gasvorming. Bij ruim 60% van de PDS-patiënten zijn de zenuwen in de darmwand extra gevoelig. Deze overgevoeligheid veroorzaakt de typische klachten van PDS.

Op basis van het ontlastingspatroon kunnen drie vormen van PDS worden onderscheiden:

- PDS-A, met afwisselend constipatie en obstipatie
- PDS-C, met voornamelijk constipatie
- PDS-D, met voornamelijk diarree

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Pepermuntolie (enterisch gecoat)

180-540 mg

*Ontspant glad spierweefsel in de darmen. Vermindert (pijn)klachten.*

Probiotica (combinatie van *Lactobacillen* en *Bifidobacteriën*)

10-20 miljard kve

*Bevorderen een goede samenstelling en functionaliteit van de darmmicrobiota*

Prebiotica (psyllium en glucomannan)

3-10 g

*Bevorderen een goede samenstelling van de darmmicrobiota. Psyllium heeft een gunstig effect op zowel constipatie als obstipatie. Glucomannan bevordert de darmpassage.*

*Verdeeld over de dag. Voor een maaltijd innemen.*

L-glutamine

3-15 g

*Verbeterd de opname van nutriënten. Herstelt de conditie en doorlaatbaarheid van de darmwand bij PDS-D.*

*Verdeeld over de dag.*

Spijsverteringsenzymen

150-300 mg

*Verbeteren de spijsvertering, kunnen klachten verminderen.*

*Tijdens of vlak na een maaltijd innemen.*