

Gelukkig de zomer in met PDS



Steeds vaker worden mensen met het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) naar huis gestuurd door de arts met de mededeling dat ze er maar mee moeten leren leven. En ondanks dat de zomer in aantocht is, kunnen één op de twee patiënten met PDS zich behoorlijk depressief, angstig en gestrest voelen.

Overvloed aan informatie

Een disbalans (dysbiose) van de darmbacteriën kan niet alleen voor darmaandoeningen, maar ook voor psychische stoornissen zorgen. En andersom zien we dat mensen die psychisch onder druk staan, zeer vaak spijsverteringsproblemen hebben. Regelmatig wordt PDS alleen als een psychisch probleem gezien, omdat de patiënten tegelijkertijd zeer depressief, angstig of gestrest zijn. De darmproblemen worden dan als gevolg en niet als oorzaak gezien.

Een gezonde darm werkt samen met de hersenen door alleen prikkels naar de grijze cellen te sturen die echt belangrijk zijn. Bij een prikkelbare darm is dit niet het geval; de overgevoelige darm stuurt allerlei onbenullige informatie door naar de hersenen met de boodschap dat al deze informatie zeer belangrijk is. De hersenen raken hierdoor overprikkeld, worden zenuwachtig en sturen allerlei pijninformatie naar de buik.

Verstoorde hoofd-/buikverbinding geeft pijn

Voorals bij PDS zie je dat het hoofd en de buik nauw met elkaar verbonden zijn. De vaguszenuw verbindt de darmen met de hersenen. Zowel het darm- als het hersenzenuwstelsel ontvangen signalen van elkaar. Dit gebeurt door chemoreceptoren die neurotransmitterstoffen (boodschaperstoffen) kunnen herkennen. Via juiste signalen kunnen boodschappen van zowel de hersenen als de darmen als het ware 'vertaald' worden naar elkaar. Goede darmbacteriën zorgen ervoor dat bepaalde kalmerende synapsen in de hersenen reageren.

Bij PDS-patiënten zorgt de overactieve darm met een verstoorde communicatie met de hersenen voor een verzwakking van de darmbarrière. Er ontstaan meer ontstekingsstoffen en de pijngevoeligheid van de darm neemt toe. Dit komt doordat de overprikkelde darmzenuwen via de vaguszenuw de hersenen met stress-signalen bestoken. Kleine prikkels geven bij mensen met PDS behoorlijke pijn, terwijl mensen met een gezonde darmflora deze prikkels wel kunnen verdragen.

Ontlasting onderzoek en goede begeleiding noodzakelijk

De samenstelling van de darmflora van mensen met PDS is anders dan van gezonde mensen. Ontstekingen kunnen het gevoelige evenwicht van de darmflora verstoren, waardoor 'slechte' bacteriestammen gaan overheersen. Grijp niet meteen naar een antibioticum, dit doodt namelijk ook de goede bacteriën. Het is belangrijk om middels een ontlasting onderzoek de darmflora in kaart te brengen en eventueel te voeden met probiotica. Schakel de hulp in van een natuurarts/-diëtist voor goede begeleiding en ga gelukkig de zomer in!

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Voorals bij PDS zie je dat het hoofd en de buik nauw met elkaar verbonden zijn.