

## Wat zijn de oorzaken ?

De oorzaak van prikkelbare darm is nog niet precies bekend. De zenuwen en de spieren van de darm lijken extra gevoelig te zijn. Waarschijnlijk gaat het om een combinatie van meerdere factoren. Naast een gestoorde beweging van de darm en een extra gevoelige darmwand, kunnen stress en voeding een rol spelen. Wat kan uw arts doen voor u ?

### Stress

Zonder twijfel hebben emoties, spanningen en stemmingen invloed op de bewegingen van de darm. Dit zal iedereen wel eens aan den lijve hebben meegeemaakt. Denk maar eens aan een situatie waarin u erg zenuwachtig was, zoals bij een examen of sollicitatiegesprek. U moest toen waarschijnlijk vaker naar het toilet. Het is echter niet bewezen dat stress prikkelbare darm veroorzaakt maar stress kan wel de klachten verergeren.

### Eetgewoonte

De toegenomen welvaart heeft ervoor gezorgd dat onze voeding in de loop der tijd erg is veranderd. We zijn steeds meer kant en klare producten en snacks gaan gebruiken en ook is onze voeding steeds minder vezelrijk geworden. Op dit ogenblik is echter niet duidelijk of verkeerde voeding een belangrijk onderdeel is van prikkelbare darm. Er bestaat ook geen algemeen dieet waarbij prikkelbare darm verdwijnt maar bij sommige personen kunnen dieetinspanningen helpen.

## Wat kan uw arts doen ?

Als u vaak klachten hebt, is het nuttig eens met uw arts te praten. Op grond van uw verhaal, lichamelijk onderzoek, eventueel aangevuld met andere onderzoeken, kan de arts de diagnose van prikkelbare darm stellen.

Alhoewel voor het vaststellen van prikkelbare darm niet altijd bijkomend onderzoek nodig blijkt, is dit in bepaalde gevallen aangewezen om andere aandoeningen uit te sluiten.

Meer onderzoek kan nodig zijn als uw klachten niet helemaal op prikkelbare darm wijzen, zoals :

### Behandeling

Is éénmaal de diagnose van prikkelbare darm gesteld, dan kan uw arts u bijkomend advies verstrekken en indien nodig middelen voorschrijven die uw klachten verlichten.

- langdurig aanhoudende diarree;
- als de klachten beginnen op oudere leeftijd, boven de 50 jaar;
- bij verandering van reeds lang bestaande klachten;
- als u klachten hebt die niet bij prikkelbare darm horen zoals bloed in de ontlasting, onverklaarbaar gewichtsverlies of koorts.



MENARINI

L. Huysse - MD. Deze brochure kwam tot stand met de medewerking van Prof. Fischler (UZ St.Pieter Brussel) - Prof. Piessevaux (UCL) - Prof. Tack (KUL)

[www.prikkelbaredarm.be](http://www.prikkelbaredarm.be)

Buikpijn ?

Ongemak ?

Hevige krampen ?

Opgeblazen gevoel ?

Winderigheid ?

Constipatie ?

Diarree ?



**1 op 5 Belgen  
lijdt aan  
prikkelbare darm**

**Erover praten met uw arts helpt !**

## Wat zijn darmen en hoe werken ze ?

Het spijsverteringsstelsel bestaat uit verschillende organen die samen zorgen voor de voedselvertering. De darm bestaat uit twee delen met elk een aparte functie. In de dunne darm worden verteringssappen aan het ingenomen voedsel toegevoegd zodat het voedsel als het ware wordt opgelost.



Op deze manier kunnen voedingsstoffen doorheen de wand van de dunne darm opgenomen worden in de bloedbaan. De onverteerbare stoffen gaan vervolgens naar de dikke darm.

In de dikke darm wordt water en zout onttrokken zodat ontlasting overblijft. Door het krachtig samentrekken van de dikke darm - vooral kort na de maaltijd - wordt de ontlasting voortgeduwd naar het laatste deel van de dikke

darm; de endeldarm. Als de endeldarm vol is geeft het lichaam een signaal om naar het toilet te gaan. Dit gebeurt meestal een kwartier na de maaltijd. Een normaal stoelgangspatroon varieert van 3 keer per dag tot 3 keer per week.

## Wat is een prikkelbare darm ?

Het prikkelbare darm syndroom (PDS) brengt symptomen met zich mee zoals buikpijn of ongemak dat zich vertaalt onder de vorm van krampen, opgeblazen gevoel, flatulentie, diarree en/of constipatie. Prikkelbare darm is een functionele aandoening wat betekent dat de darm niet optimaal functioneert. De darm ziet er niet anders uit maar de werking is verstoord.

De klachten worden veroorzaakt door het abnormaal, krampachtig samentrekken van de dikke darm. Bij ieder mens trekt de dikke darm samen om de ontlasting voort te duwen, maar bij mensen met prikkelbare darm zijn deze samentrekkingen onregelmatig en krampachtig. Boven-



dien trekt de dikke darm veel vaker samen dan normaal. Er zijn ook mensen met prikkelbare darm bij wie de werking van de dikke darm normaal is maar zij hebben een overgevoelige darmwand. Deze reageert op prikkels waar een normale darmwand niet op reageert. De combinatie van een gevoelige darmwand en krampachtige darmbewegingen komt ook voor.

## Wat zijn de klachten bij prikkelbare darm ?

De klachten kunnen licht tot ernstig zijn, zoals buikpijn, hevige krampen, opgeblazen gevoel, winderigheid en stoelgangproblemen. Er zijn periodes dat men klachtenvrij is en periodes waarin de klachten zich dagelijks voordoen. Er zijn zelfs mensen die constant aan buikpijn lijden. De lange termijn prognose toont aan dat prikkelbare darm niet voorbeschikt tot vroegtijdig overlijden.

Klachten zoals buikpijn beginnen vaak tijdens of kort na de maaltijd. Na stoelgang of na het laten van winden verbeteren meestal de klachten. De pijn komt het vaakst voor links onder in de buik of rond de navel. Sommigen hebben vaak

last van diarree anderen dan weer van verstopping. Sommigen hebben nu eens diarree en dan weer verstopping.



Een opgeblazen gevoel is soms zelfs zichtbaar doordat de buik opzwelt gedurende de dag. Dit komt misschien omdat er overmatige gasvorming ontstaat door bacteriën die (normaal) in de darmen voorkomen. De broeksriem moet inderdaad enkele gaatjes worden aangepast.

Prikkelbare darm kan ook gepaard gaan met andere klachten zoals verminderde eetlust, flatulentie (winderigheid), rommelingen in de buik en oprispingen. Daarnaast kunnen maagklachten, branderig zuur, vermoeidheid, hoofdpijn, etc.