



Een prikkelbare darm

Een prikkelbare darm komt veel voor. Ongeveer 20% van de mensen in Nederland heeft wel eens een periode waarin zij last hebben van een prikkelbare darm. De klachten ontstaan vooral bij jonge volwassenen en veel vaker bij vrouwen dan bij mannen. Het is een onschuldige aandoening. U kunt er wel veel last van hebben en het kan uw dagelijkse leven flink in de war schoppen. Bij de meeste mensen gaan de klachten na een tijdje vanzelf weer over. Sommigen houden echter langdurig klachten.

Hoe werken de darmen?

De darmen horen bij de organen die zorgen voor de voedselvertering. De darmen bestaan uit twee gedeelten: de dunne en de dikke darm.

In de dunne darm wordt het voedsel verteerd en worden de voedingsstoffen opgenomen in het bloed. De onverteerbare resten stromen vanuit de dunne in de dikke darm. De dikke darm haalt water en zout uit deze voedselresten. Zo ontstaat de ontlasting. De dikke darm maakt bewegingen die de voedselresten van F naar E naar G voortduwen. Als daar voldoende is aangekomen zorgt de darm voor het 'aandranggevoel'. We voelen dat we naar de wc moeten.

Wat is een prikkelbare darm?

Als u last heeft van een prikkelbare darm dan is de bewegelijkheid van de darm tijdelijk ontregeld. Andere namen hiervoor zijn een spastische dikke darm of IBS (irritable bowel syndrome). De bewegingen gaan te snel of te langzaam en soms tegen de gewenste richting in. Dit geeft heftige buikkrampen en er hoopt zich lucht op. De ontlasting raakt verstoord. Toch is de darm niet ziek. Er zijn geen afwijkingen aan te ontdekken. De darm werkt alleen verkeerd.

Klachten

De belangrijkste klacht is buikpijn, meestal links of rechts onder in de buik. De pijn is zeurend met soms aanvallen van krampen. Er zijn tijden dat het redelijk gaat, dan is er weer een periode van veel klachten. Verder heeft men vaak een opgeblazen gevoel. In de loop van de dag wordt de buik voller. In de morgen is de buik vaak weer normaal. Zowel perioden van diarree als verstopping komen voor. Andere klachten zijn soms een verminderde eetlust, een vol gevoel in de maag en opboeren. Daarnaast is er wel eens sprake van hoofdpijn, rugklachten en een gestoorde nachtrust. Slecht slapen kan ertoe leiden dat men overdag vermoeid is en pijn minder goed kan verdragen.

Stress en voeding

De oorzaak van het ontstaan van de prikkelbare darm is nog niet precies bekend. Stress en voeding spelen zeker ook een rol.

Stress

Zonder twijfel hebben emoties, spanningen en stemmingen invloed op de bewegingen van de darmen. Dit zal vrijwel iedereen wel eens aan den lijve hebben ondervonden. Denk maar eens aan een situatie waarin u erg zenuwachtig was, zoals bij een examen of sollicitatiegesprek. U voelde dat vast in uw buik. De klachten van een prikkelbare darm ontstaan dan ook vaak in een periode van toegenomen spanning, of de klachten nemen in die periode toe.

Voeding

Veel mensen met een spastische dikke darm hebben ook last van verstopping. Het blijkt dat de dikke darm beter werkt als er vezelrijk wordt gegeten. De bewegingen van de darm worden dan een stuk normaler. Een vezelrijke voeding eventueel aangevuld met extra zemelen is het advies. Er moet wel veel bij gedronken worden. Cafeïne, roken en alcohol hebben een slechte invloed op de darmwerking.

Adviezen:

Zorg voor een vezelrijke voeding. De voeding kan aangevuld worden met muesli, zemelen of psylliumvezels (te koop bij apotheek en drogist).

Drink voldoende. Probeer 2 liter vocht per dag te gebruiken. Dit zijn 12 limonadeglazen! Stop met roken en wees matig met koffie, sterke thee en alcohol.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Veel bewegen bevordert een goede darmwerking.

Gebruik geen laxeremiddelen. Ze zijn verslavend en verslechteren op den duur de darmwerking.

Probeer na te gaan of er voortdurende bronnen van spanning in uw leven zijn. Vooral opkroppen van zaken en moeilijke oplossingen vooruitschuiven levert voortdurend stress op. Slecht slapen, veel piekeren, snel boos worden zijn hiervan symptomen. Praat er eens over. Misschien is iets wat onoplosbaar lijkt toch te veranderen met hulp van anderen.

Naar de huisarts

U moet contact opnemen met de huisarts in de volgende gevallen:

- Als de klachten lang duren en u er onzeker van wordt. De huisarts kan dan kijken of er inderdaad sprake is van een spastische dikke darm.
- Als de klachten pas beginnen op oudere leeftijd (boven de 50 jaar).
- Als u maar één van de klachten heeft, zoals langdurig diarree.
- Als er regelmatig bloed of slijm bij de ontlasting zit.
- Als de klachten heel anders worden dan u gewent bent.
- Als u blijft afvallen zonder op dieet te zijn.

Klachten van een prikkelbare darm hoeven niet altijd te worden behandeld door een arts. Vaak verminderen de klachten als de leef- en voedingsregels worden toegepast.

De belangrijkste rol van de arts is het zoeken naar aanwijzingen die duiden op een meer ernstige aandoening. Als hier geen aanwijzingen voor zijn, kan de arts u geruststellen. Medicijnen als psyllium en medicijnen tegen kramp genezen de aandoening niet maar kunnen de klachten wat verminderen.

Het blijkt gelukkig dat veel mensen door het toepassen van de besproken adviezen succes hebben. De klachten verdwijnen en keren niet of slechts in verminderde mate terug. Ook het feit dat u weet dat de klachten van onschuldige aard zijn, maakt het iets eenvoudiger uw klachten te aanvaarden.