



PDS- Prikkelbare Darm Syndroom

PDS diëtist

Heb jij vaak last van buikpijn? Zeurende, krampende of stekende pijn? Of juist vaak misselijkheid, winderigheid, diarree en een opgeblazen gevoel? Dan kan het zijn dat jij het Prikkelbare Darm Syndroom hebt.

Wat is het prikkelbaar darm syndroom?

Bij het prikkelbaar darm syndroom (PDS) ontstaan er darmklachten doordat je darmen de prikkels niet goed kunnen verwerken. Er is geen aanwijsbare oorzaak dat er iets 'mis' is of een ziekte is in je darmen. De diagnose PDS is daarom vaak lastig te stellen.

Hoe herken je PDS?

De hoeveelheid en soort klachten kunnen per persoon heel erg verschillen. De klachten hoeven niet altijd aanwezig te zijn. Een aantal van de meest voorkomende klachten zijn:

- Een opgeblazen gevoel
- Winderigheid
- Diarree
- Obstipatie
- Zeurende, krampende of stekende buikpijn



Waarom naar een PDS diëtist?

Het verschilt per persoon van welke producten je klachten krijgt, het is daarom belangrijk om met een diëtist erachter te komen welke dit bij jou veroorzaken. Het advies wat je ontvangt is afgestemd op jouw levensstijl en persoonlijke voorkeuren.

Het FODMAP-dieet

Het FODMAP-dieet is een bekende oplossing voor klachten bij PDS. In de praktijk gaan we tijdens een intake eerst kijken of er andere leefstijl factoren zijn die aangepast kunnen worden voordat we aan het FODMAP-dieet beginnen.

FODMAP is een afkorting voor voedingsstoffen die de meeste mensen dagelijks eten of drinken. Elke letter van FODMAP staat voor een groep koolhydraten die klachten kunnen veroorzaken. FODMAP staat voor: Fermenteerbare Oligo, Di-, Monosachariden en Polyolen.

Worden de afspraken vergoed?

Vanuit de basisverzekering wordt er per jaar drie behandeluren vergoed door de zorgverzekeraar. Als je voor het volgen van het FODMAP-arme dieet voedingsmiddelen moet eten die veel extra kosten met zich meebrengen is het mogelijk om een vast bedrag af te trekken bij de belasting. Het dieet moet dan wel voorgeschreven zijn door een arts of diëtist.

Neem contact op als je meer vragen hebt over PDS of FODMAP-dieet.