Behandeling

Behandeling van klachten bij prikkelbaar darmsyndroom (PDS)

Het is lastig om de klachten bij PDS volledig te laten verdwijnen. Wel zijn er verschillende behandelmogelijkheden om de klachten beter te kunnen beheersen.

Niet alle behandelingen hebben hetzelfde effect. Aandacht voor voeding en leefstijl speelt een grote rol. Hieronder geven we adviezen bij verschillende klachten die u bij PDS (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/prikkelbaar-darmsyndroom-pds) kunt ervaren.

De Keuzehulp PDS (https://www.pdsb.nl/keuzehulp/) van de PDS-belangenorganisatie kan helpen bij het kiezen van een behandeling. De Keuzehulp geeft inzicht in de voor- en nadelen van veel verschillende behandelingen.

Bekijk ook de pagina 'Veelgestelde vragen over het prikkelbaar darmsyndroom (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/veelgestelde-vragen-bij-het-prikkelbaar-darmsyndroom-pds)' en de 'Praatplaat functionele buikklachten (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2024-05/praatplaat-functionele-buikklachten.pdf)'.

Meer informatie? Kijk op de website van de Maag Lever Darm Stichting. (https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/pds-prikkelbare-darm-syndroom/)

Adviezen bij prikkelbaar darmsyndroom (PDS)

PDS met vooral verstopping

Het prikkelbaar darmsyndroom (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/prikkelbaar-darmsyndroom-pds) geeft vaak klachten van verstopping (obstipatie). We spreken van verstopping als u minder dan 3 keer per week ontlasting heeft. Het ontlasten gaat vaak moeizaam, en is soms zo hard dat het lastig is om de ontlasting kwijt te raken. Daarbij kan verstopping soms pijn geven in de buik.

Op de website van de Maag Lever Darm Stichting vindt u meer informatie over verstopping (https://www.mlds.nl/klachten/verstopping-bij-volwassenen/).

Algemene adviezen

Veranderingen in uw leef- en voedingspatroon kunnen mogelijk uw klachten verminderen. Bijvoorbeeld meer vezels eten, meer water drinken en meer bewegen.

Gezonde voeding

Het advies is om te eten volgens de richtlijnen gezonde voeding. De Schijf van Vijf (https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx) van het Voedingscentrum geeft een overzicht van goede en gezonde voeding.

Eet voldoende vezels

Bij verstopping is het erg belangrijk dat u voldoende vezels eet. Vezels werken als een spons en houden vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Ook stimuleren vezels de darmbeweging. Enkele voorbeelden die veel vezels bevatten zijn groente, fruit en volkoren producten.

De vezelmeter (https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/) is een test die u kan helpen om te controleren of u dagelijks voldoende vezels binnenkrijgt.

Drink voldoende

Drinken is belangrijk om de ontlasting soepel te houden. Het advies is om dagelijks minstens 1,5 tot 2 liter te drinken. Als u verstopt bent of als u extra vezels gebruikt, is het verstandig om nog wat meer te drinken. Doet u dit niet dan kunnen de vezels hun werk niet goed doen en kunnen ze juist verstopping veroorzaken.

Zorg voor voldoende beweging

Door regelmatig te bewegen wordt de darmbeweging gestimuleerd en kunt u verstopping voorkomen. Beweging zorgt ervoor dat de darm op gang blijft.

Gezond toiletgedrag

Ga meteen naar het toilet als u aandrang voelt. Door de ontlasting op te houden, wordt deze verder ingedikt. Hierdoor kan verstopping ontstaan. Neem rustig de tijd voor uw toiletgang.

Gezonde zithouding

Een juiste zithouding op het toilet is belangrijk om de ontlasting goed kwijt te kunnen raken. Het is belangrijk dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen, met de rug iets bol, en dat u uw kleding tot op de enkels laat zakken. Met behulp van een voetenbankje zorgt u gemakkelijk voor een goede zithouding.

Ontbijten

Een vezelrijk ontbijt zorgt ervoor dat de werking van de darm op gang komt en de darmen in beweging blijven. Dit helpt verstopping te voorkomen.

Rook niet

Roken heeft een schadelijke invloed op het maagdarm-kanaal. Het is daarom beter om niet te roken.

Bekkenbodemfysiotherapie

Bekkenbodemfysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie) is een behandeling voor mensen met vooral verstoppingsklachten of klachten van incontinentie (niet kunnen ophouden van ontlasting en/of urine).

De bekkenbodemspieren ondersteunen de organen in uw bekken en spelen een rol als u naar het toilet gaat. Bij deze behandeling leert u de bekkenbodemspieren beter te voelen en te gebruiken. Dit kan uw klachten minder maken. Een bekkenfysiotherapeut kan u hierbij helpen. Vaak krijgt u ook oefeningen mee om thuis te doen.

Medicijnen bij verstopping

Bulkvormers

Bulkvormers zorgen voor een soepele ontlasting. Ze hebben dezelfde eigenschappen als oplosbare voedingsvezels. Het is belangrijk dat u bij bulkvormers extra veel drinkt, omdat ze anders juist verstoppend werken. U kunt ze zonder problemen langdurig gebruiken.

Vochtbinders

Vochtbinders zijn middelen die vocht vasthouden in de darm. Hierdoor wordt de ontlasting zachter. Ook deze middelen geven geen luie darm en kunnen zonder problemen langdurig gebruikt worden.

Contactlaxantia

Contactlaxantia zijn middelen die de darmbeweging stimuleren. Hierdoor hebben ze een laxerende werking. Dit middel is in het algemeen niet geschikt voor langdurig gebruik. Hoewel er weinig wetenschappelijk bewijs voor is, lijkt het op den duur de darmperistaltiek (de 'knijpende' beweging die de darm maakt) te kunnen verminderen. De arts kan deze middelen tijdelijk voorschrijven als verstopping bij PDS op de voorgrond staat.

Sennapeulen

Wees voorzichtig met natuurlijke middelen op basis van sennapeulen die u bij de drogist, apotheek of reformzaak kunt kopen. Gebruik ze vooral niet te vaak en niet te lang achter elkaar. Op den duur kan dit middel de darmperistaltiek verminderen.

Andere behandelmogelijkheden

Op onze webpagina over PDS (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/prikkelbaar-darmsyndroom-pds) vindt u nog meer behandeladviezen voor prikkelbaar darmsyndroom.

PDS met vooral diarree

Het prikkelbaar darmsyndroom geeft vaak klachten van diarree. Er is dan sprake van waterdunne ontlasting. De ontlasting komt dan ook vaak meerdere keren per dag. Als de ontlasting alleen wat minder vast is dan u bent gewend, is dat geen diarree. De aandrang voor ontlasting komt meestal plotseling. Ook het ophouden van de ontlasting is moeilijk. Het is lastig om de klachten volledig te laten verdwijnen. Niet alle behandelingen hebben bij iedereen hetzelfde effect.

Als het nodig is, kunnen medicijnen worden voorgeschreven om de klachten te verminderen.

Algemene adviezen

Er zijn een aantal algemene adviezen die u kunnen helpen de klachten te verminderen.

Drink voldoende

Ook bij diarree is het belangrijk om op zijn minst 2 liter per dag te drinken omdat u bij dunne ontlasting meer vocht verliest.

Probeer normaal te blijven eten

Bij diarree kunt u gewoon blijven eten waar u trek in heeft. Bruin brood of volkorenbrood is beter dan witbrood omdat hier meer vezels inzitten. Deze vezels kunnen er voor zorgen dat ontlasting wordt ingedikt.

Medicijnen tegen diarree

Bulkvormers

Bulkvormers kunnen helpen bij diarree. Als u ze inneemt met relatief weinig water, zorgen ze ervoor dat de ontlasting wat vaster wordt. Voorbeelden van bulkvormers zijn Metamucil® of Volcolon®. Bulkvormers bevatten vaak psylliumzaad/psylliumvezels en zemelen. U kunt ze zonder problemen langdurig gebruiken, omdat ze de darm niet prikkelen.

Diarreeremmers

Als sprake is van diarree kan de arts een diarreeremmer voorschrijven, bijvoorbeeld loperamide. De diarreeremmer zorgt ervoor dat de ontlasting wat vaster wordt. Gebruik diarreeremmers niet dagelijks tenzij de arts het voorschrijft.

Andere behandelmogelijkheden

Op onze webpagina over PDS (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/prikkelbaar-darmsyndroom-pds) vindt u nog meer behandeladviezen voor prikkelbaar darmsyndroom.

PDS met buikpijn

Veel mensen hebben regelmatig last van buikpijn of maagklachten. Bij de een zijn het steken, bij de ander krampen of een zeurend gevoel. Chronische buikpijn komt vaak voor bij PDS. Het is lastig om de klachten volledig te laten verdwijnen. Niet alle behandelingen hebben bij iedereen hetzelfde effect. Als het nodig is, kunnen medicijnen worden voorgeschreven om de klachten te verminderen.

Wanneer de pijn langer dan 2 weken aanhoudt, als de pijn plotseling en hevig is, als de pijn gepaard gaat met koorts of wanneer u bloedverlies bij de ontlasting heeft, is het verstandig om uw huisarts te raadplegen. Die kan vaststellen of het om een lichamelijk probleem gaat.

Medicijnen tegen buikpijn en buikkrampen

Paracetamol

U kunt zelf paracetamol innemen tegen de pijn. Gebruik nooit meer dan 4 x 1000mg per dag (meestal 4 x 2 tabletten). De arts kan eventueel een sterkere pijnstiller voorschrijven. Middelen zoals ibuprofen (onder andere Advil®), diclofenac (onder andere Voltaren®) en aspirine zijn niet aan te raden, omdat deze als bijwerking maag- en darmklachten kunnen geven.

Pepermuntolie bij PDS

Pepermuntoliecapsules zijn een kruidengeneesmiddel. Het wordt gebruikt om lichte krampen in het maag-darmkanaal, winderigheid en buikpijn te verlichten. Het belangrijkste bestanddeel van pepermuntolie is (levo)menthol, een stof met krampwerende werking. De capsules zorgen ervoor dat de menthol vrijkomt in de darmen. Pepermuntolie kan maagzuur verergeren en is daarom minder geschikt voor wanneer u veel last heeft van brandend maagzuur. Bijwerkingen van pepermuntolie zijn zeldzaam. Soms komen zuurbranden en jeuk van de anus voor.

Antidepressiva

Lage doseringen van antidepressiva (bijvoorbeeld amitriptyline of citalopram) kunnen een gunstige werking hebben op sommige klachten bij PDS. Bepaalde antidepressiva verminderen namelijk de gevoeligheid van de darm voor pijnprikkels. Deze medicijnen worden alleen voorgeschreven bij hevige klachten of als andere behandelingen geen effect hebben.

Andere behandelmogelijkheden

Op onze webpagina over PDS (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/prikkelbaar-darmsyndroom-pds) vindt u nog meer behandeladviezen voor prikkelbaar darmsyndroom.

PDS met opgeblazen gevoel

Veel mensen met prikkelbaar darmsyndroom hebben last van een opgeblazen gevoel, een opgeblazen buik of winderigheid. Dit kan samengaan met pijn of een vervelend gevoel in de buik.

Bij iedereen is er altijd een hoeveelheid gas in het maagdarm-kanaal aanwezig. Gasvorming in het maagdarm-kanaal kan onder andere komen door:

- het inslikken van lucht;
- het eten of drinken van bepaalde voedingsmiddelen zoals peulvruchten, uien, koolsoorten, fruit en light-producten, frisdrank of bier;
- het gebruik van bepaalde medicijnen;
- verstopping.

Het is lastig om de klachten volledig te laten verdwijnen. Niet alle behandelingen hebben bij iedereen hetzelfde effect.

Op de website van de Maag Lever Darm Stichting vindt u meer informatie over winderigheid (https://www.mlds.nl/klachten/winderigheid/).

Tips en adviezen bij opgeblazen gevoel

Het is niet altijd duidelijk wat de oorzaak is van extra gasvorming. De volgende tips en adviezen kunnen helpen om de klachten te verminderen:

- eet op regelmatige tijden;
- neem geen producten die extra gasvorming geven (zoals koolzuurhoudende dranken, bier, light-producten, peulvruchten, koolsoorten, ui, prei en dergelijke);
- eet rustig en kauw goed;
- gebruik geen kauwgom;
- stop met roken;
- probeer verstopping te voorkomen.

Andere behandelmogelijkheden

Op onze webpagina over PDS (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/prikkelbaar-darmsyndroom-pds) vindt u nog meer behandeladviezen voor prikkelbaar darmsyndroom.

Code INT-752

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis