

Zijn probiotica voor PDS de oplossing?

PDS, het Prikkelbare Darm Syndroom kenmerkt zich voornamelijk door klachten als buikpijn, gasvorming en ontlastingsproblemen. De klachten ontstaan o.a. door een overgevoeligheid voor prikkels, zoals stress, medicijngebruik, klimaatwisseling, verstoring in de hormoonbalans en voeding. De oorzaak van PDS is niet bekend.

VEZELADVIES

Lang geleden hebben wetenschappers bedacht dat de mensen die deze klachten hadden, meer vezels moesten eten, stress vermijden en dan zou alles in orde komen. Een groot deel van de patiënten bleef ondanks het opvolgen van de adviezen veel klachten houden.

Een aantal jaren geleden berichtte men dat een verstoring van de darmflora de oorzaak van veel PDS problemen kon zijn. Artsen wilden eerst wetenschappelijk onderzoek afwachten. Ze bleven vasthouden aan het vezeladvies. Ook de patiënten waren behoorlijk sceptisch. De vezels hadden niet echt geholpen, gaven vaak meer problemen en nu dit weer?

PROBIOTICA

Als je je klachten niet onder controle kunt krijgen, probeer je echter alles om ervan af te komen. Dus ook probiotica: melkzuurbacteriën die de darmflora weer in balans zouden moeten krijgen. Onderzoek of voldoende bacteriën in de ontlasting terug te vinden zijn is geen garantie voor een goede werking. En hoe werkt het dan wel?

Vooral uitwisseling van ervaringen is hierbij belangrijk. Aan de PDS-Infolijn van de PDS Belangenvereniging spreken we veel mensen met PDS die probiotica gebruiken of hebben gebruikt. Sommigen blijken er geen baat bij te hebben en anderen zweren er juist bij.

In de praktijk is naar voren gekomen dat sommige probiotica goed helpen tegen diarree (zoals Vifit en Actimel) en andere weer beter tegen obstipatie (zoals Yakult). Met poeders, capsules en pillen is nog te weinig ervaring opgedaan: er is veel op de markt en het gebruik hiervan is te divers.



Zuivelproducten, die met probiotica zijn verrijkt, bevatten lactose. Ook veel pillen en poeders met probiotica bevatten deze stof. Hoewel melkzuurbacteriën er juist voor zorgen dat lactose beter wordt verteerd, willen sommige mensen beslist geen lactose, omdat ze verwachten dat dit hun klachten verergert. Er zijn, gelukkig voor hen ook capsules op de markt die geen lactose bevatten.

Voorals bij obstipatie kan gasvorming de klachten nog erger maken. In de praktijk blijkt dat gasvorming sterk verminderd wordt door het gebruik van probiotica.

Van de ene soort probiotica kun je veel profijt hebben, maar bij de andere juist meer klachten krijgen. Welke dat zijn, moet ieder voor zich uit zien te vinden. Probiotica blijken, gezien de ervaring, een grote verbetering van de klachten te geven en daardoor een betere kwaliteit van leven te bewerkstelligen. Ik zou zelf niet meer zonder kunnen!

Fien Stellingwerff Beintema,
voorzitter PDS Belangenvereniging

Internet: www.pdsb.nl