

Het PDS-probleem en de vezeloplossing

Bij het prikkelbare darmsyndroom (PDS) wordt vaak een vezelrijke en vochtrijke voeding voorgeschreven. Maar welke vezels werken eigenlijk goed bij PDS? René Bijkerk onderzocht dat voor zijn proefschrift. De uitkomst: vooral psyllium blijkt werkzaam.

Het prikkelbare darmsyndroom (PDS) is een darmaandoening waaraan ongeveer één miljoen Nederlanders lijden. De bekendste symptomen zijn buikpijn, krampen en een veranderd ontlastingspatroon. Circa een kwart van de patiënten raadpleegt de huisarts. Die stelt patiënten gewoonlijk gerust, licht ze voor en geeft voedingsadviezen. Het meest gegeven advies is: eet vezelrijke voeding.

Psyllium komt van de psylliumplant, de plantago ovata.

Dr. C.J. Bijkerk is huisarts in Utrecht-Leidsche Rijn. Begin 2008 promoveerde hij op het prikkelbare darmsyndroom in de huisartsenpraktijk¹. In de jaren daarvoor werkte hij als parttime onderzoeker bij het Julius Centrum voor Gezondheidswetenschappen en Eerstelijns geneeskunde van het Universitair Medisch Centrum Utrecht. Voor zijn pro-

motieonderzoek onderzocht hij een aantal adviezen die huisartsen geven bij PDS en maakte daarbij onderscheid tussen de verschillende soorten vezels.

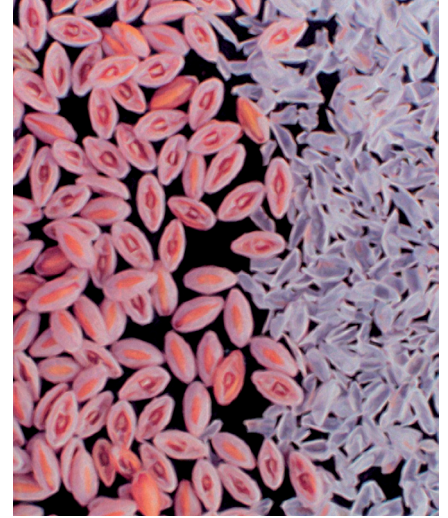
Bijkerk: 'Je hebt eigenlijk twee soorten vezels: oplosbare en onoplosbare. Oplosbare vezels zijn wateroplosbaar, ze worden afgebroken door bacteriën in de darm. Daarbij ontstaat gas, maar ook vrije vetzuren. Die laatste prikkelen de darm, waardoor ze helpen bij de stoelgang. Onoplosbare vezels worden niet verteerd door bacteriën. Ze trekken juist als een spons water aan en vormen zo een bulk. Deze massa prikkelt vervolgens de darm waardoor de peristaltiek, de darmmotiliteit, op gang komt.' Bijkerk somt op waar deze vezels in te vinden zijn: 'Onoplosbare vezels zitten in graanproducten en in peulvruchten. Oligosachariden, cellulose en RS (resistent starch, resistent zetmeel) zijn voorbeelden van die onoplosbare vezels. Oplosbare vezels daarentegen zitten veel in groente en fruit. Psyllium is een voorbeeld van zo'n oplosbare vezel. Psyllium komt van de psylliumplant, de plantago ovata. Dit is een soort weegbree die uit India en Amerika komt en waarvan de zaadhuid wordt gebruikt. Het is op recept verkrijgbaar via de huisarts, maar psyllium is ook gewoon bij de drogist te koop. Deze oplosbare vezel geeft in de darm een soort gel af die de darmwand stimuleert en daardoor zorgt voor een betere peristaltiek.'

Gezondheidseffecten

Eet veel vezels en drink veel vocht. Het is een advies dat de gemiddelde Nederlander regelmatig te horen krijgt: van de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum, de huisarts enzovoort. Want vezels zijn gezond. Maar hoeveel is er eigenlijk bekend over de gezondheidseffecten van (oplosbare én onoplosbare) vezels? Bijkerk: 'Het is voor het grootste



De oplosbare vezel geeft in de darm een soort gel af die de darmwand stimuleert en daardoor zorgt voor een betere peristaltiek.



deel nog een grijs gebied. Bij overgewicht zijn vezels effectief gebleken, omdat ze zorgen voor een verzadigd gevoel. Hierbij is er niet zo'n groot onderscheid in de werking van oplosbare en onoplosbare vezels. Van oplosbare vezels is wel bekend dat ze het LDL-cholesterol kunnen verlagen, wat gunstig is om hart- en vaatziekten te voorkomen. Verder zijn er veel grote onderzoeken naar de relatie tussen vezels en kanker gedaan, maar er is nog geen duidelijke conclusie te trekken.'

Zelf heeft Bijkerk onderzoek gedaan naar de gezondheidseffecten van oplosbare en onoplosbare vezels op PDS. Hij vertelt over zijn onderzoek: 'Bij PDS schrijven huisartsen vaak een vezelrijk dieet voor, zoals tarwezemelen. Ook wordt wel psyllium op recept voorgeschreven. Ik wilde door onderzoek uitvinden wat nu het beste helpt. Het onderzoek was gerandomiseerd, er deden 275 patiënten aan mee tussen de 18 en 65 jaar, die allemaal gerekruteerd waren in de huisartspraktijk en bij wie de diagnose PDS was gesteld. Deze patiënten werden gedurende twaalf weken behandeld met psyllium of tarwezemelen of een placebo. Als placebo heb ik rijstbloem gekozen. De patiënten kregen deze supplementen door de voeding. Daarbij kregen ze voldoende vocht te drinken. Verder werd ze gevraagd hun voeding niet te veranderen.'

Baat bij psyllium

De uitkomst van het onderzoek was dat psyllium de klachten adequaat deed afnemen. Dat is echter niet de enige interessante uitkomst. Bijkerk vertelt over de resultaten: 'Buikpijn en/of ongemak en andere typische PDS-symptomen zoals problemen met de ontlasting of met het algemeen welzijn, kwamen minder voor bij psyllium dan bij de placebo en de tarwezemelen. In de praktijk bleken tarwezemelen zelfs helemaal niet effectief. Veertig procent van de patiënten haakte af omdat ze de tarwezemelen slecht bleken te verdragen. Door de intolerantie kregen ze zelfs méér klachten dan daarvoor! Tarwezemelen bleken dus niet eens beter te werken dan de placebo. Dat is

opmerkelijk, omdat tarwezemelen vaak worden gebruikt als onderdeel van een vezelrijk dieet dat door huisartsen wordt voorgeschreven bij PDS. Na de diagnose PDS schrijven artsen in 94 procent van de door mij onderzochte gevallen het eten van meer vezels voor. Slechts in 55 procent van de gevallen wordt psyllium op recept voorgeschreven.'

Het advies dat Bijkerk voor huisartsen én diëtisten heeft, laat zich eenvoudig raden. 'Als we kijken naar PDS, zou het algemeen advies voor huisartsen zijn om vaker psyllium voor te schrijven en terughoudender te zijn met tarwezemelen. Ook diëtisten zou ik willen aanraden terughoudend te zijn met het adviseren van vezelrijke voeding zoals tarwezemelen. Meer groente en fruit is aan te bevelen, al heb ik daar geen onderzoek naar gedaan. Uit mijn onderzoek blijkt wél dat PDS-patiënten het meest baat hebben bij psyllium.'

Paul Poley

Literatuur

1. Bijkerk, C.J. Irritable bowel syndrome in primary care. Proefschrift. Universiteit Utrecht, 2008.
2. Bijkerk, C.J., e.a. Vezels zijn maar weinig effectief bij het prikkelbaredarmsyndroom: een systematische review. Huisarts en Wetenschap 2005; 48(4): 158-64.

Bijkerk: 'Mijn advies zou zijn vaker psyllium voor te schrijven en terughoudender te zijn met tarwezemelen bij de behandeling van PDS'