

## Voeding en leefstijl bij Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)

In deze folder vindt u adviezen over voeding en leefstijl bij het Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS). PDS wordt ook wel IBS (Irritable Bowel Syndrome) genoemd.

PDS is de meest voorkomende chronische darmaandoening in Nederland. Vijf tot twintig procent van de Nederlandse bevolking heeft PDS. De diagnose wordt vooral gesteld bij jongvolwassenen. PDS komt ongeveer twee keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

Voeding speelt een grote rol bij PDS. Een meerderheid van de mensen met PDS zegt dat wat ze eten en drinken invloed heeft op hun klachten. Ook is er vaak een duidelijke relatie tussen eetmomenten en klachten. Er is inmiddels voldoende wetenschappelijk bewijs dat voeding de klachten bij PDS kan beïnvloeden. Toch is er niet één specifiek dieet dat bij iedereen de klachten van PDS vermindert. Dit komt omdat mensen met PDS verschillend reageren op voeding. Wat bij de één klachten geeft, doet dat bij de ander niet. Ook komt het voor dat een voedingsmiddel de ene dag wel klachten geeft, maar op een andere dag niet. U moet dus uitzoeken welke invloed voeding heeft op uw klachten. Een gespecialiseerde MDL diëtist kan u daarbij helpen.

Als u op zoek gaat naar informatie over voeding en leefstijl bij PDS in boeken op het internet of via (sociale) media, komt u diverse adviezen tegen. De herkomst van de adviezen is niet altijd duidelijk en soms zelfs achterhaald. De diverse adviezen zijn vaak tegenstrijdig zijn. Dit geeft onnodig verwarring.

Een dieet bij PDS is altijd een advies op maat. De diëtist maakt samen met u een behandelplan, wat is afgestemd op uw klachten, wensen en mogelijkheden. Een dieet kan PDS niet genezen, wel kan een dieet zorgen voor vermindering van de klachten en verbetering van de kwaliteit van leven.

### DIAGNOSE

De diagnose PDS wordt gesteld door de (huis)arts. Volgens internationale criteria hebt u officieel een prikkelbare darm (PDS) als u minimaal één dag per week in de afgelopen drie maanden, buikpijn hebt gehad met daarbij diarree en/of obstipatie. En deze klachten minimaal 6 maanden aanwezig zijn.

Naast buikpijn ervaart u ook nog 2 van de volgende punten:

- de buikpijn wordt minder nadat u naar het toilet bent geweest
- de buikpijn lijkt een verband te hebben met een verandering in het uiterlijk van de ontlasting: obstipatie of diarree
- de buikpijn lijkt een verband te hebben met het aantal keren dat u naar toilet moet om te 'poepen'

## KLACHTEN

PDS geeft verschillende klachten. Buikpijn is de meest kenmerkende klacht, die iedereen met PDS heeft. Naast buikpijn kunnen er andere klachten spelen, zoals:

- buikkrampen
- opgeblazen gevoel en/of opgezette buik
- diarree en/of obstipatie (verstopping)
- slijm bij de ontlasting
- borrelingen in de buik
- overmatige winderigheid
- misselijkheid
- zuurbranden
- vermoeidheid

PDS is een aandoening met een sterk wisselend klachtenpatroon. Sommige mensen hebben continue klachten. Anderen zijn jarenlang klachtenvrij. Ook de hevigheid van de klachten verschilt per persoon.

Bij aanhoudende klachten is het goed om naar de huisarts te gaan. De huisarts onderzoekt of uw klachten bij PDS horen of dat er sprake is van een andere (darm)ziekte of voedselovergevoeligheid.

Op basis van het klachtenpatroon wordt onderscheid gemaakt tussen verschillende subtypes PDS.

- PDS-C met vooral obstipatie (*constipation*)
- PDS-D met vooral diarree (*diarrhea*)
- PDS-M met een mengvorm van obstipatie en diarree (*mixed*)
- PDS-U niet passend in de andere categorieën (*unsubtyped*)

Als PDS ontstaat na een darminfectie, is sprake van postinfectieuze PDS (subtype: PI-PDS). Indien PDS ontstaat na diverticulitis, een ontsteking van een divertikel in de dikke darm, is sprake van postdiverticulitis PDS (subtype: PDV-PDS).

## OORZAKEN

De precieze oorzaak van PDS is niet bekend. Wat wel bekend is, is dat het gaat om een combinatie van factoren. Naast de factor erfelijkheid spelen de volgende mechanismen een rol:

- een veranderde beweging van de darm (met als gevolg een verstoorde beweging van de darm)
- een extra gevoelige darmwand (met als gevolg een lagere pijndrempel)
- een veranderde verwerking van prikkels in het maag-darmkanaal en in de hersenen (met als gevolg een direct verband tussen stress en het functioneren van de darm)

Mogelijk spelen ook een afwijkende samenstelling van het microbioom (de bacteriën in de darm) en een laaggradige inflammatie (licht ontstekingsproces in de darm) een rol bij het ontstaan van PDS.

PDS heeft geen psychische oorzaak. Wel kunnen factoren zoals stress, nervositeit, angst en stemmingswisselingen klachten van PDS uitlokken of verergeren.

Heeft u het gevoel dat PDS uw leven beheerst? De diëtist heeft aandacht voor uw klachten, wensen en mogelijkheden. Van de gespecialiseerde MDL diëtist krijgt u een advies op maat:

- U krijgt kennis over het ontstaan van klachten bij PDS
- U wordt bewust van de invloed van eten en drinken op PDS
- U ontdekt welke andere factoren van invloed zijn op PDS
- U leert hoe u meer grip krijgt op PDS
- U vindt uw eigen balans tussen een gezonde en gevarieerde voeding en een voeding en leefstijl waarbij u zo weinig mogelijk klachten ervaart

Zoekt u een gespecialiseerde MDL diëtist? Kijk op de website van het netwerk diëtisten MDL:  
[www.mldietisten.nl](http://www.mldietisten.nl)

## VOEDING

**Gezonde en gevarieerde voeding** Uitgangspunt bij PDS is een gezonde en gevarieerde voeding. Een gezonde en gevarieerde voeding bevat alle voedingsstoffen die het lichaam dagelijks nodig heeft. De Schijf van Vijf, de PuurGezond Piramide en de Voedingspiramide zijn een goede leidraad voor het samenstellen van een gezonde en gevarieerde voeding. Middels deze afbeeldingen ziet u in één oogopslag welke producten belangrijk zijn om dagelijks te eten en te drinken. Iedere afbeelding is opgebouwd uit vakken of lagen. Elk vak of laag staat voor een voedingsgroep zoals dranken, groenten en fruit. Bij de afbeelding hoort ook een advies met aanbevolen hoeveelheden.

Gezonde en gevarieerde voeding in het kort:

- eet elke dag uit elk vak/laag de aanbevolen hoeveelheden
- varieer binnen de verschillende vakken/lagen in soorten voedingsmiddelen
- kies zoveel mogelijk natuurlijke en onbewerkte voeding

**Niet zelf experimenteren** Veel mensen met PDS ervaren dat bepaalde voedingsmiddelen klachten geven. Ook leggen mensen met PDS vaak een relatie tussen eetmomenten en klachten. Het is belangrijk dat u niet zelf gaat experimenteren met het weglaten van allerlei voedingsmiddelen. Of het overslaan van bepaalde maaltijden. Dit is vaak niet nodig en kan op den duur leiden tot tekorten aan allerlei voedingsstoffen hetgeen juist klachten geeft.

**Voedingsvezels** Een meerderheid van de mensen met PDS krijgt onvoldoende vezel binnen. Zij hebben baat bij het eten of drinken van meer vezels middels voeding. Vezels zijn delen uit planten die het lichaam niet kan verteren. Vezels zorgen voor een goede darmwerking en stoelgang.

Een gezonde en gevarieerde voeding met dagelijks volop groenten, fruit en volkoren graanproducten levert in het algemeen voldoende vezels.

Voorbeelden van producten die veel vezels bevatten:

- brood(producten): volkoren brood van tarwe, rogge, gerst, spelt, teff of haver
- graanproducten voor muesli of pap: havermout, tarwevlokken, boekweitvlokken, gierstvlokken
- aardappelen, zilervliesrijst, volkoren pasta, volkoren bulgur, volkoren couscous en andere hele granen als quinoa, boekweit en gerst
- groenten en fruit (inclusief gedroogd fruit zoals abrikozen, pruimen, rozijnen en dadels)
- peulvruchten: bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen, kidneybonen en kikkererwten.
- noten, pinda's, zaden en pitten

Als blijkt dat u onvoldoende vezels binnenkrijgt met uw voeding, is het advies om meer vezels te gaan eten. Het is raadzaam om de hoeveelheid vezels geleidelijk op te bouwen. Als u van de ene op de andere dag veel meer vezels gaat eten, is de kans groot dat uw darmen daar heftig op reageren.

In de eerste weken waarin u extra vezels eet, kunnen klachten zoals buikpijn, buikkrampen en winderigheid toenemen. Dat komt doordat de bacteriën in de dikke darm bij het verwerken van deze vezels extra gas vormen en vocht aantrekken. Sommige mensen stoppen om die reden met het eten van extra vezels. Dit is echt af te raden. Uw darmen hebben tijd nodig om aan de hoeveelheid vezels te wennen. Juist als u uw nieuwe voedingspatroon volhoudt kunnen de klachten uiteindelijk verminderen.

**Drinken** Bij een vezelrijke voeding moet u voldoende drinken. Vezels hebben namelijk vocht nodig om hun werk goed te kunnen doen. Drink daarom elke dag tenminste 1,5 tot 2 liter vocht.

Voorbeelden van dranken die u kunt gebruiken:

- water, koffie, thee en zuivelproducten
- drink koffie en thee zonder suiker
- beperk het gebruik van dranken die veel suiker bevatten, zoals frisdrank, vruchtensap en siroop

**Regelmaat** Bij een regelmatig eetpatroon wordt de hoeveelheid voeding gelijkmatig over de dag verdeeld. Uw darmen krijgen dan niet opeens hele grote hoeveelheden te verwerken. Regelmatig eten betekent: 3 hoofdmaaltijden per dag (ontbijt, lunch en warme maaltijd), geen maaltijd overslaan en niet vaker dan drie á vier keer per dag een tussendoortje.

Ervaart u dat bepaalde voedingsmiddelen klachten geven? De gespecialiseerde MDL diëtist helpt u bij het opsporen van voedingsmiddelen die klachten veroorzaken én zorgt ervoor dat u een volwaardige voeding gebruikt.

Lukt het niet om de hoeveelheid vezels in u voeding te verhogen? De gespecialiseerde MDL diëtist adviseert u over het gebruik van voedingsvezelpreparaten. Bijvoorbeeld: zemelen, lijnzaad, chiazaad en vlozaad (psyllium).

## LEEFSTIJL

Naast voeding kan ook uw leefstijl van invloed zijn op de klachten bij PDS.

**Beweging** Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Regelmatig bewegen is een belangrijk voor een goede stoelgang. U hebt voldoende lichaamsbeweging als u minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning heeft, verspreid over diverse dagen. En als u daarbij minimaal tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doet, eventueel in combinatie met balansoefeningen. Bij matig of zwaar intensieve inspanning kunt u denken aan wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren en hardlopen.

**Roken** Roken is slecht voor uw gezondheid. Daarnaast kan roken zorgen voor toename van PDS-klachten doordat roken een 'darm prikkelende werking' geeft. Als u rookt is het advies om te stoppen met roken.

**Ontspanning** Stress is niet dé oorzaak van PDS. Stress kan wel klachten uitlokken of erger maken. Klachten bij PDS kunnen een signaal zijn dat u (langdurig) stress ervaart. Er zijn diverse manieren om beter met stress om te gaan. Dit kan door ontspanningsoefeningen, yoga, meditatie, creatieve bezigheden, maar ook door bewegen. Bewegen kan helpen om de gedachten te verzetten en het lichaam te ontspannen.

**Slapen** Slapen is goed voor uw gezondheid. Uw lichaam en geest hebben regelmatig een aantal uren slaap nodig om te herstellen en te ontspannen. Een goede nachtrust kan een positieve invloed hebben op uw PDS klachten. Een goede nachtrust betekent dat u snel in slaap valt (10 – 20 minuten) en minimaal 5 uur ononderbroken slaapt. Als u meerdere nachten per week slecht slaapt is het belangrijk om te kijken wat het slechte slapen in stand houden. Praten over spanningen en zorgen of het veranderen van gewoonten kan bijdragen aan een betere nachtrust.

**Met aandacht eten** Het is belangrijk dat u de tijd neemt voor het eten en drinken. Eet met aandacht en kies een plek om te eten waar u niet wordt afgeleid. Bijvoorbeeld zittend aan tafel, zonder tv, tablet of smartphone. Goede spijsvertering begint in de mond bij goed kauwen. Dit betekent dat je op elke hap kauwt totdat het eten vloeibaar is (15 - 20 keer kauwen). Goed kauwen kan klachten als winderigheid en een opgeblazen gevoel verminderen.

**Toilet** Naar het toilet gaan is iets wat iedereen dagelijks doet. In principe dus de normaalste zaak van de wereld. Veel mensen staan er niet bij stil dat sommige toiletgewoonten kunnen leiden tot verergering van klachten. Het is belangrijk dat u direct naar het toilet gaat zodra u aandrang voelt. Het heeft de voorkeur om dagelijks te proberen om op hetzelfde tijdstip naar toilet te gaan.

Bij een toiletgewoonten hoort ook goed op het toilet gaan zitten. Een goede zithouding op het toilet kan helpen te ontspannen en zorgt ervoor dat de darm zich beter kan legen.

### De juiste toilethouding



Knieën hoger dan de heupen. Leun naar voren  
en plaats uw ellebogen op uw knieën.  
Maak uw onderbuik bol.  
Houd uw ruggengraat recht.

© Continenence Foundation of Australia 2007

Mensen zijn geneigd om voeding- en leefstijladviezen alleen op te volgen op momenten dat er ook daadwerkelijk klachten zijn. Het is belangrijk om uw voeding en leefstijl blijvend te veranderen om klachten zoveel mogelijk te voorkómen. Dat is soms best lastig: sluipenderwijs kunt u toch weer terugvallen in uw oude gewoonten. Wilt u hulp hierbij?

De gespecialiseerde MDL diëtist begeleidt u om gewoonten blijvend te veranderen.

## DIEET

Dieetbehandeling bij PDS is maatwerk. De diëtist neemt samen met u uw inname aan eten en drinken onder de loep. En brengt in kaart of uw voeding voldoende voedingsstoffen bevat. Ook wordt achterhaald welke specifieke voedingsmiddelen bij u mogelijk klachten veroorzaken.

Naast voeding en leefstijl zijn geruststelling en erkenning van klachten belangrijk om klachten bij PDS te verminderen. Daarom besteedt de diëtist hier ook aandacht aan.

Vragen die u kunt verwachten van de diëtist:

- Welke klachten staan bij u op de voorgrond? En in welke mate beïnvloeden deze klachten uw leven?
- Hebben de klachten volgens u te maken met bepaalde voedingsmiddelen? Vermijdt u om deze reden bepaalde voedingsmiddelen? En zo ja, welke?
- Hebben de klachten volgens u te maken met bepaalde eetmomenten? Slaat u om deze reden bepaalde maaltijden over. En zo ja, welke? Eet u op regelmatige tijden?
- Zijn er bij u aanvullende onderzoeken gedaan, zoals een bloedonderzoek of ontlastingsonderzoek? Zijn er aanwijzingen voor een andere (darm)ziekte of voedselovergevoeligheid gevonden?
- Welke voedingsadviezen hebt u van andere hulpverleners gekregen? Hebt u eerder een dieet gevolgd bij PDS. En zo ja, wat was het effect?

**Opsporen van voedingsmiddelen die klachten veroorzaken** Het kan nuttig zijn om die voedingsmiddelen op te sporen waarvan u het vermoeden heeft dat ze klachten veroorzaken of verergeren. Voedingsmiddelen waarvan vanuit wetenschappelijk onderzoek bekend is dat ze klachten kunnen geven zijn: alcohol, cafeïne, capsaïcine (pittig eten, rode pepers), vetrijke maaltijden, melk(producten) en de zogenaamde FODMAP's (*hierover leest u meer op pagina 8 en 9*).

Of de hierboven genoemde voedingsmiddelen daadwerkelijk klachten geven, zal per persoon verschillen. Het is dus niet noodzakelijk dat u al deze voedingsmiddelen levenslang vermijdt. Het tijdelijk beperken van enkele voedingsmiddelen is vaak al voldoende om klachten te verminderen.

De diëtist kan u vragen een eet- en klachtendagboek bij te houden. Een eet- en klachtendagboek is een handig hulpmiddel om inzicht te krijgen in uw eetgewoonten en te achterhalen welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken. Ook noteert u in het dagboek mogelijk andere beïnvloedende factoren, zoals stress, beweging en gebruik van medicijnen. Vaak bevat het eet- en klachtendagboek een stoelgangkaart (Bristol Stool Chart), hier vult u in hoe uw ontlasting eruit ziet. Tot slot geeft u aan hoe vaak u naar toilet gaat om te 'poepen'.

De stoelgangkaart of Bristol Stool Chart is een hulpmiddel om de vorm van uw ontlasting in te delen in zeven typen. Types 1 en 2 wijzen op obstipatie, types 3 en 4 zijn de meest ideale vormen van ontlasting en de types 5, 6 en 7 neigen naar diarree.

## Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

(Bristol Stool Chart: Dr. Ken Heaton, Universiteit of Bristol 1997)

### DIËETBEHANDELOPTIES

Indien veranderingen in voeding en leefstijl onvoldoende resultaat geven kunt u samen met de diëtist een keuze maken uit diverse dieetbehandelingen. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie wordt een keuze gemaakt uit onderstaande opties (shared decision making):

**FODMAP dieet** FODMAP is een verzamelnaam voor Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden en Polyolen. Dit zijn koolhydraten die slecht of niet opgenomen worden in de dunne darm. In de dikke darm worden de koolhydraten afgebroken door bacteriën. Bij deze afbraak wordt extra gas gevormd en vocht aangetrokken, wat veel druk in de darmen veroorzaakt. Deze druk kan door mensen met PDS als zeer pijnlijk worden ervaren.



FODMAP's komen voor in veel voedingsmiddelen. Als uw voeding veel FODMAP's bevat, zal uw diëtist u als eerste adviseren om de grote bulk aan FODMAP's in uw voeding te verlagen. Vaak geeft deze verlaging van FODMAP's al een flinke vermindering van klachten. Is dit niet het geval dan zal uw diëtist u adviseren om het FODMAP dieet strikter te volgen.

Het FODMAP dieet bestaat uit een eliminatiefase en een herintroductiefase. In de eliminatiefase laat u FODMAP-rijke voeding (deels of geheel) weg, gedurende minimaal 2 tot maximaal 8 weken, om het effect te onderzoeken. Het effect is afhankelijk van de juiste uitleg van het dieet door uw diëtist en het goed volgen van het dieet door uzelf. In de herintroductiefase voegt u, bij voldoende effect, steeds een groep voedingsmiddelen weer toe aan uw voeding. Zo kunt u uw dieet stap voor stap uitbreiden naar een volwaardige voeding. En uw persoonlijke tolerantiegrens per FODMAP-groep vaststellen. Samen met uw diëtist vindt u de balans tussen zoveel mogelijk variatie in uw voeding en zo min mogelijk klachten. Het FODMAP dieet is een intensief dieet om te volgen. Begeleiding van een gespecialiseerde MDL diëtist is essentieel.

**Probiotica** Probiotica zijn levende bacteriën die in de juiste hoeveelheden de gezondheid kunnen verbeteren van de omgeving waarin ze leven. In dit geval de darmen. Probiotica worden daarom ook wel 'goede' darmbacteriën genoemd. Probiotica zijn vaak melkzuurbacteriën. De meeste behoren tot de groep van lactobacillen of tot de bifidobacteriën. Uit onderzoek blijkt dat bij mensen met PDS de totale hoeveelheid bacteriën verlaagd is en dat de samenstelling minder divers is.

Probiotica zijn in verschillende gebruiksvormen te koop, variërend van pillen en poeders tot zuiveldranken en yoghurts. Probiotica (met minimaal 1 miljard bacteriën) gebruikt u dagelijks, gedurende minimaal 4 weken, om het effect te onderzoeken. Het effect is afhankelijk van de bacteriestem(men), de toedieningsvorm én de samenstelling van het microbioom van uw darm zelf. Bij voldoende effect gebruikt u probiotica op *zo nodig basis*.

**Pepermuntolie** Pepermuntolie zorgt voor minder spierspanning van de gladde spiercellen in de darmen. Hierdoor 'ontspannen' de darmen zich en kunnen (pijn)klachten bij PDS verminderen. Daarnaast bevat pepermuntolie menthol. Menthol lijkt een remmende werking, op het doorgeven van pijnsignalen vanuit de darmen naar het centraal zenuwstelsel, te hebben. Hierdoor kunnen mensen met PDS minder pijn ervaren. Menthol heeft ook een antibacteriële werking, dat mogelijk de bacteriën in onze darmen beïnvloed waardoor eveneens klachten bij PDS kunnen verminderen.

Pepermuntolie is een kruidengeneesmiddel dat in capsulevorm te koop is. Pepermuntolie gebruikt u dagelijks, gedurende 2-4 weken, om het effect te onderzoeken. Advies: 3 maal daags 1 maagsapresistente capsule (182 mg) vóór de maaltijd met een koude drank (bij voorkeur water) innemen. Bij ernstige klachten 3 maal daags 2 maagsapresistente capsules (364 mg). Bij voldoende effect stopt u met het gebruik van pepermuntolie. Bij aanhoudende klachten blijft u pepermuntolie gebruiken tot maximaal 3 maanden per kuur. Het enige geregistreerde vrij verkrijgbare geneesmiddel voor PDS in Nederland is Tempocol®.

**Multi kruidenextract** Het extract bestaat uit een mengsel van 9 kruidenextracten uit planten. De kramp remmende werking komt vermoedelijk door de rechtstreekse werking op de spiercellen van het maagdarmkanaal. Ook is aannemelijk gemaakt dat het kruidenextract de extra gevoeligheid van de darmwand vermindert.

Het kruidenextract gebruikt u dagelijks, gedurende 2-4 weken, om het effect te onderzoeken. Advies: 3 maal daags 20 druppels (1 ml) mengen met water en innemen vóór of tijdens de maaltijd. Bij voldoende effect gebruikt u het kruidenextract op *zo nodig* basis. Het enige geregistreerde vrij verkrijgbare geneesmiddel voor PDS in Nederland is Iberogast® (STW5).

## ANDERE BEHANDELINGEN

Veranderingen in voeding en leefstijl of een dieet kunnen klachten van PDS verminderen en de kwaliteit van leven verbeteren. Andere behandelingen voor mensen met PDS zijn:

- Medicijnen
- Cognitieve gedragstherapie
- Hypnotherapie
- Bekkenfysiotherapie

Uw (huis)arts kan u medicijnen voorschrijven of u doorverwijzen voor therapie.

## TOT SLOT

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen neem dan contact op met uw behandelend diëtist.

*Datum:*

*Diëtist:*

*Telefoonnummer:*

© Netwerk Diëtisten MDL (maag, darm en leverziekten)

Namens de werkgroep PDS, Irene Salverda en Annet Scholten, maart 2019.  
Met dank aan de Maag Lever Darm Stichting.

## MEER INFORMATIE

Informatie over gezonde voeding in het algemeen vindt u op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl), [www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl) en [www.voedingspiramide.nl](http://www.voedingspiramide.nl).

Informatie over PDS vindt u bij de Maag Lever Darm Stichting. Op de website van de Maag Lever Darm Stichting kunt u de brochures **PDS hoe nu verder?** en **PDS en voeding** bestellen of downloaden. [www.maagleverdarmstichting.nl](http://www.maagleverdarmstichting.nl)

Kijk op de [www.hoegezondisjouwbuik.nl](http://www.hoegezondisjouwbuik.nl) om meer te weten te komen over vezels en gezonde voeding. Op deze website van de Maag Lever Darm Stichting kunt u ook testen hoe het met uw vezelinname zit.

Voor lotgenotencontact kunt u terecht bij de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging. [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl)

Uitgebreide informatie over het FODMAP dieet, leest u op de website van het Martini Ziekenhuis Groningen. [www.fodmapdieet.nl](http://www.fodmapdieet.nl)

Op de website van het Netwerk Diëtisten MDL vindt u namen en adressen van diëtisten die zich gespecialiseerd hebben in dieetbehandeling bij PDS. [www.mdldietisten.nl](http://www.mdldietisten.nl)