



Prikkelbaredarmsyndroom (PDS)

Bij het prikkelbaredarmsyndroom is je dikke darm heel vaak ontregeld. Je kan last hebben van buikpijn met krampen, diarree, constipatie, een opgezette buik of winderigheid.

Op deze pagina

1. Wat is prikkelbaredarmsyndroom?
2. De symptomen
3. Alarmsignalen
4. Het is een functionele aandoening
5. Frequente en langdurige klachten
6. Triggers kunnen de klachten uitlokken
7. Ik denk dat ik PDS heb. Wat nu?
8. De behandeling
9. Mogelijke oorzaken

Wat is prikkelbaredarmsyndroom?

Het prikkelbaredarmsyndroom is een functionele darmaandoening waarbij je regelmatig last hebt van buikpijn en problemen met je stoelgang. Een andere naam voor prikkelbaredarmsyndroom of PDS is *Irritable Bowel Syndrome* of IBS.

De symptomen

Bij prikkelbaredarmsyndroom heb je vaak buikpijn die te maken heeft met je ontlasting. Je darmen kunnen overactief zijn of net niet actief genoeg. Je krijgt diarree of je bent geconstipeerd. Je kan ook afwisselend last hebben van allebei. Ook krampen, een opgeblazen gevoel, een opgezette buik en winderigheid kunnen symptomen zijn van het prikkelbaredarmsyndroom.

Alarmsignalen

Heb je ook last van braken, gewichtsverlies of bloed in je stoelgang? Of zijn de resultaten van je bloedonderzoek afwijkend? Dan kan er meer aan de hand zijn dan prikkelbaredarmsyndroom. Ga in dat geval zeker langs bij een gastro-enteroloog om andere onderliggende aandoeningen uit te sluiten.

[Vind een gastro-enteroloog](#)

Het is een functionele aandoening

Prikkelbaredarmsyndroom is een *functionele* darmaandoening. Dat betekent dat je klachten hebt zonder dat er in je lichaam een afwijking te vinden is die de symptomen kan verklaren. Met andere woorden: er is niets mis met je anatomie. Dat betekent niet dat de ziekte tussen je oren zit, maar wel dat de oorzaak niet met de bestaande tests vast te stellen is.

Frequente en langdurige klachten

Iedereen heeft wel eens buikpijn of darmen die overhoop liggen. Hoe weet je nu of het echt om het prikkelbaredarmsyndroom gaat? Bij PDS heb je al meer dan 3 maanden lang minstens 1 keer per week last van buikpijn. De totale klachten houden al 6 maanden of langer aan. Het gaat dus niet om een korte, eenmalige opstoot maar om frequente en langdurige klachten. Ga zeker langs bij je arts. Alleen die kan de diagnose stellen.

Triggers kunnen de klachten uitlokken

Er kunnen bepaalde factoren zijn die je symptomen veroorzaken. Dat noemen we 'triggers'. Sommige mensen hebben vooral last wanneer ze **uit eten gaan**, wanneer ze onder **stress** staan, na het nemen van **medicijnen** of na het eten van **bepaalde voedingsmiddelen** zoals gluten, kruiden of melkproducten. Wanneer je je bewust bent van deze uitlokkende factoren, kan je ze verminderen of vermijden.

Ik denk dat ik PDS heb. Wat nu?

De afspraak

De eerste stap is een gesprek met je huisarts. Die kan je doorverwijzen naar een maag- darm- en leverarts (ook een gastro-enteroloog genoemd). Je kan ook meteen een afspraak bij die specialist maken.

Vind een gastro-enteroloog

De vragenlijst

Je arts stelt een aantal vragen over je klachten en probeert eerst andere mogelijke oorzaken uit te sluiten. Er zijn namelijk meerdere ziektes met gelijkaardige symptomen. Om PDS vast te stellen, gebruiken artsen internationaal vastgelegde vragen, de zogenaamde ROME 4-criteria.

Het onderzoek

Soms is er verder onderzoek nodig om tot een duidelijke diagnose te komen, maar zeker niet altijd. Afhankelijk van je symptomen kan je arts bijvoorbeeld ook nog je stoelgang, je bloed, je adem, je slokdarm, je maag of je darmen verder onderzoeken.

De diagnose en behandeling

Krijg je de diagnose PDS? Dan werkt je arts een behandeling uit om je symptomen te verlichten. Samen probeer je in kaart te brengen of er factoren zijn die de aandoening doen opflakkeren, zoals stress of bepaalde voedingsmiddelen. Die zogeheten triggers kan je dan in de toekomst proberen te vermijden.

De behandeling

We kunnen prikkelbaredarmsyndroom niet genezen, maar wel behandelen. Die behandeling ziet er voor iedereen anders uit. Hier zijn enkele mogelijkheden:

Aangepaste voeding

Een prikkelbare darm kan overgevoelig zijn en daardoor hevig reageren op bepaalde voedingsmiddelen. Een aanpassing van je dieet onder begeleiding van een diëtist kan een verschil maken en misschien je klachten verlichten.

Ontspanningstechnieken

Net zoals migraine kunnen darmklachten een teken van stress zijn. Door je lichaam meer rust te gunnen, kunnen de problemen verminderen.

Medicatie

Je arts kan je medicijnen voorschrijven tegen verstopping, diarree, buikpijn of buikkrampen. Bij patiënten met ernstige symptomen kunnen ook neuromodulators voorgeschreven worden. Dat is medicatie die ook gebruikt wordt om angst en zenuwpijnen te bestrijden. Uit studies blijkt dat neuromodulators bij ernstige klachten erg efficiënt kunnen zijn.

Een actievere levensstijl

Uit studies blijkt dat beweging de klachten van prikkelbaredarmsyndroom kan verminderen. Dat hoeft geen zware sport te zijn: yoga, wandelen, dansen of zwemmen telt ook. Zoek iets dat je leuk vindt. Dan kan je het beter volhouden.

Mogelijke oorzaken

Prikkelbaredarmsyndroom is een complexe aandoening en de exacte oorzaak is nog niet helemaal duidelijk. De klachten kunnen ontstaan in de nasleep van een **zware ziekte** of **infectie** of na een **operatie** of een kuur met **antibiotica**. Bij sommige mensen blijkt de **darmflora** ontregeld of lijken de **signalen tussen de hersenen en de darmen** verstoord. Anderen kunnen bepaalde **voedingsstoffen** niet meer verdragen, zoals gluten of lactose. **Stress** maakt de klachten vaak nog erger. PDS is niet levensbedreigend, maar kan wel erg vervelend zijn.

IBS en IBD zijn niet hetzelfde

Prikkelbaredarmsyndroom of IBS en **Inflammatory Bowel Disease (IBD)** kunnen beiden leiden tot buikpijn en diarree, maar ze zijn **niet hetzelfde**.

IBD is een langdurige ontsteking van de darmen. De twee bekendste

vormen zijn de **ziekte van Crohn** en **colitis ulcerosa**. [Lees meer over IBD](#) →

Laatst bijgewerkt op 10/03/2025

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Gastro-enterologie

maag-, darm- en leverziekten

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/aandoeningen/prikkelbaredarmsyndroom-pds>