Expertgroep 1: Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) & Darmflora

Doelen

Na je onderzoek moet je kunnen

- uitleggen wat prikkelbare darmsyndroom (PDS) is
- beschrijven wat darmflora is en een aantal positieve aspecten van gezonde darmflora benoemen
- kaderen hoe een verstoorde darmflora tot klachten kan leiden
- uitleggen wat probiotica is

Onderdeel 1: Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

- Wat is prikkelbare darmsyndroom (PDS)?

goede sites:

- https://www.pdsb.nl/
- https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/prikkelbaredarmsyndroom-pds#:~:text=Uit%20onderzoek%20blijkt%20dat%20elk%20jaar%20ongeveer,opzoeken%20met%20klachten%20van%20een%20prikkelbare%20darm.

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een chronische darmaandoening waarbij je vooral buikpijn en ontlastingsproblemen (bijvoorbeeld verstopping of diarree) hebt. Ook gasvorming, een opgezette buik en vermoeidheid komen veel voor.

- Noem minstens 4 typische symptomen van PDS.

Buikpijn, verstopping, opgeblazen gevoel, krampen, diarree, slijm in stoelgang, blijvende last in darmen, ...

- (Uitbreiding) hoeveel procent van de Belgische bevolking kampt met PDS? Is er een verschil tussen mannen en vrouwen?

Uit onderzoek blijkt dat elk jaar ongeveer 9 op 1.000 vrouwen en 4 à 5 op 1.000 mannen hun huisarts opzoeken met klachten van een prikkelbare darm. Het komt echter veel vaker voor, want niet iedereen zoekt hulp. Waarschijnlijk heeft ongeveer de helft van de westerse bevolking weleens last van functionele darmklachten.

Onderdeel 2: Darmflora

- Wat wordt bedoeld met darmflora (darmmicrobioom)?

Darmflora is een verzamelnaam voor alle bacteriën die in je darmen leven, de gunstige en de ongunstige.

- Hoeveel bacteriën leven er ongeveer in de volwassen menselijke darm? Vergelijk dit met het aantal menselijke cellen in een volwassen lichaam.

Bacteriën darmflora: 100 biljoen bacteriën
Menselijke cellen: rond de 32 biljoen

- Een van de meest voorkomende darmbacteriën is *Escherichia coli*. In welk stuk darm bevindt deze bacterie zich voornamelijk?

Dikke darm

- (Uitbreiding) Noem een positief effect van *Escherichia coli* voor de mens.

Productie vitamine K, beschermen darmwand tegen andere bacteriën,

Onderdeel 4: Verstoorde darmflora & ziekten

- Wat betekent dysbiose?

verstoord evenwicht in de darmflora, waarbij schadelijke bacteriën de overhand nemen ten koste van nuttige micro-organismen

- Kan voeding de oorzaak zijn van dysbiose? Indien ja: geef een voorbeeld.

Dat kan: overdaad aan suikers, overdaad aan vetten, vezel-arm dieet, alcohol (https://rinekedijkinga.nl/weetjes/disbalans-in-je-darmen/)

- Noteer 3 ziekten die geassocieerd worden met dysbiose.

Leaky gut, inflammatory bowel syndrom (IBS), PDS, diabetes

- Zou dysbiose een oorzaak kunnen zijn van PDS? Geef een korte uitleg.

PDS en dysbiose worden vaak samen geobserveerd, of dysbiose echt een oorzaak is, is niet met zekerheid te zeggen. Wel zijn beiden gelinkt.
https://www.biovis.eu/wp-content/uploads/biovis_Reizdarmsyndrom_NL.pdf

- (Uitbreiding) Kan *E. coli* schadelijk zijn voor de mens?

Ja, overmaat aan de bacterie kan buikklachten veroorzaken.

Onderdeel 3: Gezond houden darmflora

- Noem 3 positieve effecten van een gezonde darmflora.

Afweermechanisme van onbekende en ziekmakende organismen in de darm
Hulp bij spijsvertering
Aanmaak vitamines

- Wat zijn probiotica?

Levende bacteriën die de darflora in balans brengen/onderhouden/gezond houden.

- (Uitbreiding) Zouden probiotica kunnen helpen bij PDS? Waarom wel/niet?

Sommige mensen rapporteren minder klachten te hebben bij toedienen van probiotica. Waarom het helpt is nog niet geweten. Het klinkt echter logisch, als PDS gepaard gaat met dysbiose, dat probiotica kan helpen.

Voorbereiding conceptmap

- Selecteer **5 sleutelbegrippen** (= de 5 belangrijkste begrippen die je hebt geleerd) die jij straks aan je groep zal uitleggen in je eigen woorden.