



## SPIJSVERTERINGSKLACHTEN

### **Een opgeblazen buik en krampen, bekend ongemak voor velen En nog steeds niet opgelost**

Stel je eens het volgende voor....

Je buik is opgeblazen en borrelt, een ongemakkelijk gevoel. Het begint na het eten en soms krijg je er zelfs krampen bij. Ook je stoelgang is onregelmatig met constipatie als gevolg, waardoor die buik alleen maar meer in de weg gaat zitten. Of het is juist andersom. Dit ervaar je misschien niet elke dag, maar wel een paar keer per week.

Soms heb je al last van je buik als je uit bed stapt. Dit verergert in de loop van de dag, je zit regelmatig op de wc, durft niet te veel te eten en je kiest voor lichte kost. De klachten ontwikkelen zich naar echte buikpijn en krampen, wat je eetlust wegneemt. Eigenlijk wil je niks meer eten, omdat je bang bent dat het dan verergert. Die buikpijn zit zelfs je concentratie en focus in de weg. Sporten lukt ook niet. Kortom, de klachten belemmeren je bewegingsvrijheid. Je vraagt je af wat je 'verkeerd gegeten hebt' en hoe dit nou komt.

Pas als je een dag of twee helemaal nergens last van hebt, weet je weer hoezeer de klachten impact hebben. Lekker in je vel zitten komt dus minder vaak voor dan je zou willen.

Na lang zelf dokteren met allerlei diëten en dingen weglaten uit je eetpatroon, ga je toch eens bij je huisarts langs. Die kan niet de oorzaak achterhalen en plakt er het label 'prikkelbaar darmsyndroom' (PDS) op. Een groep 'vage' klachten waar geen onderliggende ziekte of andere oorzaak voor te vinden is. Je krijgt voedingsadvies mee, maar dat vergt nogal wat tijd en energie om in de praktijk te brengen. Ineens mag je een heleboel gewone en gezonde producten niet meer en moet je anders gaan eten. Ook blijft het onduidelijk wat de oorzaak is. Als na een tijdje de klachten nog steeds aanhouden krijg je het gevoel dat de pijn en het ongemak nu eenmaal bij jou horen en 'ermee leren leven' de enige optie is waarvoor je kunt kiezen.

Omdat velen zich in deze klachten en gedachten herkennen, besteed ik speciale aandacht aan dit thema. Het is namelijk niet nodig je erbij neer te leggen, verlichting van de klachten en zelfs het verdwijnen ervan is mogelijk. En daarbij gaat het niet om ander boodschappenlijstje, maar om een andere invalshoek.

Als je weet 'dit gaat over mij', blijf dan vooral Het Schrift lezen, want ik zal je op weg helpen met belangrijke inzichten en stappen die je kunt ondernemen.

## **Herkenning en erkenning, daar begint het mee...**

De impact in het dagelijks leven door geïrriteerde darmen en een verstoorde stofwisseling gaat ver. Hele normale situaties worden ineens een obstakel:

- Uit eten gaan (want dan weet je niet wat erin zit)
- Sporten in een groep (want een opgeblazen buik kan winderigheid veroorzaken)
- Lange reizen (want weinig sanitaire mogelijkheden)
- Met anderen een slaapkamer delen (want rommelende darmen zijn ongemakkelijk)
- 'Gezond eten' met veel groente en volkoren producten (want dat levert buikkrampen op)
- Gekruid eten (want daar krijg je diarree van)

Als jij je tot deze groep mensen rekent, dan lig je waarschijnlijk wakker van:

- Die vakantieweek met vrienden in 1 huisje waar je alles moet delen en er weinig met je dieetwensen rekening gehouden wordt.
- Het leiderschapsprogramma van je werk waarvoor je een heel weekend 'op locatie' bent en je geen invloed op het programma, de accommodatie en het eten hebt.
- Die presentatie aan de directie morgen waar je nerveus voor bent en juist dan speelt die buik altijd op.
- Die leuke vakantie, maar je niet weet waar je terechtkomt en of daar goede voorzieningen zijn.
- Het delen van een hotelkamer met iemand buiten je eigen gezin/partner.

En dit zijn herkenbare gedachten en gevoelens:

- Je bent de weg kwijt in het vinden van een oplossing.
- Je voelt je verloren in de berg adviezen die je inmiddels verzameld hebt.
- Waar moet je beginnen?
- Wat moet je geloven?
- De overtuiging 'dit hoort nu eenmaal bij mij, er is toch niks aan te doen'.
- Ik praat er liever niet met anderen over (zeker niet met collega's), omdat ik me ervoor schaam.
- Ik bedenk excuses om niet mee te hoeven... op skivakantie met vrienden/collega's, ...een dagje sauna met vriend(in), die mooie wandelvierdaagse in de natuur, etc.
- Als ik naar een arts of diëtist ga krijg ik alleen te horen wat ik NIET meer mag eten...
- Als ik naar een arts of diëtist ga moet ik ingewikkeld en duur gaan koken.
- Een diëtist kan me toch niet (meer) helpen...

**Wat zou je ervoor over hebben om deze belemmeringen en pijn op te lossen? Dat je vrij kunt bewegen en zonder zorgen kunt eten?**

Wat zou het fijn zijn als...

- je een ontspannen, zachte buik hebt waar de rand van je broek niet in 'boort'..
- je kunt eten wat de pot schaft en daar niet over hoeft na te denken..
- lekker kunt sporten met anderen..
- je elke dag normale ontlasting/stoelgang hebt..
- je ja kunt zeggen op spontane weekendjes weg..
- je 'gewoon' lekker uit eten kunt gaan..

*In de komende editie van Het Schrift ga ik in op:*

- *de meest voorkomende oorzaken van verteringsklachten*
- *de relatie tussen de darmen en het brein*
- *de invloed van burnout op de spijsvertering*
- *wat het FOD-map dieet is en waarom dat niet dé oplossing voor PDS is*
- *wat je als eerste kunt doen om de klachten te verminderen*

Wil je in de tussentijd meer praktische stappen ondernemen en persoonlijk advies? Weet me te vinden via [suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl](mailto:suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl) of 06 24 09 03 03. Laat ook van je horen, want ik wil graag weten als jij andere klachten ervaart. Welke vragen wil je graag beantwoord hebben? Zo kan ik mijn advies beter afstemmen op je behoeften en vergroot de kans op herstel