Voeding en leefstijl Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS)

Diëtetiek
040 286 4050

In deze informatie vind je 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. Je moet dus uitzoeken welke invloed voeding heeft op jouw klachten. Een gespecialiseerde MDL diëtist kan je daarbij helpen.

Als je op zoek gaat naar informatie over voeding en leefstijl bij PDS in boeken op het internet of via (sociale) media, kom je 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 jou een behandelplan, wat is afgestemd op jouw 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 heb je officieel een prikkelbare darm (PDS) als je 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 ervaar je ook nog 2 van de volgende punten: de buikpijn wordt minder nadat je 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 je naar het 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 (huis)arts te gaan. De (huis)arts onderzoekt of jouw 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 èn een voeding en leefstijl waarbij u zo weinig mogelijk klachten ervaart

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 zie je 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 je 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, zilvervliesrijst, volkoren pasta, volkoren bulgur, volkoren couscous en andere hele granen als quinoa, boekweit en gierst,
- 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 je onvoldoende vezels binnenkrijgt met jouw voeding, is het advies om meer vezels te gaan eten. Het is raadzaam om de hoeveelheid vezels geleidelijk op te bouwen. Als je van de ene op de andere dag veel meer vezels gaat eten, is de kans groot dat jouw darmen daar heftig op reageren.

In de eerste weken waarin je 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. Jouw darmen hebben tijd nodig om aan de hoeveelheid vezels te wennen. Juist als je jouw nieuwe voedingspatroon volhoudt kunnen de klachten uiteindelijk verminderen.

Drinken
Bij een vezelrijke voeding moet je 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 je 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.

Jouw 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 3 á 4 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

Leefstijl

Naast voeding kan ook jouw 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. Je hebt voldoende lichaamsbeweging als je minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning hebt, verspreid over diverse dagen. En als je daarbij minimaal tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten doet, eventueel in combinatie met balansoefeningen. Bij matig of zwaar intensieve inspanning kun je denken aan wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren en hardlopen.

Roken

Roken is slecht voor jouw gezondheid. Daarnaast kan roken zorgen voor toename van PDS klachten doordat roken een ‘darmprikkelende werking’ geeft. Als je 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 je (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 jouw gezondheid. Jouw 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 jouw PDS klachten. Een goede nachtrust betekent dat je snel in slaap valt (10 – 20 minuten) en minimaal 5 uur ononderbroken slaapt. Als je 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 je de tijd neemt voor het eten en drinken. Eet met aandacht en kies een plek om te eten waar je 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 je direct naar het toilet gaat zodra je 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.

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 vóórkomen. 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 jou jouw inname aan eten en drinken onder de loep. En brengt in kaart of jouw voeding voldoende voedingsstoffen bevat. Ook wordt achterhaald welke specifieke voedingsmiddelen bij jou mogelijk klachten veroorzaken.

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

Vragen die je kunt verwachten van de diëtist:

- Welke klachten staan bij jou op de voorgrond? En in welke mate beïnvloeden deze klachten jouw leven?
- Hebben de klachten volgens jou te maken met bepaalde voedingsmiddelen? Vermijd je om deze reden bepaalde voedingsmiddelen? En zo ja, welke?
- Hebben de klachten volgens jou te maken met bepaalde eetmomenten? Sla je om deze reden bepaalde maaltijden over. En zo ja, welke? Eet je op regelmatige tijden?
- Zijn er bij jou aanvullende onderzoeken gedaan, zoals een bloedonderzoek of ontlastingsonderzoek? Zijn er aanwijzingen voor een andere (darm)ziekte of voedselovergevoeligheid gevonden?
- Welke voedingsadviezen heb je van andere hulpverleners gekregen? Heb je 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 je het vermoeden hebt 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.

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

De diëtist kan je vragen een eet- en klachtendagboek bij te houden. Een eet- en klachtendagboek is een handig hulpmiddel om inzicht te krijgen in jouw eetgewoonten en te achterhalen welke voedingsmiddelen klachten veroorzaken. Ook noteer je 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 vul je in hoe jouw ontlasting eruit ziet. Tot slot geef je aan hoe vaak je naar toilet gaat om te 'poepen'.

De stoelgangkaart of Bristol Stool Chart is een hulpmiddel om de vorm van jouw 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.

Dieet behandelopties

Indien veranderingen in voeding en leefstijl onvoldoende resultaat geven kun je samen met de diëtist een keuze maken uit diverse dieetbehandelingen. Afhankelijk van jouw 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 jouw voeding veel FODMAP's bevat, zal jouw diëtist je als eerste adviseren om de grote bulk aan FODMAP's in jouw voeding te verlagen. Vaak geeft deze verlaging van FODMAP's al een flinke vermindering van klachten. Is dit niet het geval dan zal jouw diëtist je adviseren om het FODMAP dieet strikter te volgen.

Het FODMAP dieet bestaat uit een eliminatiefase en een herintroductiefase. In de eliminatiefase laat je 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 jouw diëtist en het goed volgen van het dieet door jezelf. In de herintroductiefase voeg je, bij voldoende effect,

steeds een groep voedingsmiddelen weer toe aan jouw voeding. Zo kun je jouw dieet stap voor stap uitbreiden naar een volwaardige voeding. En jouw persoonlijke tolerantiegrens per FODMAP-groep vaststellen.

Samen met jouw diëtist vind je de balans tussen zoveel mogelijk variatie in jouw voeding èn 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) gebruik je 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 jouw darm zelf.

Bij voldoende effect gebruik je 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 gebruik je 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 stop je met het gebruik van pepermuntolie. Bij aanhoudende klachten blijf je 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 verminderd. Het kruidenextract gebruik je 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 gebruik je 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

Jouw (huis)arts kan je medicijnen voorschrijven of je doorverwijzen voor therapie.

Tot slot

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan contact op met de afdeling diëtetiek, telefoon 040 - 286 40 50.

We hebben telefonisch spreekuur van 8.30 tot 9.00 uur en van 13.30 tot 14.00 uur (iedere werkdag).

Wil je begeleiding van een diëtist? Dit kan met een verwijzing van de (huis)arts. Overleg met jouw (huis)arts welke diëtiste (1e lijn) bij je past of kijk op de website van het Netwerk Diëtisten MDL. Hier vind je namen en adressen van diëtisten die zich gespecialiseerd hebben in dieetbehandeling bij PDS. www.mdldietisten.nl

De foldertekst is samengesteld door © 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 vind je op www.voedingscentrum.nl, www.puurgezond.nl en www.voedingspiramide.nl. Informatie over PDS vind je bij de Maag Lever Darm Stichting. Op de website van de Maag Lever Darm Stichting kun je de brochures PDS hoe nu verder? en PDS en voeding bestellen of downloaden.

www.maagleverdarmstichting.nl

Kijk op de www.hoegezondisjouwbuik.nl om meer te weten te komen over vezels en gezonde voeding. Op deze website van de Maag Lever Darm Stichting kun je ook testen hoe het met jouw vezel inname zit.

Voor lotgenotencontact kun je terecht bij de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging. www.pdsb.nl Uitgebreide informatie over het FODMAP dieet, lees je op de website van het Martini Ziekenhuis Groningen. www.fodmapdieet.nl

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die007-voeding-en-leefstijl-prikkelbaar-darm-syndroom-pds/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

DIE007
06-01-2021