Medicatie en suppletie: beïnvloedbaar, te bannen, zinvol?

AN DE BUSSER – KRIS GILLIS

FODMaP & SIBO Diëtisten

AllergieDietisten.com

Menti-meter

- Ga naar www.mentimeter.com
- https://www.mentimeter.com/s/97c295f4bbb1dccd8b85f00802ffa718/b0720c7ed584

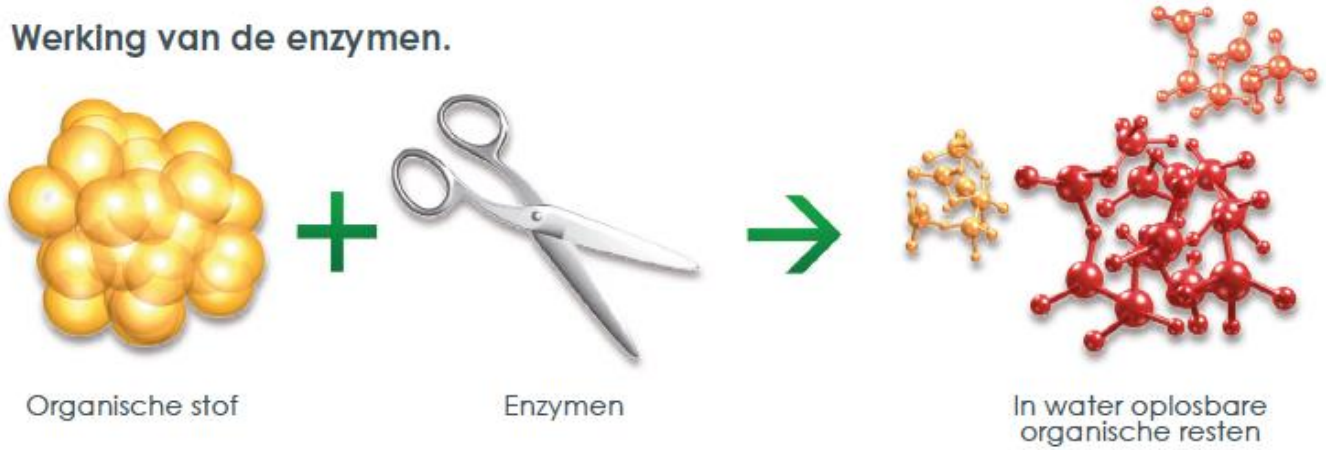
Medicatie en suppletie: beïnvloedbaar, te bannen, zinvol?

- Suppletie
  - Enzymes
  - Pepermuntolie
  - Vezels
  - Vitaminen en mineralen
- Medicatie
  - Symptoomoplossende medicatie
  - FODMAP-bevattende medicatie
- Pre- en probiotica

Suppletie

- Enzymes
- Pepermuntolie
- Vezels
- Andere

Enzymes


Werking van de enzymen.
Organische stof
Enzymen
In water oplosbare organische resten

Enzymes
Lactase:

- Lactose OK® (3300FCC), Lactose OK Forte Instant® (6000FCC)
- Kerutabs® (2300 FCC)
- Similase® Lacto
- Disolact lactase drops®, Disolact lactase caps® (3000 FCC)
- Disolact lactase caps extra forte® (10000 FCC)
- Kruidvat lactose intolerantie caps (4500 FCC)
- Body en Fitshop lactase enzymes (4500 FCC) (CAVE Mannitol!)



FODMaP & SIBO Diëtisten

AllergieDietisten.com

Pepermuntolie

- Ga naar www.mentimeter.com
- https://www.mentimeter.com/s/97c295f4bbb1dccd8b85f00802ffa718/89555683c6e8/edit

Pepermuntolie

- Wetenschappelijke evidentie (bron Pen Nutrition)
  - Bij volwassenen:
    - 2 systemische reviews en meta-analyses:
      Positief effect bij 3x/dag 187-225 mg pepermuntolie gedurende 12 weken
    - Cochrane review: vergelijking pepermuntolie – placebo: eveneens matige verbetering
    - RCT (gerandomiseerd onderzoek met controlegroep) bij volwassenen met IBS-M en IBS-D: nieuw samengestelde pepermuntolie formule (trage afgifte in dunne darm) met 83mg L-menthol, 3x/dag gedurende 4 weken: matige reductie in symptomen
  - Bij kinderen:
    - Bewijs van 1 klinische studie, opgenomen in een systemische review: 0.2 of 0.1mL pepermuntolie 3x/dag gedurende 2 weken: verbetering in algemene symptomen IBS

Pepermuntolie

- Werking
  - Effecten op maag-darmstelsel: krampstillend, tegen winderigheid, tegen braken en misselijkheid
  - Relaxeert de gladde spieren in de dunne darm
- Nadelen
  - Pepermuntolie vermijden bij klachten zuurbranden

Pepermuntolie

- Voorbeelden



182 mg/capsule

Vezels

Bron: Pen Nutrition

- Er is op dit moment onvoldoende bewijs of de huidige aanbevolen vezelinname (25-30g) ook geldt voor personen met PDS
  - Hoeveel??
- De gemiddelde vezelinname ligt te laag
- Taak van de diëtist om de vezelinname te beoordelen
  - Eerst voeding optimaliseren

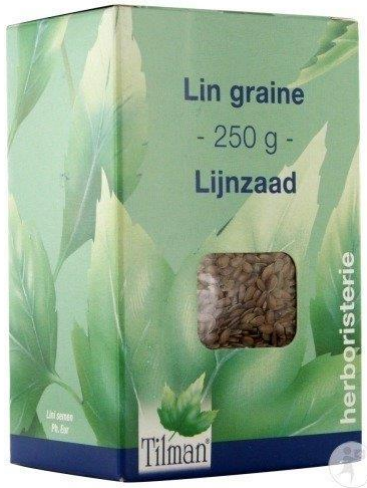
Vezels

Bron: nieuwe richtlijnen PDS ‘Canadian society of Intestinal research’

- Belangrijke stap bij PDS: verhogen vezelinname
- Eventueel (op advies diëtist of arts) vezelsuppletie, bijvoorbeeld Metamucil® of Benefiber®
- Subtype PDS-D: opletten met toevoegen van ‘zemelen’, opteren voor andere vezels

Vezels

- Lijnzaad
  - Lijnzaad is een bruikbare bron: 22.8g vezels/100g
  - Start 4-12g / dag, opbouwen tot 24g / dag (= 2 soeplepels)
  - Maximaal bereikte voordeel kan tot 6 maanden na start
  - Opgelet: voldoende vocht (150 ml) per eetlepel lijnzaad





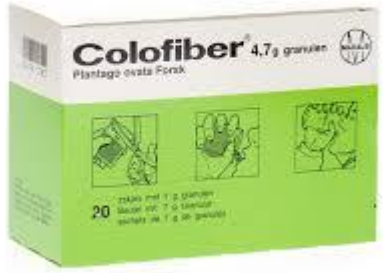
FODMaP & SIBO Diëtisten

AllergieDietisten.com

Vezels

- Psyllium
  - Meta-analyse (14 RCT's – 906 patiënten): suppletie van psyllium effectief in verbetering van klachten IBS in vergelijking met placebo
  - Suppletie met vezelsupplementen is veilig
    - Tijdelijk opgeblazen gevoel bij te snelle introductie
    - Geleidelijke opbouw 5g/dag; wekelijks op te bouwen







FODMaP & SIBO Diëtisten

AllergieDietisten.com

Vezels

- Guargom
  - Een natuurlijk polysacharide, gewonnen uit de guarstruik (Cyamopsis tetragonolobus) uit Pakistan en India
  - Review article: Role of guar fiber in improving digestive health and function - Theertham Pradyumna Rao a,*, Giuseppina Quartarone juli 2018
    - 5 tot 10 g / dag positief effect
    - Mogelijk zelfs nog verbetering bij synbiotica (guargom als prebiotica en ook nog suppletie probiotica): onderzoek nodig





FODMaP & SIBO Diëtisten

AllergieDietisten.com

Andere

- Mg
- (Vit B12)



- Vit D (Williams CE, Williams EA, Corfe BM. Vitamin D status in irritable bowel syndrome and the impact of supplementation on symptoms: what do we know and what do we need to know?European Journal of Clinical Nutrition. Published online January 25 2018)
- Kurkuma (Review: Influence of Dietary Restriction on Irritable Bowel Syndrome: Am J Gastroenterol 2019;114:212–220. https://doi.org/10.1038/s41395-018-0241-2)
  - Verbetering van symptomen, incl buikpijn
  - Verbetering kwaliteit van leven
  - !! Studie kurkuma in combinatie met essentiële venkelolie

Medicatie

- Symptoomoplossende medicatie
- FODMAP-bevattende medicatie

Symptoomoplossende medicatie

- Spasmolytica
- Bulkvormers
- Vochtbinders
- Maagzuurremmers
- Antidiarreemiddelen
- Laxeermiddelen
- Pijnstillers
- Antidepressiva

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Spasmolytica</u>**

Werkzame stof: Mebeverine
Merknaam: Buscopan®, Duspatalin®
Mechanisme: spierontspanner tegen darmkrampen
Bijwerkingen: zelden beschreven

Symptoomoplossende medicatie

- **Bulkvormers**

Werkzame stof: Psylliumzaad of sterculiagom
Merknaam: Volcolon®, Metamucil®, Normacol®, OptiFiber®
Mechanisme: De plantaardige vezels zorgen voor een grotere en zachtere darminhoud. Bij verstopping wordt zo de stoelgang weer op gang gebracht.
Bijwerkingen: (onaangenaam gevoel in bovenbuik), opgeblazen gevoel, winderigheid (vooral bij normacol®).

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Vochtbinders</u>**

Werkzame stof: Macrogol
Merknaam: Movicol®, Forlax®, macrogol®,
Mechanisme: trekt water in de darmen aan → zachtere ontlasting en bevordert de stoelgang.
Bijwerkingen: Buikpijn, misselijkheid en diarree

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Maagzuurremmers</u>**

Werkzame stof: Omeprazole
Merknaam: Omeprazol®, Nexiam®, Losec®, Ranitidine®, Zantac®, Pantoprazole®
Mechanisme: remt de aanmaak van maagzuur waardoor minder last van brandend maagzuur.
Bijwerkingen: (hoofdpijn), duizeligheid, slaperigheid en maagdarmklachten zijn beschreven

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Antidiarreemiddelen</u>**

Werkzame stof: Loperamide
Merknaam: Loperamide®, Diacure®, Imodium®
Mechanisme: legt de darmen tijdelijk stil. Hierdoor kan de ontlasting steviger worden → diarree kan verminderen.
Bijwerkingen: maagdarmklachten, verstopping, sufheid en overgevoeligheid

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Laxeermiddelen</u>**

Werkzame stof: Bisacodyl
Merknaam: Dulcolax®, Nourilax®, Bisacodyl®
Mechanisme: prikkelt het slijmvlies in de darm en het stimuleert de darmbeweging. Er wordt meer vocht in de darm opgenomen en vastgehouden, waardoor de ontlasting zachter wordt en de stoelgang verbetert.
Bijwerkingen: (maagdarmklachten)

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Pijnstillers</u>**

Werkzame stof: Paracetamol
Merknaam: Paracetamol®, Panadol®
Mechanisme: verstoort de overdracht van informatie tussen de zenuwcellen die pijn voelen en de hersenen
Bijwerkingen: -

Symptoomoplossende medicatie

- **<u>Antidepressiva (serotonineheropnameremmers)</u>**

Werkzame stof: Citalopram, Sertraline, Paroxetine, Fluoxetine
Merknaam: Cipramil®, Citalopram®, Zoloft®, Seroxat®, Prozac®
Mechanisme: blokkeren de opname van serotonine in de hersenen waardoor een serotonineoverschot ontstaat.
Bijwerkingen: gewichtstoename of -afname, slapeloosheid, hoofdpijn, maagdarmklachten, libidoverlies

Medicatie

Tabel 1: Voorgestelde behandelingen naargelang van het type PDS.

Subtype	Transit	Pijn
PDS type diarree	Loperamide Eluxadoline Colestyramine Ondansetron Rifaximine Probiotica	Antispasmodica Eluxadoline TCA's PsychoT/Hypnose Probiotica
PDS type constipatie	Oplosbare vezels Laxeermiddelen Linaclotide Prucalopride Probiotica	Antispasmodica Linaclotide SSRI's PsychoT/Hypnose Probiotica
PDS gemengde type	Stop laxeermiddelen/loperamide	Antispasmodica SSRI's of TCA's PsychoT/Hypnose Probiotica

Fodmapbevattende medicatie

- **Lactose** kan als vulmiddel aanwezig zijn in poeders, tabletten en medicijnen.
  - Sommige medicijnen tegen verhoogde cholesterol (statines) - en die horen bij de meest verkochte geneesmiddelen ter wereld - bevatten bijna 30 mg lactose. Dat komt ongeveer overeen met de dosis lactose in 0,5 ml melk. Dergelijke lage dosissen van deze zogenaamde verborgen lactose kunnen op zich geen symptomen van lactose-intolerantie uitlokken.
- Mannitol
- Sorbitol (laxantia, keeltabletten)

Pre- en probiotica

- Systematic review with meta-analysis: the efficacy of prebiotics, probiotics, synbiotics and antibiotics in irritable bowel syndrome (sept 2018)
  - Weinig evidentie voor het gebruik van prebiotica of synbiotica bij IBS
  - LacClean Gold-S®: een probiotica met 7 stammen; 3 stammen Bifidobacteriën, 3 stammen melkzuurbacteriën en 1 Streptococcus, gaf significant verbetering in de klachten van pds
  - VSL#3®: een probiotica met 8 verschillende stammen Bifidobacteriën en melkzuurbacteriën gaf een positieve trend naar algemene klachten en een verbetering van buikpijn
  - Voor alle andere specifieke klachten werd geen evidentie gevonden

Pre- en probiotica

- Op dit moment bij PDS onmogelijk om specifiek probiotica aan te bevelen
  - Opletten met toevoegingen die nadelige effecten hebben (FODMAP's)
  - Probiotica zijn veilig bevonden
  - Als een patiënt zich beter voelt, kan deze veilig gebruikt worden
  - Beste keuze op dit moment: zoveel mogelijk verschillende stammen
  - Tijdens laag FODMAP-dieet wel probiotica: probiotica met bifidobacteriën

PROBIOTICA

- Ga naar www.mentimeter.com
- https://www.mentimeter.com/s/97c295f4bbb1dccd8b85f00802ffa718/89555683c6e8/edit

Aanvullingen? Vragen?



FODMaP & SIBO Diëtisten

AllergieDietisten.com