



SUZANNE BOS

Buikgevoel

WAT IK VAN MIJN DARMEN HEB GELEERD



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

Inleiding 8

Zou het toch iets engs kunnen zijn? 12

Buikgevoel 21

De reis van ons eten 31

Vaak voorkomende darmaandoeningen 45

Zoeken en vinden: een kijkje in het maag-darmkanaal 55

Snijden of vermijden? 64

Depressie en denken met je darm 80

Een darmoperatie: wat is er allemaal mogelijk? 92

Luikje open, luikje dicht 110

Weer lucht in mijn leven 123

Relax! Inspanning en ontspanning 135

Eten met buikgevoel 152

Voeding voor herstel en balans na een darmziekte of operatie 173

Tot slot: hoe nu verder? 187

Dankwoord 195

Bronnen 198

Verder lezen 202

**'MIJN BUIK IS MIJN
RUSTPUNT. ALS IK DAAR
NAARTOE ADEM, ONTSPAN
IK EN BESEF IK DAT HET
VOORAL MIJN GEDACHTEN
OVER DE BUIKPIJN ZIJN,
WAAR IK LAST VAN HEB.'**

Meike van Til
Coach en mindfulnessdeskundige

INLEIDING

‘Waarom eet jij geen erwtjes?’, vroeg mijn zoon mij toen hij amper vijf jaar oud was. Ik vertelde hem dat ik ooit aan mijn darmen was geopereerd. Ik liet achterwege dat ik op mijn 21e darmkanker kreeg. Dat zou ik later weleens uitleggen. Ik sprak over de dunne en de dikke darm, dat de dikke bij mij helemaal was weggehaald, en de dunne moest nu alles alleen doen. De erwtjes zouden een verstopping kunnen veroorzaken in de dunne gangetjes van mijn darm. Ik zei dat ik verder helemaal gezond was, en heel gelukkig was met hem en zijn tweelingzusjes van drie. Mijn verhaal druppelde zo op een vrolijke, speelse manier zijn leven binnen. Mijn zoon vond het wel spannend. Elk vriendje dat bij ons kwam eten, kreeg van hem te horen dat ik geen erwtjes at.

Datzelfde jaar werd ik geïnterviewd voor een artikel in een weekblad. Het artikel ging over jonge vrouwen die een orgaan moesten missen vanwege erfelijke kanker. Voor het interview moest ik in gedachten terug naar waar alles was begonnen. Hoe was het ook alweer toen ik de diagnose darmkanker kreeg? Het was duidelijk dat ik de rest van mijn leven regelmatig onderzocht zou moeten worden. Maar hoe de behandelingen, het herstel en mijn leven na de diagnose eruit zouden komen te zien, dat kon niemand mij toen vertellen.

Alles kwam weer naar boven: de buikoperaties die ik sinds mijn 21e had ondergaan, en de grote operatie op mijn 29e waarbij mijn hele dikke darm werd verwijderd.

Ik besloot dit boek te schrijven, waarin ik vertel wat ik in al die jaren van mijn darmen heb geleerd, het verhaal over mijn persoonlijke zoektocht naar gezondheid en geluk. Over alle aspecten van het ziek-zijn waarmee ik in de loop der jaren in aanraking ben gekomen.

Hoe zit je spijsverteringsstelsel eigenlijk in elkaar? Het is handig om daar iets over te leren, want ook al ben je klachtenvrij; inzicht in het spijsverteringsproces en de wijze waarop darmklachten of -ziekten kunnen ontstaan, kan je bewuster maken over hoe je met je gezondheid omgaat. Bovendien kun je, als je weet hoe alles vanbinnen werkt, ook beter naar je buikgevoel luisteren. Maar wat is dat eigenlijk, buikgevoel? En hoe komt dat gevoel tot stand? Momenteel wordt er veel onderzoek gedaan naar de zogenoemde darmhersen; de relatie tussen onze darmen, de 'bewoners', ofwel bacteriën, en ons brein. Wat doen die 'bewoners', die eigenaardige organismen in onze darmen, met ons? Ze zijn tegenwoordig het gesprek van de dag.

De grote vraag is hoe je je echte buikgevoel kunt vinden en interpreteren. En in welk opzicht kan inzicht in je buikgevoel je verder helpen? Hoe belangrijk is vertrouwen?

Inmiddels ben ik, op mijn 43e, goed getraind in het herkennen van verschillende 'buiksituaties'. Zo is mij nu duidelijk wat angst of stress met de darmen doet. Ik kan nu veel eerder dan vroeger ingrijpen en erkennen dat ik zelf soms de veroorzaker ben van de grillen van mijn darmstelsel. Tegelijkertijd weet ik ook dat de darmen in de loop van een leven veel informatie kunnen 'opslaan' en op onverwachte, rustige momenten overgevoelig kunnen reageren.

Voeding speelt ook een grote rol in het leren kennen van je eigen darmen. Er wordt steeds meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de invloed van voeding. Maar, niet alle voedingsadviezen zijn op een grote groep toepasbaar. Ieder mens en ieder darmprobleem is net weer anders. Daarom leg ik aan het einde van dit boek uit wat voeding mogelijk met je darmen doet (en niet wat het zál doen, daar zijn geen garanties voor). Zo kun je zelf op zoek gaan naar het voedingspatroon dat het beste bij je past. Met voedingstips hoop ik te bereiken dat mensen kunnen genieten van eten zonder darmproblemen te krijgen.

Als jij en je arts vermoeden dat je darmen iets mankeren, dan zijn er tal van onderzoeken die je kunt laten doen. In dit boek beschrijf ik het hele traject van darmonderzoeken, operaties en alles wat daarbij komt kijken.

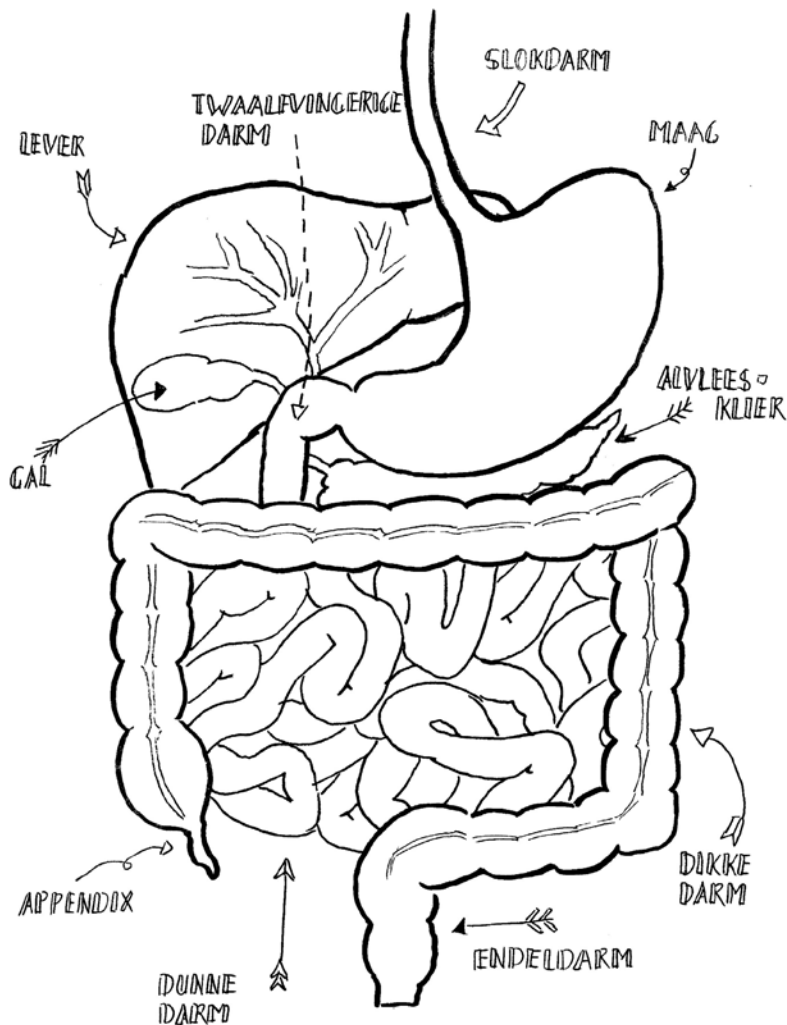
Het is belangrijk dat je jezelf niet verliest tijdens je reis door deze ingewikkelde medische wereld. Hoe blijf je ondanks je darmklachten geestelijk en lichamelijk in balans? Hoe ga je om met de buitenwereld? Wat doe je als je nog zwanger wilt worden?

Wat ik nu veel meer dan vroeger zie is dat veel jonge mensen kampen met darmproblemen: de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, prikkelbaredarmsyndroom (PDS) en zelfs darmkanker. Sommigen van hen staan voor de levensbepalende keuze of ze (een deel van) hun dikke darm moeten laten weghalen. Ik hoor steeds meer mensen hun verhaal delen, elkaar vertellen hoe je de ongemakken van darmproblemen kunt opvangen. Wat had ik al die verhalen graag willen lezen in de tijd dat ik ziek werd! Met zulke vragen zat ik toen, en nu schrijf ik mijn antwoorden op. Ik hoop dat je door het lezen van mijn verhaal jouw eigen buikgevoel kunt (her)vinden!

INTERMEZZO

De huisarts die mijn darm denkbeeldig over de vloer uitrolde, probeerde duidelijk te maken dat het een volle boel was daarbinnen: geen wonder dat er weleens wat gerommel te voelen was. Die enorme darmpartij moest in een krappe ruimte kunnen kronkelen en bewegen. Oké, dat was duidelijk. Maar toen ik drie jaar later geopereerd moest worden, wist ik eigenlijk niet veel meer over de darmen. Ik wist niet eens of de dikke darm vóór de dunne darm kwam, of erna. En wat was eigenlijk het verschil tussen die twee?

DE REIS VAN ONS ETEN



Als ik mensen nu vertel dat ik mijn dikke darm niet meer heb, is meestal hun eerste vraag: 'Kun je wel leven zonder dikke darm?' 'Ja, heel goed hoor', is dan mijn standaardantwoord. Het is niet onwaar wat ik dan zeg, maar ik vertel er maar niet bij dat het toch wel wat ingewikkelder is dan ik doe voorkomen.

De dikke darm is het laatste onderdeel van ons spijsverteringsstelsel. Om je uit te leggen wat de dikke darm doet, zal ik je meenemen op de reis die ons eten aflegt door het bochtige stelsel.

Meteen in je mond wordt elke hap die je neemt tijdens het kauwen bewerkt door enzymen in het speeksel, om vervolgens door een rechte buis, de slokdarm, te worden voortgestuwd naar de maag. Daar wordt je maaltijd ondergedompeld in het maagzuur en door de bewegingen van de maag gekneed. Dan wordt het afgegeven aan de twaalfvingerige darm, het eerste deel van de dunne darm dat ongeveer twaalf vingerbreedten lang is, vandaar deze naam. In de twaalfvingerige darm wordt er galvloeistof uit de gal(blaas) toegevoegd. Stel dat je vet eet, dan heb je dat goedje hard nodig om de vetten af te breken. Tot slot komen er bicarbonaat en verteringsenzymen vanuit de alvleesklier bij je hap eten. Het zuurgehalte van het voedsel gaat door het bicarbonaat omlaag en de vertering begint. In het

Toen ik voor de eerste keer een maag- en darmonderzoek kreeg, dacht en hoopte ik dat het met een darmfoto wel klaar was. Maar er moest een slang, met kop en al, mijn lichaam in. Ik was natuurlijk niet ontspannen, en mijn darmen daardoor evenmin. En toen de arts ook nog eens lucht in mijn darmen pompte, hield ik het helemaal niet meer van de pijn. Gelukkig weet ik nu: er zijn tips en trucs om het wat minder onaangenaam te maken.

De colonoscopie: een slang in je darmen

Een darmonderzoek ondergaan kan vervelend zijn, zelfs als je dikke darm helemaal in orde is. Maar als er pijnlijke plekken of ontstekingen in de darmwand zitten, is het best akelig om vanbinnen onderzocht te worden met een endoscoop. Dat is een slang waarop een camera en een lampje zijn gemonteerd. Ik wist niet dat de lengte van een darm per persoon kan verschillen. En hoe langer de darm, hoe vervelender het onderzoek is. Mijn dikke darm was lang.

Voordat een arts aan het onderzoek kan beginnen, moeten je darmen vanbinnen helemaal schoon zijn. Dat bereik je door laxeerpillen te nemen en een reinigende drank te drinken. • Ik onderga regelmatig een onderzoek en inmiddels weet ik wat het verschil is tussen een brandschone en een matig gereinigde darm. Het is best een geworstel voor een arts om goed achter je darmplooiën te kijken en als daar nog ontlasting is achtergebleven, kan de arts iets over het hoofd zien. Bereid je dus goed voor!



Lees de informatie over het laxeedieet een paar dagen voor het onderzoek aandachtig door. Zo kom je niet ineens op de ochtend van het onderzoek voor verrassingen te staan. Houd er al vroeg rekening mee dat je een dieet moet volgen en laxeermiddelen bij de apotheek moet halen. Als je niet schoon bent, dan kan het onderzoek niet goed worden uitgevoerd.

Drink de laxeerdrank koud en gebruik een rietje, zo proef je de vervelende smaak het minst. Kijk ondertussen tv en verschuil je onder een dikke deken. Drink tussendoor heldere bouillon of thee om warm te blijven. Troost je met de gedachte dat het spul minder vies wordt naarmate je het vaker drinkt.

- Van de normale reinigingsdranken (zoals PEG-drank) moet je 4 liter drinken. Als drinken niet gaat, kun je ook via een sonde worden gereinigd. Van de nieuwere type reinigingsdranken (zoals Picoprep (300ml), Moviprep (2 liter) en Eziclen) hoef je minder te nemen.

Wanneer je darmen helemaal schoon zijn, is je ontlasting veranderd in een heldergele vloeistof. Dan kan het onderzoek beginnen. Bij een verdoving krijg je een infuus en een klemmetje aan je vinger om zuurstofgehalte en hartslag te meten. Naast een verdoving tegen de pijn kun je ook een 'roesje' krijgen. Je slaapt dan niet echt, maar je bent dan even niet bewust van het onderzoek. De scopie duurt meestal ongeveer een halfuur. Je ligt dan op je linkerzijde omdat de endoscoop zo het beste via de bocht in de endeldarm de rest van de dikke darm kan bereiken. De arts brengt de endoscoop in door je anus. Als de arts vermoedt of weet dat er alleen iets in het laatste deel van de dikke darm te vinden is, dan doet hij een sigmoidscopie waarbij hij de endoscoop tot ongeveer 50 cm in je endeldarm en het laatste stukje van de dikke darm voert. Als hij wel verder wil gaan, dan moet hij een hele colonoscopie doen en moet hij de endoscoop nog verder sturen, tot naar de overgang van de dikke naar de dunne darm. Via de camera aan het uiteinde van de endoscoop kan de arts de darm vanbinnen bekijken, waarbij hij soms lucht moet inblazen om alles goed te kunnen zien (ook achter de plooien).

Soms is er nader onderzoek nodig. Dan wordt weefsel uit de darm in het laboratorium bekeken onder de microscoop. Het wegnemen van grote poliepen is heus cowboywerk, de arts gebruikt daarvoor een endoscoop met een kleine lasso die om de poliep wordt geslagen. Voor het wegnemen van kleinere hapjes weefsel (biopten) heeft een endoscoop veelal een tangetje.

Je mag zelf meekijken op de monitor, en dat is best interessant. Eerder keek ik soms liever weg als ik veel pijn had of mij zorgen maakte. Als ik meekijk, stel ik veel vragen. Is dat bolletje een poliep? Zit daar bloed? Ik wil zeker weten dat ik de dingen goed heb gezien.

De uitslag van de scopie wordt besproken tijdens een vervolgspraak of een belafspraak. Bij die afspraak leg ik de arts alles voor waarover ik in de tussentijd heb gepiekerd.



Maak voorafgaand aan het bezoek aan de arts een lijstje met vragen en opmerkingen. Een lijstje schept orde in chaos en geeft rust in je hoofd. Bekijk na afloop van het gesprek of alles aan de orde is gekomen. Soms ontstaan er na een gesprek weer nieuwe vragen, maak dan meteen een nieuw lijstje voor de volgende keer. Of maak een belafspraak tussendoor.

Bij het weghalen van weefsel of een poliep kan een bloeding optreden, en in heel zeldzame gevallen een darmperforatie. Gelukkig komt dit, dankzij verbeterde technieken, steeds minder voor. Bovendien kan een bloeding tegenwoordig elektrisch worden dichtgebrand en worden perforatiegaatjes met clips gesloten.

Na een inwendig darmonderzoek kun je behoorlijk slap worden en hoofdpijn krijgen. De laxeerdrank onttrekt vocht aan je lichaam. Zorg dus dat je na het onderzoek extra veel drinkt! Een beetje buikpijn na het onderzoek is normaal, maar bij abnormale klachten moet je aan de bel trekken.



De arts blaast soms tijdens de colonoscopie lucht in de darmen. Met een prikkelbare darm is dat dubbel onprettig. Als je na afloop van de colonoscopie nog pijn hebt vanwege de lucht, vraag de arts dan om een 'schoorsteentje' (dat is een hol, dun slangetje van 20-30 cm) om de lucht te laten ontsnappen. Je kan ook een tijdje rustig blijven liggen.

Naast toediening van probiotica is er ook een andere methode die via de darm-hersenas kan werken: de zogenoemde nervus vagus stimulatie (NVS). Dat is een behandeling die wel wordt ingezet bij depressie, maar ook bij een ileus na een buikoperatie. Deze stimulatiemethode kan een ontsteking in de spierwand van de darm voorkomen.

Zou een depressie ook darmkanker kunnen veroorzaken? Of omgekeerd? Niet alleen antibiotica en verkeerde voeding, maar ook stress en je gemoedstoestand hebben invloed op je darmmicrobiota.

Op zoek naar alternatieve behandelingen

Omdat ik het gevoel had dat de reguliere geneeskunde me niet kon verder helpen, ging ik van de ene alternatieve genezer naar de andere. Ik liet mij inspuiten met slangengif, nam vitamines en voedingssupplementen. Een Chinese acupuncturist vertelde mij dat mijn 'Chi' (in Japans: Qi), mijn levensenergie, verstoord was. Ergens was er iets vastgelopen. Ik begon boeken over de Chi te lezen. Volgens de leer van de Chi zitten de emoties van de mens in de darmen. Bij diarree zou men te veel hebben losgelaten en bij obstipatie juist te veel vastgehouden. Alles moet letterlijk en figuurlijk verteerd worden. Daar zit natuurlijk een kern van waarheid in. Energie moet vrij kunnen bewegen, vrij stromen. Misschien dat het daarom voor veel mensen bevrijdend kan zijn om een (stuk) zieke dikke darm weg te laten halen. Opgekropte gevoelens kunnen verwerkt worden en nieuwe overtuigingen krijgen kansen. Oude patronen worden doorbroken en opgesloten levenslust kan weer stromen. Bovendien neem je met het stuk darm of de hele darm een ontsteking weg die heel veel energie van iemand heeft gevraagd in de afweer en in de poging tot herstel.

Bij de Chi draait het om het oeroude Yin en Yang, tegenstellingen die tegelijkertijd complementair zijn. Als er ergens in het lichaam of in de emotionele of mentale toestand van de mens iets niet in orde is, dan pakt iets anders in het lichaam of de geest dat (als het goed is) op en ontstaat er een nieuwe balans.

Het Yin-en-Yang-principe zou volgens de leer van de Chi ook betrekking hebben op de darmen. Je hebt voor elke (emotionele) gebeurtenis of lichamelijke sensatie of prikkeling een Yin-Yang. Zo zou je in de wisselwerking tussen je hersenen en je darmen ook kunnen spreken van samenspel van Yin en Yang. Die wisselwerking wordt in de oosterse geneeskunde al eeuwen meegenomen als een belangrijke factor voor de behandelwijze.

Doorgaan op de ingeslagen weg

In de tijd dat het slecht ging met mijn gezondheid, had ik juist een enorme levenslust. Misschien had ik daar wel te veel van. Ergens liep het vast en ik kon de vinger er niet opleggen. Ik voelde het ongeloof van anderen. Wanneer hielden al die klachten toch eens op? Ik zag eruit als een gezonde jonge meid, dus ik kon toch wel iets meer dan dit? Gesprekken met een psycholoog en zelfs met een psychiater losten niks op. Ik moest rustig blijven, niet aan mijzelf twifelen en doorgaan. Soms ging dat goed en dacht ik dat ik op de goede weg zat. Maar dan had ik daarna weer een aantal slechte dagen en voelde ik mij ziek en vermoeid.

Op een dag las ik in een tijdschrift een inspirerend interview met een coach. Het advies was dat ik gewoon moest doorgaan met leven, mijn gekozen pad verder bewandelen en mij niet gek moest laten maken door het

grillige verloop van mijn klachten. In eerste instantie vond ik het advies wel erg simpel. Maar ik bewaarde de tekst van het artikel en herlas het vaak. Het viel mij op dat ik er steeds naar teruggreep als ik het even niet meer wist. Telkens als ik de tekst las, realiseerde ik me dat ik de slechte dagen zo snel mogelijk achter mij moest laten en de goede moest koesteren. Heel bewust probeerde ik dat ook echt te doen. Na verloop van tijd merkte ik dat er steeds meer goede dagen en minder slechte dagen waren. Dat deed mij beseffen dat ik best weleens uit die negatieve spiraal zou kunnen komen. Het zorgen maken over mijn gezondheid was geen dagbesteding meer: het machteloze gevoel verdween en ik voelde dat ik weer gewoon leefde.

! Ga niet piekeren over de oorzaken en oplossingen van je vermoeidheid op het moment dat je doodmoe bent. Neem dan niet te veel hooi op je vork. Maak een lijstje van dingen die je echt graag wilt ondernemen, en bedenk dat je die kans om andere en meer dingen te doen later weer krijgt als je fitter bent.



Ik zag nu in dat (negatieve) emoties opborrelden als ik moe was en me uitgeput voelde. Het was dan heel moeilijk om onder woorden te brengen wat er aan de hand was. Door het piekeren dacht ik dingen als 'ik kan ook helemaal nooit iets leuks doen of iets lekkers eten: dan word ik al gestraft'. Maar piekeren maakte de situatie soms alleen maar erger. Ik dacht lange tijd bij elke buikklacht onmiddellijk aan een verkleving en dacht dan meteen aan het 'worst case scenario', omdat ik nu had

meegemaakt wat er kon gebeuren. Lang nadenken hielp mij dus niet, maar mijn opkomende negatieve gedachten wegdrücken evenmin.

! Lichamelijke klachten leren je iets, ze willen je iets vertellen. Luister ernaar en voel. Laat alle gevoelens en gedachten toe en probeer niet meteen met een oplossing te komen. Die oplossing komt vanzelf wanneer de tijd rijp is, wanneer je weet wat je voelt je vertelt.

Ook dat nog: een darm vol poliepen

De gedachte dat ik eerst helemaal gezond en hersteld moest zijn en dan pas mocht gaan genieten, was mijn grootste valkuil geweest. Dit idee had het echte herstel tegengehouden.

Bovendien was ik zo opgevreten door mijn vermoeidheid, dat ik bijna mijn periodieke darmonderzoeken vergat. Tijdens de colonoscopie vertelde mijn arts mij op een keer dat het zo niet langer kon, hij telde dertig poliepen in mijn dikke darm. Het waren er te veel om zomaar even weg te halen. Maar als de poliepen bleven zitten, werden ze onvermijdelijk kwaadaardig. Niets doen was dus geen optie, maar de rest van de dikke darm helemaal weghalen was ook niet niks.

Ik werd doorverwezen naar een specialist in een ander ziekenhuis. Dat was moeilijk, want de arts in mijn 'vaste' ziekenhuis was een vaderlijk type, informeel. Hij wist elke boodschap zo te brengen dat het mij niet kon kwetsen. Daarentegen nam de specialist in het nieuwe ziekenhuis geen blad voor de mond. Na afloop van het onderzoek zat ik bij hem in de artsenkamer. Hij pakte een wit vel papier en