

Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

REDUCE PDS

Behandeloptie 5: Pepermuntolie

Inleiding/leeswijzer

Een van de mogelijke behandelopties is het gebruik van pepermuntolie. Hieronder kunt u meer informatie vinden over pepermuntolie en hoe het bij kan dragen aan het verminderen van uw PDS-klachten.

Wat is Pepermuntolie?

Pepermuntolie wordt bereid uit een extract van gedroogde bladeren van de pepermuntplant (*Mentha piperita* en *Mentha avensis*). Het belangrijkste component is het bestanddeel (levo)menthol, een stof met krampwerende werking en intensieve reuk en smaak. Pepermuntolie bevat 35 tot 60% menthol. Naast het natuurlijk extract kan menthol ook synthetisch gemaakt worden.

Wat doet Pepermuntolie?

Menthol wordt gebruikt als smaakmiddel in gebakken producten, thee, pepermuntjes, desserts en allerlei snoepjes. Maar menthol vindt als aangenaam verkoelend product ook toepassing in tabak, zepen, shampoo, zalfjes, huidcrèmes, tandpasta, scheerschuim en andere cosmetica artikelen.

Pepermuntolie heeft daarnaast een antibacteriële werking. Dat is de reden waarom het bij verschillende industriële toepassingen gebruikt kan worden tegen bacterie- en schimmelgroei.

Pepermunt als geneesmiddel

Naast industriële en cosmetische toepassingen zijn er ook talrijke toepassingen beschreven voor medisch gebruik. Zo zou het nuttig zijn bij menstruatiekrampen, griep, neusverkoudheid, spanningshoofdpijn, opgeblazen gevoel en winderigheid. Wetenschappelijk bewijs hiervoor is er niet.

Maar er zijn meer medische toepassingen beschreven. De werking lijkt te berusten op het verminderen van spierspanning van glad spierweefsel in ons lichaam. In hoeverre er ook vermindering van het (overgevoelige) autonome zenuwstelsel optreedt is niet bekend. Het belangrijkste effect is dat verschillende klachten als opgeblazen gevoel, krampen en pijn kunnen verminderen.

Al tientallen jaren wordt pepermuntolie aanbevolen voor de behandeling van PDS. Aanvankelijk was er ondanks de beschreven werkzaamheid bij PDS weinig gedegen onderzoek gedaan en gepubliceerd. Maar de laatste jaren zijn er meerdere goede studies verschenen die pepermuntolie vergeleken hebben met een placebo. In een overzichtsartikel waarin in totaal 400 patiënten werden geanalyseerd bleek dat 74% van de patiënten met pepermuntolie verlichting van de klachten had terwijl maar 35% van de placebo-patiënten verbeterde. Het verschil is significant. Het aantal patiënten dat je moet behandelen om bij een patiënt succes te hebben is 2,5 (NNT Number Needed to Treat). Voor PDS behandelingen een heel laag (dus gunstig!) getal.

Omdat de werking van pepermuntolie vermoedelijk berust op het verslappen van glad spierweefsel van onder andere het maagdarmkanaal, wordt het ook steeds

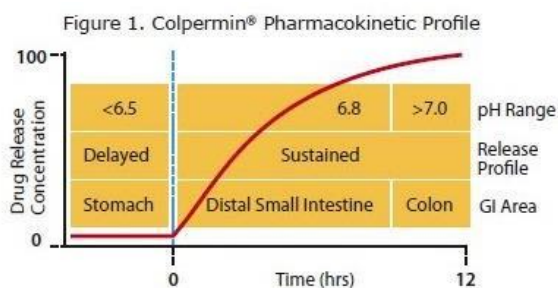
Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

vaker gebruikt om de beweeglijkheid (motiliteit) van maag en darmen te verminderen wanneer er een scopie gedaan moet worden van de maag of de dikke darm. Omdat menthol ook een antibacteriële werking heeft is het theoretisch ook nog mogelijk dat de microbiota (samenstel van alle bacteriën in dunne en dikke darm) beïnvloed wordt en dit daardoor verlichting van de klachten geeft. Dit is echter nooit onderzocht. Bijwerkingen van peppermuntolie zijn zeldzaam. Als belangrijkste worden beschreven incidenteel zuurbranden en jeuk van de anus.

Behandeling van PDS met Peppermuntolie.

Colpermin is het oudste en bekendste product dat peppermuntolie bevat. Omdat de werking van menthol vermoedelijk berust op het verminderen van spanning van het gladde spierweefsel van de darmen moet het daarvoor lokaal met de darmwand in contact komen. De capsules hebben een coating die bestand is tegen maagzuur om te voorkomen dat de menthol al in de maag wordt vrijgegeven. In de dunne en dikke darm is er een hogere pH (zuurgraad > 6.8) die er voor zorgt dat de coating langzaam oplost en de menthol *lokaal* in de wand van de darmen ontspanning en verlichting kan geven. De grafiek toont de afgifte van menthol na inname.



Colpermin capsules bevatten 0,2ml (187 mg) peppermunt olie. De dosering is gebruikelijk 3 maal daags 1 capsule. Bij ernstige klachten kunnen er driemaal daags 2 capsules genomen worden.

Het voordeel van peppermuntolie is dat het snel werkt. Het kan dus ook op *zo nodig basis* gebruikt worden.

Naast Colpermin is sinds kort ook Tempocol bij nederlandse apotheken verkrijgbaar. De capsules bevatten 182 mg peppermunt-olie en kunnen genomen worden in een dosering van één tot driemaal daags.

Naast Colpermin en Tempocol zijn er meerdere producenten die peppermunt olietabletten of capsules leveren. Maar omdat menthol lokaal met de darmwand in aanraking moet komen, is het belangrijk te bedenken dat concurrerende producten niet altijd beschikken over een goede maagzuurresistente coating. Het kan daarom zijn dat deze producten al in de maag uiteenvallen en alleen daar werkzaam zijn. Er is dan geen menthol meer beschikbaar voor de spanning in de darmen, waar het bij PDS tenslotte om te doen is.

Restklachten

Het is heel goed mogelijk dat de behandeling met peppermuntolie succesvol blijkt te zijn, maar dat er nog wel klachten overblijven. In een latere fase na afsluiting van dit project, kunnen meerdere behandelingen ook met elkaar gecombineerd worden.

Daarnaast is het helaas zo dat niet altijd alle klachten van PDS kunnen worden opgelost en dat u een deel hiervan zult moeten accepteren.

Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

Literatuur

Voor aanvullende informatie voor u en uw huisarts voegen we hier een korte lijst van boeken en artikelen toe.

DarmEHBO. Een nuttig boek voor patiënten met chronische darmklachten. Tevens meer dan 100 tips en recepten. Huiskamp en Lebbink. Solide boeken. www.darmehbo.nl

PDS Belangenvereniging, www.pdsb.nl

Ruepert, de Wit, Muris. Bulking agents, antispasmodics and antidepressants for the treatment of IBS. Cochrane Database Syst Rev 2011;10:CD003460

Ford. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2008; 337: a2313

Wu. Complementary and Alternative Medicine Modalities for the Treatment of Irritable Bowel Syndrome: Facts or Myths? Gastroenterol Hepatol (N Y). 2010; 6: 705.