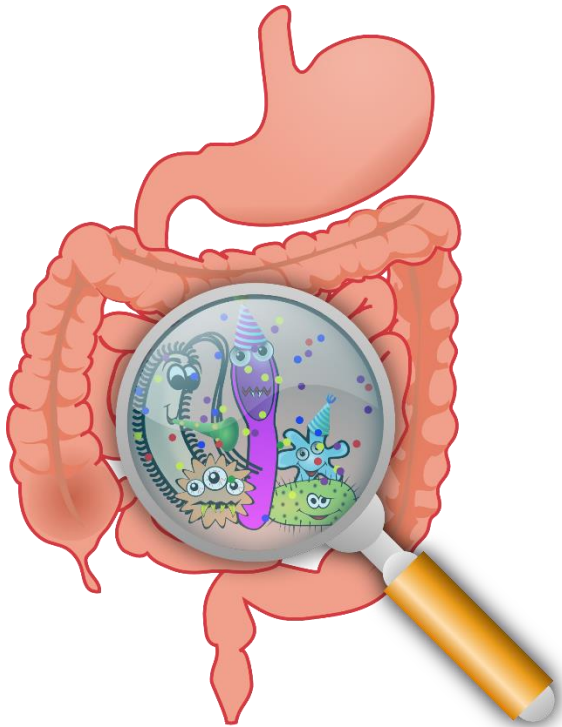


# Een gezonde darmflora

How to feed your good guys and kill  
your bad guys



Karin de Jong-Priems

Darmfloratherapeut

Lieve lezer,

Naast dat je de stap hebt genomen om dit e-book te downloaden, heb je hem ook geopend om daadwerkelijk te gaan lezen! Een goede beslissing!

Jij wilt graag aan de slag om jouw darmflora te verbeteren. Een verstandige beslissing, want de darmflora is de basis voor een goede gezondheid. Maar hoe zorg je er nu voor dat je deze darmflora gezond houdt en waarom is het zo belangrijk voor de basis van de gezondheid?

Dit ga je allemaal lezen in dit e-boekje, plus tips hoe je voor je goede darmbacteriën (de 'good guys') moet zorgen om overgroei van de slechte darmbacteriën (de 'bad guys') te voorkomen.

Een gezonde darmgroet,

Karin



## GROOT VOETBALVELD

Als je de darmen helemaal zou uitsmeren over de grond, zouden ze een oppervlakte hebben ter grootte van een voetbalveld. Zoveel plooien zitten er in de darmen om voeding goed te kunnen opnemen. Dit is enorm groot als je daarover nadenkt. En op dit grote oppervlak moet ons lichaam er dus voor zorgen dat voedingsstoffen opgenomen worden en dat ziekteverwekkers buiten de deur blijven. Je kunt je dus wel voorstellen dat dat nogal eens mis kan gaan - met zo'n groot oppervlakte.

Als voeding binnenkomt in de darmen zijn het de darmbacteriën die signaalstofjes aanmaken. Met deze signaalstofjes communiceren de bacteriën onderling, maar ook met onze hersenen. Er wordt dus enorm veel informatie doorgegeven aan onze hersenen (een voetbalveld – dus veel informatie). Vandaar dat onze darmen ook wel 'second brain' worden genoemd. Je hersenen en darmflora zijn de hele dag door met elkaar aan het communiceren. Wat er gecommuniceerd wordt hangt af van wat er in je lichaam binnenkomt. Welke voeding je eet, maar ook welke ziekteverwekkers er binnen komen waar actie op ondernomen moet worden.

## STRESS EN VERTERING

Ons lichaam kan alleen voeding verteren wanneer het rust ervaart. Dan wordt er maagzuur aangemaakt (voor de vertering van eiwitten), spijsverteringsenzymen aangemaakt (om voeding in kleine stukjes te hakken) en gal uitgescheiden (voor de vetvertering). Deze stoffen heb je allemaal nodig om je voeding goed te kunnen verteren (ofwel in kleine stukjes te kunnen knippen zodat het kan worden opgenomen). Daarnaast zorgt maagzuur er ook voor dat ziekteverwekkers die binnen komen met de voeding gedood worden.

Wanneer ons lichaam stress ervaart – en dat is bij heel veel mensen het geval – dan zal het de spijsvertering op een laag pitje zetten. Er wordt minder maagzuur, minder spijsverteringsenzymen en minder gal aangemaakt. Onze voeding wordt niet goed verteerd en gaat rotten en schimmelen in de buik. Er ontstaan dus andere signalen naar je hersenen en dit beïnvloedt ook hoe je je voelt.

Wanneer ervaart je lichaam stress? Vaak ervaren we de hele dag door stress. Stress door de dagelijkse dingen, maar ook wanneer ons lichaam niet fit is, is dit stress voor het lichaam.

Goed kauwen, rustig de tijd nemen om te eten en daarna nog even zitten zijn zeer bevorderlijk voor een goede vertering. Dus hoe jij eet jij je maaltijden? Neem je daar rustig de tijd voor? Kauw je je eten goed of schrok je het naar binnen? Of eet je snel even wat tussendoor achter de pc? Je lichaam is in het laatste geval in actiestand en dat is niet in de verteringsstand.

**TIP:** ga eens rustig zitten als je je maaltijd eet. Neem de tijd om te kauwen en neem de tijd voor de maaltijd. Dit komt de vertering erg ten goede!

## FUNCTIE VAN GOEDE DARMBACTERIËN

In onze darmen wonen bacteriën. Er zijn goede en slechte bacteriën. Als je darmen goed functioneren zijn de goede in de meerderheid en de slechte slechts een beetje aanwezig (en dat kan geen kwaad).

De goede darmbacteriën (de 'good guys') zitten als een laagje op je darmslijmvlies en beschermen je zo tegen ziekteverwekkers. Als een douane bewaken ze de grens. Ze zorgen ervoor dat de slechte darmbacteriën (de 'bad guys') er niet langs komen.

Daarnaast zorgen ze voor een goede werking van je immuunsysteem. Zoals je al wel vaker gehoord zult hebben, zit 70% van het immuunsysteem in de darmen. De goede darmbacteriën trainen dit immuunsysteem. Ze zorgen voor de aanmaak van immuunglobulinen – dit zijn afweerstoffen. Hierdoor worden ziekteverwekkers herkend, vastgemaakt aan deze immuunglobulinen en meteen afgevoerd naar de wc-pot.

Goede darmbacteriën produceren zure stoffen, dit vinden ziekteverwekkers niet prettig. Ze zorgen er dus eigenlijk voor dat het milieu in de darmen wat zuurder wordt en dat is bevorderlijk voor het weghouden van de ‘bad guys’.

## GOEDE DARMBACTERIËN

Onze goede darmbacteriën bestaan uit drie groepen bacteriën:

- De zuurstof etende bacteriën (aerobe bacteriën)
- De bacteriën die onder een klein beetje zuurstof overleven (micro-aerophile bacteriën)
- De bacteriën die alleen overleven zonder zuurstof (anaerobe bacteriën)

De anaerobe bacteriën overleven alleen in je darmen als er voldoende aerobe bacteriën zijn. Deze laatste moeten namelijk het zuurstof weg eten zodat de anaerobe bacteriën het overleven. Doen ze dat niet – omdat er te weinig van zijn of omdat ze ontbreken – dan leggen de anaerobe bacteriën het loodje.

Wat is nu het geval? Bij veel mensen ontbreken een groot deel van de aerobe bacteriën (dit is wat ik in mijn praktijk vaak terug zie in ontlastingsonderzoeken). En omdat deze ontbreken, ontbreken ook

de anaerobe bacteriën. Dus is er bij deze mensen een tekort aan de 'good guys' in de darmen.

HEB JIJ LAST VAN een opgeblazen gevoel na de maaltijd of last van oprispingen? Of last van winderigheid? Dan kan dat liggen aan te weinig aerobe bacteriën.

### WAT DOODT DE GOEDE DARMBACTERIEN?

Wanneer het de goede bacteriën moeilijk gemaakt wordt, wordt het voor de slechte bacteriën makkelijker om te overleven. De goede bacteriën produceren antibiotische stoffen die de 'bad guys' doden. Maar als deze er minder zijn hebben de 'bad guys' meer kans om te groeien en te bloeien in de darmen.

Waardoor worden goede darmbacteriën gedood:

- Door stress – bij hevige stress kunnen de darmbacteriën binnen 24 uur de kluts kwijt raken
- Door antibiotica. Antibiotica krijgen we niet alleen van de dokter, maar ook via de voeding krijgen we antibiotica binnen (door het eten van vlees)
- Door medicijnen als maagzuurremmers. Deze remmen de productie van het maagzuur. Als de voedselbrij minder zuur wordt komen er daarna ook minder spijsverteringsenzymen vrij en minder galzuren. Voeding wordt dan minder goed verteerd en dit heeft weer invloed op de goede darmbacteriën. Daarnaast is er minder maagzuur om bacteriën te doden die in de maag komen via de voeding.
- Door het eten van suikerrijk voedsel – dit voedt de 'bad guys'
- Door langdurige obstipatie (verstopping)
- Door voedselvergiftiging

- Door voedselallergieën en voedingsintoleranties
- Door verstoringen in de vertering – dus te weinig maagzuur, te weinig spijsverteringsenzymen, te weinig gal
- Door verstoorde darmperistaltiek
- Door medicijngebruik (ontstekingsremmers, pilgebruik)
- Overmatig vet- en dierlijk eiwitgebruik (denk aan kaas, vlees, melk)
- Door infecties
- Door giftige stoffen (lood, cadmium, kwik) – deze verstoren enzymatische reacties in het lichaam (ofwel verstoren de stofwisseling, deze wordt geblokkeerd)
- Door het eten van te weinig vezels
- Door het nemen van laxeremiddelen

## DE GEVOLGEN VAN EEN VERSTOORDE DARMFLOORA

Als er te weinig goede darmbacteriën aanwezig zijn en teveel slechte darmbacteriën (die kunnen groeien als er te weinig goede darmbacteriën aanwezig zijn), is het evenwicht zoek in de darmflora. Dit wordt ook wel dysbiose van de darmflora genoemd. Dit kan lichamelijke en geestelijke klachten geven.

De gevolgen van een dysbiose kunnen zijn:

- Voedingsstoffen worden niet goed opgenomen omdat de darmen minder goed functioneren
  - Dit geeft tekorten in vitamines, mineralen, gezonde vetten
  - Hierdoor kunnen processen in het lichaam niet meer goed verlopen en allerlei lichamelijke klachten veroorzaken, waaronder energietekort

- Voeding gaat rotten in de darmen, wat weer kan leiden tot spijsverteringsklachten als winderigheid, buikpijn, vermoeidheidsklachten
- Er ontstaat een gebrek aan grondstoffen voor de aanmaak van neurotransmitters
  - Serotonine en melatonine zijn voorbeelden van neurotransmitters. Deze worden voor een groot deel zelfs in de darmen aangemaakt en niet in de hersenen.
  - Als de darmen niet goed functioneren worden de eiwitten (grondstoffen voor neurotransmitters) niet goed in stukjes geknipt. Hierdoor mis je dus aminozuren (aminozuren zijn de stukjes eiwitten) voor de aanmaak van serotonine, dopamine en melatonine. Ofwel stofjes die ervoor zorgen dat we ons goed voelen en dat we goed kunnen slapen.
  - Dus zo kun je depressieve gevoelens ontwikkelen omdat de darmflora niet goed op orde is
  - Slaapproblemen kunnen ook hierdoor ontstaan
- Er kunnen ontstekingsreacties in de darmen ontstaan omdat voeding niet goed wordt afgebroken en omdat de slechte bacteriën ook stofjes produceren die ontstekingen veroorzaken in de darmen. Deze ontstekingen beschadigen het darmslijmvlies en juist het darmslijmvlies was onze barrièrelaag tegen indringers (de douanepost). Hierdoor kunnen voedingsmiddelen zelfs reacties geven van ons immuunsysteem. Dit is de reden waarom we intolerant worden voor voedingsmiddelen.
- Ook allergische reacties kunnen een gevolg zijn van een dysbiose: zoals gezegd ligt een groot deel van ons immuunsysteem in de darmen. Bij een allergie is er vaak een verstoring in het immuunsysteem. Er worden



boodschapperstofjes in de verkeerde verhouding aangemaakt (disbalans) wat leidt tot allergische reacties. Door een goede darmflora kan de balans in het immuunsysteem hersteld worden en daarmee allergische ziektes voorkomen worden (je kunt er geen allergie mee herstellen)

HEB JIJ LAST van voedingsintoleranties of depressieve gevoelens? Dan kan een dysbiose daar dus weleens de oorzaak van zijn.

## HOE VOED JE DE GOEDE DARMBACTERIËN

Gelukkig kun je zelf ook wat doen voor de goede darmbacteriën. Er is namelijk een soort voedsel waar ze heel erg blij van worden – VEZELS! Maar...de ene vezel is de andere niet en het is van belang om de juiste vezels te eten om de ‘good guys’ goed te voeden.

De darmbacteriën hebben oplosbare vezels nodig. Hier halen ze hun energie en voeding uit. Dit wordt ook wel prebiotica genoemd. Je hebt dus prebiotica nodig om de probiotica (goede darmbacteriën) te kunnen voorzien van energie en voeding.

Waar zitten deze oplosbare vezels in?

- In groenten
- In fruit
- In peulvruchten (erwten, boontjes, witte bonen, bruine bonen, linzen, kidneybonen, etc)
- In noten (ongebrende noten – geen pinda’s)
- In zaden (pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, chiazaad, etc)

Er is nog meer voeding waar de ‘good guys’ blij van worden:

- Het stofje inuline, dit zit in ui, knoflook, prei, pastinaak, zoete aardappel, artisjok, asperge en aardperen
- Het stofje lignanen – dit zit in lijnzaad, pompoen, maanzaad, bessen, haverzemelen, groenten en hennepzaden
- Roomboter
- Essentiële suikers – dit zijn suikers die de cellen nodig hebben om goed met elkaar te kunnen communiceren. Daarnaast zorgen ze ervoor dat parasieten, schimmels en slechte bacteriën niet kunnen hechten aan de darmwand. Er zijn een heleboel verschillende van deze suikers en hiermee wordt niet de gewone tafelsuiker bedoeld. Zorg dus voor variatie zodat je deze verschillende suikers binnenkrijgt. Essentiële suikers zitten o.a. in
  - Groenten
  - Kokosmeel, kokosnoot, kokosrasp
  - Kruiden als kurkuma, salie
  - Peulvruchten
  - Fruit, vooral zwarte bessen, blauwe bessen, rode bessen, cranberry's (ongezoet), perzik, appel en sinaasappel
  - Paddenstoelen zoals shiitake, reiskhi, mai take
  - Runderproducten
  - Noten en zaden
  - Kippeneieren
  - Kelp, zeewier
  - Champignons
- Citroenmelisse
- Engelwortel
- Kamillethee
- Pepermunt
- Venkel en anijs
- Zoethoutthee

- Citroengras
- Koude aardappels (dus geen warme aardappels) – in koude aardappels zit een stofje die de darmbacteriën als energiebron gebruiken

Zoals je ziet staan hier dus niet de vezels uit boterhammen, pasta of rijst bij. Deze vezels zijn namelijk lastiger te verteren en helpen niet mee met de groei van de goede darmbacteriën. Wat ze wel doen is zorgen voor dikkere ontlasting (ze nemen namelijk vocht op), wat ook nodig is voor een goede stoelgang. Maar de grootste hoeveelheid vezels zou je binnen moeten krijgen als oplosbare vezels, die al eerder genoemd zijn.

## CONCLUSIE

Als jij goed voor je goede darmbacteriën zorgt, zorgen zij ook goed voor jou door de slechte darmbacteriën te doden. Een gezonde balans tussen deze bacteriën zorgt voor een goede darmgezondheid en bevordert zo weer je geestelijke gezondheid, je hormonale balans en je immuunsysteem.

Succes met de tips voor jouw gezonde darmen!

## MEER WETEN?

Wil jij jouw darmflora ook verbeteren? Neem dan eens een kijkje op <http://vitalieet.nl/diensten/darmtherapie/> om te zien wat darmtherapie voor jouw darmflora kan betekenen.

Of neem contact met me op via [karin@vitalieet.nl](mailto:karin@vitalieet.nl) of 06-16249501.

## LITERATUUR

RP Sanitas Humanus - opleiding Darmtherapie

Giulia Enders – De mooie voedselmachine

Rineke Dijkstra – Alles draait om je hormonen

Marijke de Waal-Malefijt – Ik heb er mijn buik vol van

Juglen Zwaan – De voedingswijzer