

INLEIDING

Voeding, ons vergeten medicijn voor ons meest vergeten orgaan

In deze inleiding lees je waarom ik in de recepten zo veel nadruk leg op voeding voor gezonde darmen. Dat is niet alleen belangrijk als je specifieke darmklachten hebt, zoals een lekke darm of chronische darmontstekingen. Ik zie het meer als algemene voorwaarden voor de gezondheid van je darmen en daarmee voor je totale gezondheid. Daarom sta ik er in deze inleiding uitgebreid bij stil. Bij de recepten zelf vind je nog meer informatie en uitleg over veel van deze onderwerpen.

Het is opvallend dat mensen met darmproblemen hun gezondheid meestal als slechter betitelen dan mensen met een chronische aandoening als reuma, diabetes en migraine. Hoe vaak hoorde ik niet in mijn praktijk mensen zeggen 'Als ik maar ontlasting heb gehad, dan voel ik me wel goed. Maar zolang ik dat niet heb gehad, voel ik me de hele dag futloos en bedrukt'. Zo belangrijk is het hebben van een goede stoelgang kennelijk.

Wist je dat de hele samenstelling van alle micro-organismen in je darmen ook wel ons 'vergeten orgaan' wordt genoemd? Duizenden jaren leerde elke arts wat het belang is van een gezonde darmbacteriehuishouding. Elke ziekte werd in verband gebracht met de darmen. De laatste eeuw raakte dit echter in de vergetelheid en gingen we micro-organismen bestrijden met man en macht. Langzamerhand komt ons vergeten orgaan gelukkig weer volop in de wetenschappelijke belangstelling. We gaan ook steeds meer inzien dat we maar beter vrienden kunnen worden en blijven met alle micro-organismen in en op ons lijf. Dat ook bacteriën en schimmels die we jarenlang als 'fout' hebben bestempeld tóch nuttig

zijn, mits in de hand gehouden door 'goede' bacteriën. Het lijkt of de woorden die Pasteur op zijn sterfbed schijnt te hebben gezegd opnieuw waarde krijgen:

'De microbe is niets, het is het interne milieu.'

Met andere woorden; micro-organismen zijn niet de veroorzaker van ziekten, het probleem is dat het interne milieu ze niet onschadelijk kan maken. Steeds meer onderzoeken tonen aan dat je darmgezondheid een grote bepalende factor is als het gaat om energie, een gezond gewicht, een gezonde bloedsuikerspiegel, je geluksgevoel, een goede slaap etc.

Het hebben van een gezonde darmen en dagelijkse stoelgang heeft ongelooflijk veel te maken met voeding en leefstijl. Als je je realiseert dat je darmen honderden vierkante meters oppervlakte hebben als je ze zou 'platstrijken', dat je tien keer meer darmcellen hebt dan lichaamscellen en dat er tussen de 500 en 1.500 verschillende 'beestjes' (stammen) in je darmen wonen, dan moeten die darmen toch wel uiterst belangrijk zijn voor je totale gezondheid en welbevinden? Dat is ook zo. Je kunt nog zo gezond eten, zonder 'goede vrienden' in je darmen stagneert je stoelgang, kun je eiwitten niet goed verteren, kun je geen gezond vet uit vezels maken, kun je voedingsstoffen niet opnemen, maak je geen slaap- en 'geluksstoffen' aan etc.

Dit boek geeft je een klein kijkje achter de schermen van de samenhang tussen je darmen/ spijsvertering en de rest van je gezondheid. Ik hoop dat je geïnspireerd raakt om aan de slag te gaan voor zowel je eigen gezondheid als die van de aarde.

GEZONDE DARMEN, JE KOSTBAARSTE BEZIT?

Hieronder volgen een aantal basisvoorwaarden voor gezonde darmen, de zogenoemde 7 V's, plus een bonus-V.

1. Variatie
2. Vitaliteit
3. Vocht
4. vezels
5. Vet
6. Vermijd stress
7. Verwarmend

En de bonus-V: Vermentatie (wat je uiteraard met een F schrijft, maar hij past zó mooi in dit rijtje).

Deze acht V's geven aan welke wensen jouw darmen hebben op het gebied van voeding en leefstijl. Hoe gezonder, gevarieerder en uitgebalanceerder onze darmflora (alle micro-organismen die in onze darmen wonen) is, des te meer invloed wij kunnen uitoefenen op onze totale gezondheid. In onderstaand kader zie je hoe uitgebreid het takenpakket van de darmflora is. En dit zijn nog maar enkele voorbeelden. Daarna worden alle acht V's verder toegelicht.

Takenpakket van je darmflora

Alleen een gezonde/evenwichtige hoeveelheid darmbacteriën kan deze taken uitvoeren.

Een gezonde darmflora:

- zorgt ervoor dat ziektekiemen via de voeding geen kans krijgen;
- zorgt ervoor dat voedsel netjes wordt afgebroken en koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen en sporenelementen goed worden opgenomen;

- zorgt ervoor dat er niet te veel en niet te weinig energie uit voeding wordt opgenomen (zowel onder- als overgewicht heeft vaak een relatie met je darmflora);
- zorgt ervoor dat foute bacteriën en schimmels geen poot aan de grond krijgen;
- rekent af met schadelijke stoffen in onze voeding;
- zorgt ervoor dat overtollig cholesterol gebonden wordt;
- remt de ontstekingsreactie die na elke maaltijd tijdelijk optreedt;
- zorgt voor gezonde darmslijmvliezen (zodat deze niet 'lek' raken);
- vermindert het risico op diabetes type 1 en 2;
- stimuleert de darmperistaltiek;
- maakt B-vitamines, vitamine K;
- zorgt ervoor dat we niet allergisch worden voor of intolerant reageren op (voedings)stoffen;
- speelt een grote rol in de hormoonhuishouding (afbraak en recycling van nagenoeg alle hormonen en neurotransmitters);
- speelt een grote rol in hoe onze genen zich manifesteren tijdens ons leven;
- zorgt ervoor dat onze lever niet overbelast raakt.

Bovendien wordt 70 tot 80% van de immuunwerking bepaald door darmbacteriën, darmslijmvliezen en het lymfesysteem van de darmen. Onze darmen produceren dezelfde neurotransmitters als ons brein, alleen vele malen meer. Zie ook de bijlage Voeding voor het brein. We kunnen dus wel concluderen dat gezonde darmen en een evenwichtige darmflora inderdaad je meest waardevolle bezit zijn.

“De darm is de wortel van de plant mens.”

Chinees gezegde

1 VARIATIE

Grote onderzoeken die recent zijn uitgevoerd,¹ tonen aan dat de diversiteit van onze darmbacteriën de gezondheid van onze darmflora bepaalt. Deze diversiteit beïnvloedt onze totale gezondheid. En hoe weinig we er ook over horen, de diversiteit van onze darmbacteriën wordt bepaald door de diversiteit van onze voeding. Onze darmbacteriën zijn afhankelijk van wat we zelf eten. Hoe gevarieerder onze voeding, hoe meer verschillende soorten bacteriën in onze darmen kunnen leven en hoe gezonder we zijn. Nog iets om over na te denken: 'Jij bent ook wat jouw eten eet'. Als de vis op jouw bord uit de oceanen komt en die is vervuild met plastics en milieutoxinen, dan eet jij die ook. Als jouw kip zijn hele leven antibiotica en mais of soja heeft gegeten, eet jij deze stoffen indirect dus ook. En als jouw groente op een bodem zonder voedingsstoffen heeft gegroeid, komen deze voedingsstoffen ook niet op jouw bord terecht.

Onze spijsvertering is de basis van onze gezondheid. Niet zo gek: alles wat we eten is lichaamsvreemd en moet door onze spijsvertering worden omgezet in lichaamseigen stoffen.

"We eten ons ziek en verteren ons gezond."

oud Arabisch gezegde

Je spijsvertering verbruikt een scala aan voedingsstoffen om jouw eten te kunnen verteren. Dat is ook direct een reden waarom tekorten aan voedingsstoffen of aan variatie zo'n negatief effect hebben op je spijsverteringsactiviteit. Alleen voedsel dat keurig 'in stukjes geknipt is' tot voedingsstoffen kan via onze darm(slijmvliesen) worden opgenomen in het lichaam. 'Niet wat we eten, maar wat we verteren komt ons ten goede' is een eeuwenoude open deur, maar wel een waarheid als een koe. En zeker niet alleen onze darmen, ook de rest van de spijsvertering is bepalend voor de uiteindelijke vertering. Elk radertje in ons spijsverteringskanaal (maag, alvleesklier, lever, gal, darmslijmvliesen etc.) moet zijn steentje bijdragen om ons eten om te zetten in daadwerkelijke voedingsstoffen.

Als het verteren en opnemen niet goed gaat, ontstaan er tekorten aan voedingsstoffen en ontwikkelen zich klachten. Dat gebeurt niet van de ene dag op de andere, maar sluipend. Je wordt ook meestal niet opeens ziek. Aan allerlei kleine symptomen kun je zien dat er ontregelingen ontstaan. Kleine signaaltjes geven aan dat het niet allemaal vlekkeloos verloopt. Op mijn website www.rinedijkinga.nl vind je een overzicht van symptomen die kunnen duiden op tekorten aan bepaalde voedingsstoffen.²

"Voordat stormen je achtertuin teisteren zijn er tekens, kleine tekens..."

Paulo Coelho

Vooraf eenzijdige of onvolledige voeding kan tot allerlei tekorten leiden. Elk voedingsmiddel heeft immers zijn eigen bruikbare voedingsstoffen. Door van alles wat te eten, krijg je een breed palet aan voedingsstoffen binnen; vitamines, mineralen, sporenelementen, eiwitten, vetten, vezels, beschermende stoffen etc.

Bovendien heeft variatie nog een belangrijk voordeel. Voor alle voeding geldt dat het zowel positieve als negatieve eigenschappen heeft. Brood kan jou bijvoorbeeld belangrijke B-vitamines leveren, maar het bevat ook gluten die bij een overmaat voor heel wat misère kunnen zorgen. Zo bevat vette vis de belangrijke omega 3-vetzuren, maar is veel vis eten geen aanrader. Niet voor de oceanen en vissen, en ook niet voor je eigen gezondheid. Dos Winkel legt dit uit in zijn voorwoord bij dit boek.

Het benoemen van zowel positieve als minder positieve eigenschappen van voedingsmiddelen (bij de recepten) is niet bedoeld om je in de war te brengen, maar om zo veel mogelijk aspecten te belichten. En om te onderstrepen waarom variatie in je voeding zo belangrijk is. Een ander bijkomend voordeel van variatie is dat het risico op voedselintoleranties, obstipatie, voedselallergieën en lekkende darmen daalt. Meer informatie hierover vind je bij de recepten zelf. Variatie geeft je samen met de andere V's de grootste kans op een dagelijkse gezonde ontlasting.



ZO HERKEN JE GEZONDE ONTLASTING

Een paar kenmerken van een gezonde ontlasting:

- Er is een regelmatig ontlastingspatroon, idealiter één tot drie keer per dag.
- De ontlasting vindt plaats vóór het eten.
- Er zitten geen herkenbare voedseldelen meer in (hele noten, slierten spinazie etc.).
- Het produceren van ontlasting kost niet veel moeite (uitputting, krampen, te veel persen etc.).
- Je hebt weinig toiletpapier nodig.
- Het ruikt niet overmatig, eerder neutraal of licht zuur.
- Je ontlasting plakt niet, drijft ook niet.
- Het heeft de vorm van een worst en is bedekt met een licht glanzende laag.
- De kleur is constant (tenzij bijvoorbeeld na veel drop, spinazie of rode bietjes) en lichtbruin.
- Er is geen sprake van veel slijm, bloed of gasvorming.

Gluten, melk en soja

Deze drie voedingsmiddelen zijn oververtegenwoordigd in ons voedsel. Als je brood, melk(producten) of sojamelk en/of -toetjes eet of drinkt, besef je natuurlijk wel dat je deze voedingsmiddelen tot je neemt. Maar het gebeurt ook vaak ongemerkt. Kijk maar eens op de etiketten van andere producten in de winkel. Je zult er verbaasd over zijn hoe vaak deze drie voedingsmiddelen op het etiket staan.

Doordat ze zo vaak gegeten worden, leidt dit bij veel mensen tot klachten. Ik noem er slechts enkele:

- **Exorfineoverbelasting.** Dit leidt vooral tot klachten van onze stemming en ons brein. Het zorgt vaak voor een enorme hunkering naar juist graan, melk of soja.
- **Granen, noten en soja bevatten antinutriënten.** Antinutriënten kunnen bij een overmaat voor allerlei klachten zorgen, maar ook voor een verminderde opname van voedingsstoffen.
- **Lekke darmen.** Deze kunnen gemakkelijk ontstaan door een overmaat aan gliadine (een bestanddeel van gluten), maar ook door een overmaat aan andere voedingsmiddelen als melk en soja. Lekke darmen kunnen op hun beurt een scala aan klachten en ziekten met zich meebrengen.

Meer informatie over melk, soja en granen vind je bij deze weetjes op mijn website www.rinekedijkinga.nl:

- Melk: gezond of ongezond?
- Soja, gezond of niet?
- Granen: verguisd en bejubeld

Varieer naar hartenlust

Variatie is dus het sleutelwoord voor onze gezondheid. Daarom staan er bij de recepten vaak meerdere variatiemogelijkheden en vind je aan het eind van deze inleiding een schema met veelgebruikte voedingsmiddelen en hun gezonde alternatieven. Ik daag ik je uit om naar hartenlust creatief te zijn. Vervang groenten in de recepten door de groenten van het seizoen, eet elke dag een andere graansoort, zet in je keuken verschillende potjes met kruiden neer, gebruik een mengsel van kiemgroenten en gebruik allerlei verschillende soorten gezonde olie. Zo kun je eindeloos variëren.

Gezond eten veel te duur?

Een veelgehoorde kreet is dat gezond eten veel te duur is. Persoonlijk denk ik dat ongezond eten gewoon veel te goedkoop is. Het klopt dat gemaks- en industrieel voedsel veel goedkoper is dan 'echt' eten. Maar ga je écht voor variatie, dan eet je mee met het seizoen. Tomaten en asperges zijn bijvoorbeeld superduur in de winter. Maar eet je gewoon met de seizoenen mee, dan ben je echt stukken goedkoper uit. Alweer een voordeel van variatie.

2 VITALITEIT

Naast variatie is ook de vitaliteit van voeding van groot belang. Onder vitaliteit verstaan we heel veel meer dan alleen de juiste bouwstoffen in planten: vitamines, mineralen, sporenelementen, vetten, eiwitten, koolhydraten etc. Hoe belangrijk deze stoffen overigens ook zijn voor de gezondheid van alles wat leeft. Theoretisch gezien zou je ze ook in een laboratorium kunnen maken. Hier wordt overigens al druk mee geëxperimenteerd. Dat betekent echter nog niet dat dit levend/vitaal voedsel oplevert, die onze levende cellen van energie kan voorzien. Ik zal het proberen te verduidelijken met een aantal voorbeelden.

Bewerkte melk moeilijk te verteren

Melk bevat van nature allerlei eiwitten die in aminozuren 'geknipt' moeten worden (een kalf kan dit veel beter dan een mens dat kan). Echter, melk die we allerlei kunstmatige processen laten ondergaan, is 'dood' gemaakt. De enzymen zijn kapot, waardoor het nog moeilijker te verteren wordt voor een mens dan onverhitte melk. De eiwitten zijn door de industriële processen veranderd (gedenatureerd) en kunnen bij daarvoor gevoelige personen meer allergische reacties oproepen dan rauwe melk.* Nu weet je direct waarom er in de recepten alleen rauwmelkse, gefermenteerde koezuivel wordt aanbevolen. Koezuivel valt anders voor menige spijsvertering 'zwaar op de maag'. En we lazten eerder al dat 'niet wat we eten, maar wat we verteren ons ten goede komt'.

De vitaliteit van biodynamisch

Paul Doesburg, een medisch biotechnoloog, deed een proef met komkommers die het begrip vitaliteit heel duidelijk maakt. Hij sneed een biodynamische en een regulier geteelde komkommer in stukjes. Deze stukjes legde hij weer tegen elkaar, zodat de komkommer weer zijn oorspronkelijke vorm

kreeg. Hij wikkelde beide in cellofaan en haalde ze na twaalf dagen weer tevoorschijn. Wat schetste zijn verbazing: de biodynamische komkommer was weer aan elkaar gegroeid en kon gewoon horizontaal gehouden worden, zonder uit elkaar te vallen. De andere komkommer was vergaan. Het herstellende (vitale) vermogen van de biodynamische komkommer was enorm. Dit vitale vermogen komt de vitaliteit van de mens die dit voedsel eet ten goede.

Veel voedsel is vulling geworden

Voedsel bevat niet voor niets een scala aan voedingsstoffen. De natuur heeft het niet toevallig zo bedacht. In de natuur gebeurt niets zomaar, alles heeft een functie. De industrie haalt heel veel voedingsstoffen uit onze voeding, waardoor de voedingswaarde en vitaliteit sterk dalen. Dit wordt bijvoorbeeld gedaan om een betere bakkwaliteit te genereren, de houdbaarheid te verlengen of de verwerking in een product te vergemakkelijken. Dit principe wordt toegepast bij onder meer bloem (uit volkorenmeel), geraffineerd zout (uit zeezout), witte rijst (uit volkoren rijst), witte pasta (uit volkoren graan), bruinbrood en suiker (uit oersuiker). Denk ook aan de vele geraffineerde oliën die in ons voedsel verwerkt worden. Oliën die sterk verhit zijn geweest, zijn daardoor feitelijk niet meer bruikbaar in ons lichaam en kunnen ons geen vitaliteit meer schenken. Vitaal voedsel is voeding die jou voedt. Veel hedendaags voedsel is slechts vulling geworden.

Oog voor bodem, schoon water, dierenwelzijn en milieu

Vitaal voedsel heeft een vitaal leven achter de rug, of het nu gaat om plantaardig of dierlijk voedsel. Het heeft de tijd gehad om te groeien, om beschermende stoffen aan te maken, om zonlicht op te slaan en voedingsstoffen uit een levende bodem te halen. Deze manier van vitaal voedsel voortbrengen, is alleen mogelijk door oog te hebben voor

bodem, schoon water, dierenwelzijn en het milieu. En juist deze factoren zijn zo belangrijk voor de gezondheid van de mens. De gezondheid van de mens is immers een rechtstreekse afgeleide van die van de aarde. Toch hoor je helaas nog veel te weinig over deze factoren.

In deel 1 van 'Weten van (h)eerlijk eten' gebruikte ik vaak het icoontje van een 'kookdokter'. Dit verwijst naar het Chinese gezegde 'De beste dokter staat in de keuken'. Ene meneer Theo Mulder belde mij ooit eens om te vertellen dat hij dat een prachtige spreuk vond, maar dat het gezegde eigenlijk aangepast zou moeten worden: 'De beste dokter is de boer die oog heeft voor de gezondheid van bodem en gewas. Pas dan kan voeding in de keuken echt je medicijn zijn'. Hij heeft helemaal gelijk!

Door daar waar mogelijk voor voeding met het EKO-keurmerk (van de biologische landbouw) te kiezen, zet je een grote stap. Niet alleen voor je eigen 'duurzame' gezondheid, maar ook voor die van de generatie die na ons komt en voor die van de wereld.

"We erven de aarde niet van onze ouders, maar lenen haar van onze kinderen"

spreuk Haida Indianen

NOG EEN STAP VERDER: DEMETER

Kwaliteitskeurmerk Demeter³ gaat nog een flink stuk verder als het gaat om dierenwelzijn, bodemvruchtbaarheid en goed rentmeesterschap over de aarde en dus ook jouw gezondheid.

Demeter stelt extra eisen aan haar producten, de teelt en dierenwelzijn:

- 90% van de ingrediënten moet uit de biodynamische landbouw afkomstig zijn.
- Verpakkingen van pvc zijn verboden, aluminium dient te worden vermeden.
- Alleen kruiden, specerijen en pure extracten zijn toegestaan. Geur- en smaakstoffen niet.
- Conservering op basis van nitriet, citroenzuur en ascorbinezuur zijn niet toegestaan.
- Melk mag niet worden gehomogeniseerd.
- Het gebruik van een magnetron is niet toegestaan.
- Geen gebruik van ethyleengassen voor de rijping van fruit/groente.
- Beperking in het gebruik van toegestane zoetstoffen.
- Aandacht voor levende bodem; drijfmest niet toegestaan, ruime aandacht voor vruchtwisseling en groenbemesting en evenwichtige bemesting.
- Verplichte weidegang voor dieren en maximaal vijf legkippen per vierkante meter.
- Onthoornen, afknippen van staarten en snavelbranden zijn verboden.
- Dieren moeten 100% biologisch voer krijgen en op 100% biologisch stro staan.
- 100% gmo-vrij (en vrij van protoplastfusie).

3 VOCHT

Gezond eten is belangrijk, maar voldoende schoon water drinken is misschien nog wel belangrijker. We bestaan immers voor driekwart uit water. Een van de signalen dat je te weinig drinkt, is nooit dorst hebben, maar wel heel vaak trek. Onze totale 'energiefabriek' en alle stoffen die in en uit onze cellen moeten stromen om ons gezond, vitaal, slank en vrolijk te houden, zijn afhankelijk van ons goedkoopste medicijn; water. Per dag zou je ongeveer 30 ml water per kilo lichaamsgewicht moeten drinken. Meer informatie hierover lees je bij het recept Dagelijkse kruiden thee op blz. 53.



Een tekort aan vocht is ook een van de hoofdredenen waarom mensen niet dagelijks ontlasting hebben. Wellicht biedt onderstaand lijstje je aanknopingspunten die leiden tot een dagelijkse stoelgang. Eén op de drie mensen kan zijn ontlastingspatroon verbeteren door simpelweg voeding en leefstijl te veranderen.

OBSTIPATIE

Een aantal factoren die obstipatie kunnen veroorzaken:

- Tekort aan bewegen.
- Het negeren van de aandrang (dus ga naar het toilet als je moet).
- Tekort aan vezels (allerbelangrijkste energiebron voor de darmen).
- Een tekort aan goede darmbacteriën.
- Tekort aan vocht.
- Te veel doods/leeg voedsel (voedsel zonder enzymen, vitamines, mineralen).
- Tekort aan gezonde vetten.
- Tekort aan galaanmaak (o.a. door te weinig vet eten).
- Tekort aan andere belangrijke stoffen die ook bijdragen aan de peristaltiek zoals magnesium.
- Tekort aan neurotransmitters, zoals serotonine en acetylcholine.
- Te weinig doorbloeding darmen, bijvoorbeeld door te veel stress en/of te weinig beweging.
- Zwakke spijsvertering, voedselallergieën of -intolerantie.
- Trage schildklier.
- Te veel stress.

4 VEZELS

Als we al die bacteriën in je darmen nu eens vergelijken met huisdiertjes. Dan snapt iedereen onmiddellijk dat je ze te eten moet geven. Helaas doet een groot deel van de Nederlanders (90%) dat niet. Onze 'huisdiertjes' hebben namelijk speciaal eten nodig: 30 tot 40 gram vezels per dag. Onze voorouders schijnen zelfs bijna het dubbele aan vezels te hebben gegeten. Er bestaan zowel oplosbare vezels als niet-oplosbare vezels.

Niet-oplosbare vezels

Niet-oplosbare vezels hebben we nodig voor meer volume in de darmen, zodat de peristaltiek wordt geholpen. Deze bevinden zich vooral in groente, fruit, noten, zaden, peulvruchten, granen, graanzemelen en pseudogranen. Let op dat je niet het gros van je vezels uit glutenhoudende granen, noten en peulvruchten haalt. Dit geeft bij een overmaat gemakkelijk allerlei darmklachten en het risico op lekke darmen. Dit heeft vooral te maken met de hoeveelheden antinutriënten die erin aanwezig zijn. Meer informatie vind je op mijn website www.rinekedijkinga.nl bij het weetje Fytinezuur.

Oplosbare vezels

Oplosbare vezels fungeren met name als 'eten' voor jouw darmbacteriën. Ze worden vaak aangeduid met de term 'prebioticum'. Jouw bacteriën zetten ze om in zogenoemde korteketenvezuren. Dit is eigenlijk de 'overlevingsstof' voor jouw darmbacteriën, zodat deze hun taken optimaal kunnen uitvoeren voor jouw totale gezondheid. Maar deze dragen ook bij aan een gezond cholesterol, een stabiele bloedsuikerspiegel en een verzadigd gevoel.

Oplosbare vezels bevinden zich vooral in:

- groente, fruit, noten, zaden (deze bevatten dus zowel oplosbare als niet-oplosbare vezels);
- aardperen, pastinaken, schorseneren, knoflook, ui, prei, artisjok, zoete aardappel, asperge, banaan (zie ook de bijlage Essentiële suikers);
- geraspte appel en citrusfruit, vooral de schillen en het wit (pectine);
- paddenstoelen (zie de bijlage Essentiële suikers);
- resistent zetmeel (vooral in arrowroot, tapioca, koude/afgekoelde aardappelen, zoete aardappel en onrijpe bananen);
- psyllium (zie het kader op de volgende bladzijde);
- haver;
- en verder alle voedingsstoffen die genoemd worden in de bijlage Essentiële suikers.

Zorg ervoor dat jouw darmbacteriën niet op de lijst met bedreigde diersoorten komen te staan. Zorg voor ze, elke dag!

PSYLLIUM

Psyllium is een goed onderzochte vezel met diverse eigenschappen, zoals:

- verlaagt cholesterol;
- verbetert stoelgang en klachten door aambeien/divertikels;
- verbetert klachten van spastische darmen;*
- zorgt voor een beter verzadigingsgevoel en vermindert de trek in tussendoortjes;
- vertraagt de bloedglucoserespons;
- kan een bijdrage leveren aan een geleidelijke opname van glucose vanuit de darmen.**

* Veel vezels geven dan klachten, waardoor mensen op een dieet met (te) weinig vezels worden gezet om de klachten te verminderen. Psyllium (en resistent zetmeel) geven vaak geen klachten, zodat deze groep toch de broodnodige vezels kan blijven eten.

** Belangrijk bij mensen met diabetes, insulineresistentie, hypoglykemie etc.

Bron: Stichting OrthoKennis.⁴

LET OP: Als je dagelijks psyllium wenst te gebruiken, doe je dat liever niet tegelijk met de inname van medicijnen en eten, maar neem je het in met wat water vóór de maaltijden. Gebruik je het niet dagelijks, dan is het prima om het af en toe in je gerechten te verwerken, zoals bij sommige recepten staat aangegeven.

Onze darmbacteriën hebben het dus moeilijk met overleven, omdat we ze vaak te weinig voedsel verschaffen. Maar ook onderstaande oorzaken zijn er direct of indirect flink debet aan dat een groot deel van de mensen geen optimale samenstelling van darmbacteriën/gezonde darmslijmvliezen heeft:

- Stress.
- Antibiotica (maar niet alleen door een kuur, ook door ons water en onze voeding)
- Medicijnen, vooral maagzuurremmers, ontstekingsremmers (NSAID's), paracetamol, antidepressiva, laxeremiddelen en anticonceptie.
- Het niet hebben van dagelijkse ontlasting.
- Overmatig alcoholgebruik.
- Suikers/snelle geraffineerde koolhydraten, fructose, fastfoodachtige voeding.
- Synthetische zoetstoffen (zie bijlage Suiker en ander zoetmiddelen).
- Te veel vet, industriële transvetten, te veel dierlijk eiwit, bepaalde E-nummers.
- Voedselvergiftiging.
- Langdurig vasten/eetstoornissen.
- Infecties.
- Bestralingen/chemotherapie/darmoperaties.
- Gifstoffen als pesticiden, lood, kwik, cadmium en aluminium.
- Voedselallergieën.
- Verstoringen aan de maag, lever, alvleesklier en/of gal.
- Geen goede opbouw van de flora als baby, door flesvoeding/keizersnede/antibiotica in het vroege leven etc.
- Overdreven hygiëne.

Goed voor je darmbacteriën zorgen met behulp van gezond voedsel is juist bij bovenstaande factoren van extra groot belang.

5 VET

Hoe bang we ook voor vet gemaakt zijn, gezond vet is vet gezond. Het is super belangrijk voor onze vitaliteit en energieaanmaak. Ook die van je darmen en spijsvertering. Daarom wordt er in alle recepten iets aan gezonde vetten geadviseerd. Investeer in wat lekkere, gezonde vetten om je maaltijden gezond, lekker en gevarieerd op smaak te maken. Zie ook het schema Variatie en roulatie vanaf blz. 35 voor de heerlijke mogelijkheden die je hebt aan gezonde omega 3-, 6- en 9-vetzuren. En met mate verzadigde vetten zijn natuurlijk ook helemaal prima, zeker om in te bakken.

Een paar belangrijke redenen waarom gezond vet zo belangrijk is voor je darmgezondheid en voor de rest van je gezondheid:

- Als je gezond vet toevoegt doordat je zelf je maaltijden weer gaat bereiden, ben je 'verlost' van slecht industrieel vet. In kant-en-klaar voedsel worden nog steeds vooral de geharde vetten en geraffineerde oliën gebruikt. Deze onnatuurlijke en onbruikbare vetten kunnen jouw cellen niet voeden. Aangezien je darmen uit zeer veel cellen bestaan, is het logisch dat je darmen optimaal moeten kunnen beschikken over gezond vet.
- De onbruikbare vetten kunnen niet dienen als voedsel voor je darmbacteriën, maar zorgen wel voor veel ontstekingsreacties in je darmen. Gezonde vetten in een evenwichtige verhouding verlagen juist de ontstekingsreacties in de darmen.
- Goed vet heb je nodig om voedingsstoffen daadwerkelijk te kunnen opnemen. Denk alleen maar aan de vet-oplosbare vitamines A, D, E en K. Ook zijn je darmslijmvliezen, die de uiteindelijke opname van voedingsstoffen vanuit de darmen moeten regelen, afhankelijk van voldoende gezonde vetten.

- Je hebt vet nodig om je lever aan te zetten tot de productie van voldoende gal. Gal is niet alleen nodig om vetten goed te kunnen verteren, het is ook een belangrijke stof om bijvoorbeeld afvalstoffen en hormonen 'terug te sturen' naar de darmen, zodat ze kunnen worden verwijderd of gerecycled.

LET OP: Een overmaat aan vet, zeker bij een zwakke spijsvertering, is ook niet aan te raden. Het kost veel energie van maag, darmen, pancreas, lever en gal om een eventuele overmaat aan vet te verteren.

“De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.”

(Thomas Edison, 1847)

6 VERMIJD STRESS

Stress is natuurlijk niet altijd te vermijden. De gevolgen van chronische stress kunnen we wel proberen te beperken door zo goed mogelijk voor onszelf en onze darmflora te zorgen. Onder invloed van stress verandert er heel wat in ons lichaam. Hieronder een paar gevolgen van chronische stress voor je darmen/spijvertering.

Schildklierfunctie vertraagt

Eén van de slimme manieren van ons lichaam om in tijden van stress meer energie over te houden, is het vertragen van de schildklierfunctie. Zo kan ons lichaam energie besparen op de stofwisseling, spijsvertering en warmteproductie. Dit zijn allemaal functies die door de schildklier worden aangestuurd. Zo blijft er meer energie over om stresshormonen aan te maken. Echter, de prijs die je ervoor betaalt, is dat je hele spijsvertering op een laag pitje gezet wordt, inclusief de aanmaak van spijsverteringsenzymen (maagzuur, pepsine, gal en alvleesklierenzymen). Overigens worden deze spijsverteringsfuncties onder invloed van het stresshormoon cortisol ook negatief beïnvloedt. Double trouble dus.

Aanmaak van neurotransmitters daalt

Onder invloed van stress daalt de aanmaak van neurotransmitters. Dit komt mede doordat onze darmflora en spijsvertering ontregeld raken door chronische stress. Deze neurotransmitters hebben we nodig om een stressvolle periode goed te doorstaan. Maar ook om goed te slapen in tijden van stress. En om bijvoorbeeld onze darmperistaltiek adequaat te laten functioneren. Diarree of obstipatie kunnen dus logische gevolgen van chronische stress zijn. Zie voor meer informatie de bijlage Voeding voor het brein.

We raken goede darmbacteriën kwijt

Onder invloed van acute/chronische stress kunnen we binnen 24 uur een groot deel van onze goede darmbacteriën kwijtraken. En dat betekent direct dat ziekmakende (pathogene) bacteriën zich snel vermeerderen, ten koste van gezonde bacteriën. Een van de gevolgen hiervan is dat de opname van voedingsstoffen verlaagd wordt, terwijl er juist meer voedingsstoffen beschikbaar moeten zijn. Zie ook het takenpakket van onze darmflora op blz. 16. Daar lees je wat goede darmbacteriën allemaal voor onze gezondheid doen.

Afweer wordt minder

Het slgA-gehalte daalt. Dit zijn afweerstoffen die zich in onze darmen, urinewegen en lichaamsholtes bevinden. Een verlaagde slijmvliesafweer door een te laag slgA-gehalte kan zo leiden tot een verlaging van onze afweer en maakt het lichaam toegankelijker voor schadelijke micro-organismen. Meer informatie hierover vind je bij de recepten en in mijn boek 'Alles draait om je hormonen'. In dit boek worden de ontregelingen door chronische stress uitgebreid belicht.

De gevolgen van chronische stress

Een paar (hormonale) gevolgen van chronische stress:

- De hoeveelheid goede darmbacteriën daalt, hoeveelheid slechte darmbacteriën stijgt.
- De ontstekingsactiviteit stijgt en immuuncapaciteit daalt.
- De aanmaak van serotonine/melatonine en andere neurotransmitters daalt.
- De verteringscapaciteit daalt (aanmaak maagzuur, gal, alvleesklierenzymen).
- Daling progesteron/oestrogeen/testosteron.

7 VERWARMEND

Uitgeputte, kouwelijke mensen zouden volgens de ayurvedische voedingsleer liever voeding met een verwarmende energie eten. Onder meer chronische stress, ernstige ziekte en schildklierklachten kunnen voor veel onbegrepen spijsverteringsklachten zorgen. Warme voeding bespaart een uitgeputte spijsvertering veel energie. Eet dan dus liever soep dan een rauwkostsalade, hoe gezond een salade ook te boek staat. En eet liever een warm ontbijt dan koude yoghurt of vruchtensapjes uit de koelkast.

TIP De appel crumble op blz. 42 is een prachtig verwarmend ontbijtje.



Verwarmende voedingsmiddelen

De volgende voedingsmiddelen zijn niet letterlijk warm, maar hebben wel een verwarmende uitwerking op je lichaam:

- **Kruiden/specerijen:** anijs, asafoetida, basilicum, cayenne, fenegriek, kaneel, gember, kardemom, kruidnagel, kurkuma, nootmuskaat, karwij, rozemarijn, tijm, vanille, venkel, knoflook, gemalen paprika.
- **Groente:** boerenkool, paprika, pastinaak, prei, pompoen, ui, venkel, wortel, rode kool.
- **Fruit:** abrikoos, kers, perzik, framboos.
- **Granen:** quinoa, haver, zoete rijst, amarant.
- **Zuivel:** geiten- en schapenzuivel.
- **Noten/zaden/oliën:** kastanje, pistache, sesamzaad(olie), walnoot(olie), pijnboompitten.
- **Vlees:** eend, kip, paard, lam, rund.

Bron: Het Energie Herstelplan, Marijke de Waal Malefijt en Tanja Visser

Vervang dus naar hartenlust ingrediënten in de recepten als verwarmend voedsel voor jou (tijdelijk) beter is.