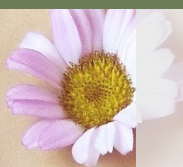


7. Buik: omarmen van je darmen



integraal
medisch
centrum

samen
natuurlijk
beter

Robert Muts



De Buik: het omarmen van je darmen
de ándere kijk op buikklachten, zoals PDS



HET PRIKKELBARE DARM SYNDROOM (PDS) IS ZEKER NIET NIEUW, MAAR WEL VAN DEZE TIJD EN EEN VERZAMELVAT:

- VAN DE GEZONDHEIDSZORG
- VAN DE INDUSTRIE EN
- VAN DE DARMEIGENAAR

Je probeert gezond te eten, maar je hebt een opgeblazen buik. Je zorgt wel voor voldoende vezels, maar toch heb je krampen. Je buik zit eeuwig in de weg, te weinig om ingewikkelde onderzoeken te laten doen, maar te veel om goed te kunnen functioneren.

Je probeert gezond te leven, maar je ziet door de bomen het bos niet meer. Het internet en de tijdschriften staan bol van gezonde voeding of gezonde leefstijl. Je hebt van alles geprobeerd, maar niets helpt echt. Je klachten worden afgedaan met:

- Dat heb ik ook regelmatig;
- De dokter heeft niets gevonden;
- Je hebt teveel stress.

Niemand begrijpt echt hoe het voor je is, gevangene van je eigen buik. Dat voelt soms eenzaam.

De wetenschap komt dagelijks met nieuwe ontdekkingen. Allemaal interessant, maar hoe pas je dat toe? Je vrienden, familie en collegae geven je allerlei tips, maar ze werken niet bij jou. Je buffelt maar door en de ene frustratie stapelt zich op de andere. Je hebt er de energie niet voor.

In dit Integraal-Boekje een uitleg over je spijsverteringssysteem, over het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) en andere aandoeningen. Daarnaast wat simpele tips over voeding. Uitgebreidere tips zijn op onze website te vinden.

WIJ STAAN VOOR UITGEBREIDE
VOORLICHTING OVER JE LIJF EN
JE VOEDING.

KIJKOP DE WEBSITE NAAR DE
WEBINARS EN DE KENNISBANK

Keuken en koken

Het verteren begint feitelijk al in de keuken. Door koken, bakken, stomen worden eiwitten gedeeltelijk afgebroken. Tevens worden door de hoge temperaturen verkeerde micro-organismen reeds gedood.

Gezondheid met gezonde darmen!

Robert

JE BENT WAT JE EET !



1. HOE WERKT JE SPIJS- VERTERINGSSYSTEEM?

Mond (Oris)

Kauwen maakt speeksel vrij. Speeksel bevat enzymen voor de vertering en bacteriedodende stoffen. Nuchter gezien moet je op een hap groente of vlees zo vaak kauwen als er tanden en kiezen zijn: 32x. We zijn het verleerd met onze fastfood-industrie.

Maag (Gaster)

De maag heeft zeker 2-3 uur nodig om het maagzuur op de voedselbrij te laten inwerken. Daarnaast heeft de maag rustperiodes nodig. Daarom is het verstandig om tussen de maaltijden zeker 4 uur niets te eten, ook geen zogenaamde tussendoortjes.

Twaalfvingerige darm (Duodenum)

In het Duodenum worden de spijsverteringssappen van de pancreas en de gal met het voedsel vermengt. Hier wordt overgeschakeld van het voor-verteren naar de eigenlijke opname van de voeding.

Alvleesklier (Pancreas)

De alvleesklier voegt talloze enzymen voor de vertering toe, op basis van hormonen uit het duodenum. Samengevat zijn dit enzymen voor koolhydraten, eiwitten en vetten. Bij een slecht functionerende pancreas moeten de bacteriën in de darm deze taak overnemen en het gaat gisten en rotten.

Daarnaast werkt de pancreas op de bloedsuikerspiegel, dat is een ander hoofdstuk.

Galblaas (Vesica Fellea)

De galvloeistof helpt met het opnemen van vetten in de dunne darm, ook op basis van hormonen uit het duodenum. De gal wordt 24 uur per dag gemaakt in de lever en verzamelt in de galblaas.

Dunne Darm (Jejunum en Ileum)

In de dunne darm worden de bestanddelen van de voeding, koolhydraten, eiwitten en vetten opgenomen en naar de lever en de lymfe vervoerd. De dunne darm is 6 meter lang en heeft een oppervlakte van ca. 150 m². Dat is de grootte van een tennisveld, vol met bacteriën, die graag met hun voetjes in het water staan.

Dikke darm (Colon)

Het grootste deel van de dikke darm zorgt ook voor opname van voeding. Slechts het laatste deel dikt de resten in tot een bolus. De samenwerking van darmflora en lymfe is uitermate belangrijk voor je weerstand. Door zijn anatomische samenstelling is het colon verantwoordelijk voor de meeste krampen.

Lever (Hepar)

De lever ontvangt het grootste deel van de opgenomen voedingsstoffen en verwerkt dit tot lichaamseigen stoffen. Anders gezegd van je maaltijd wordt je eigen bloed, bot, spier, vet, enz. gemaakt.



2. WAT IS JE DARMFLORA? SYMBIOSE EN DYSBIOSE.

Symbiose

In je darmen huizen talloze bacteriën, de symbionte flora. Bij een verstoring spreken we van een dysbionte flora. De normale melkzure darmflora (symbiose) bestaat uit aerobe bacteriën (bijvoorbeeld *Escherichia coli*) en anaerobe bacteriën (bijvoorbeeld *acidophylus*, *bifidobacterium*); hierbij mag een beperkte dysbiose getolereerd worden.

Je darmflora weegt in totaal circa 2 kilo, maar de bacteriën zijn veel kleiner dan je cellen. Daarom wonen er 10 keer zoveel bacteriën in je lichaam dan je eigen cellen hebt. Je bent zeker niet alleen.

Dysbiose

De vergrote dysbiose kan onder andere leiden tot gisting (winderigheid) en rotting van de voedselresten. Daarnaast treden er opnamestoornissen van vitaminen, mineralen en sporenelementen op; de bacteriën sturen deze opname in de dikke darm.

Een dysbiose veroorzaakt een auto-intoxicatie (zelfvergiftiging) door toxinen van schimmels, pathogene bacteriën en protozoën. Dit heeft op zijn beurt weer gevolgen voor het bloed en de lever en de uitscheidingsorganen, waaronder de darm zelf, de nieren en de huid.



Weerstand

Nog belangrijker is dat er een vermindering van het weerstandsvermogen optreedt. Ruim 80% van alle lymfeknopen (immuuniteit) in het lichaam staat in verbinding met het spijsverteringssysteem. De darmflora werkt nauw samen met de plaques van Peyer (lymfeknopen) in de dunne darm. Samen werken zij aan de natuurlijke afweer van het lichaam en zijn zij verantwoordelijk voor 80 - 90% van het weerstandsvermogen van de mens. De andere afweerorganen, zoals milt, lever, amandelen, etc. ontvangen informatie uit dit (darm)weerstandssysteem en kunnen daardoor eveneens een immuuniteitsreactie geven.

Water

Het blijkt vaak dat de mens in Europa te weinig drinkt en vooral te weinig water drinkt. Het is in de wetenschap bekend dat de mens ten minste 1,5 vocht per dag nodig heeft. In de geciviliseerde landen is dit vocht echter vaak in de vorm van limonade, koffie, alcoholhoudende dranken, etc. Deze vloeistoffen worden reeds vroeg in de darm opgenomen ('verteerd'), waardoor met name de dikke darm te weinig water krijgt. Voor het goed functioneren van de darmflora is veel (leiding) water van groot belang.



3. PROBIOTICA EN PREBIOTICA

Mensen met een goede darmflora hebben een betere kans om ernstige ziektes te overleven. Ook zijn mensen die een forse antibioticakuur achter de rug hebben gevoeliger voor infecties met ziekteverwekkende bacteriën. Het duurt een jaar voordat de werking van antibiotica is genormaliseerd.

Let wel dat antibiotica soms nodig is, maar het wordt wel te veel voorschreven. Enerzijds 'kweekt' dit resistente bacteriesoorten. Anderzijds is antibiotica niet bedoeld voor 'simpele' en vaak virale infecties.

Je eigen micro-organismen in de darm zijn in staat toxinen (gifstoffen) en kankerverwekkende stoffen af te breken en ze kunnen stoffen produceren die andere micro-organismen, waaronder ziektekiemen, in hun groei remmen, de zogenaamde bacteriocinen.

Probiotica zijn in staat infecties te voorkomen doordat ze, evenals de darmflora, de ziektekiemen belemmeren om zich in het lichaam in voldoende mate te huisvesten. Dit wordt kolonisatieresistentie genoemd.

Ieder mens reageert verschillend op probiotica preparaten. Daarnaast heeft de consumentenbond vele preparaten onderzocht en het blijkt vaak dat er niet de hoeveelheid in zit, die op de verpakking staat vermeld. Dit is met name het geval bij die verpakkingen die men bij de supermarkt koopt.

Ieder mens heeft zijn eigen unieke darmflora. De flora is zo individueel als het menselijke DNA. Zo zal ieder mens ook 'zijn' probiotica-preparaat goed kunnen verdragen en een ander preparaat niet. Deskundig advies is wenselijk.

Dat geldt evenzeer voor de periode van inname. In het algemeen dient men een dergelijk preparaat in te nemen totdat de oorzaak van de darmverstoring is weggenomen. Dit vergt een deskundig onderzoek.

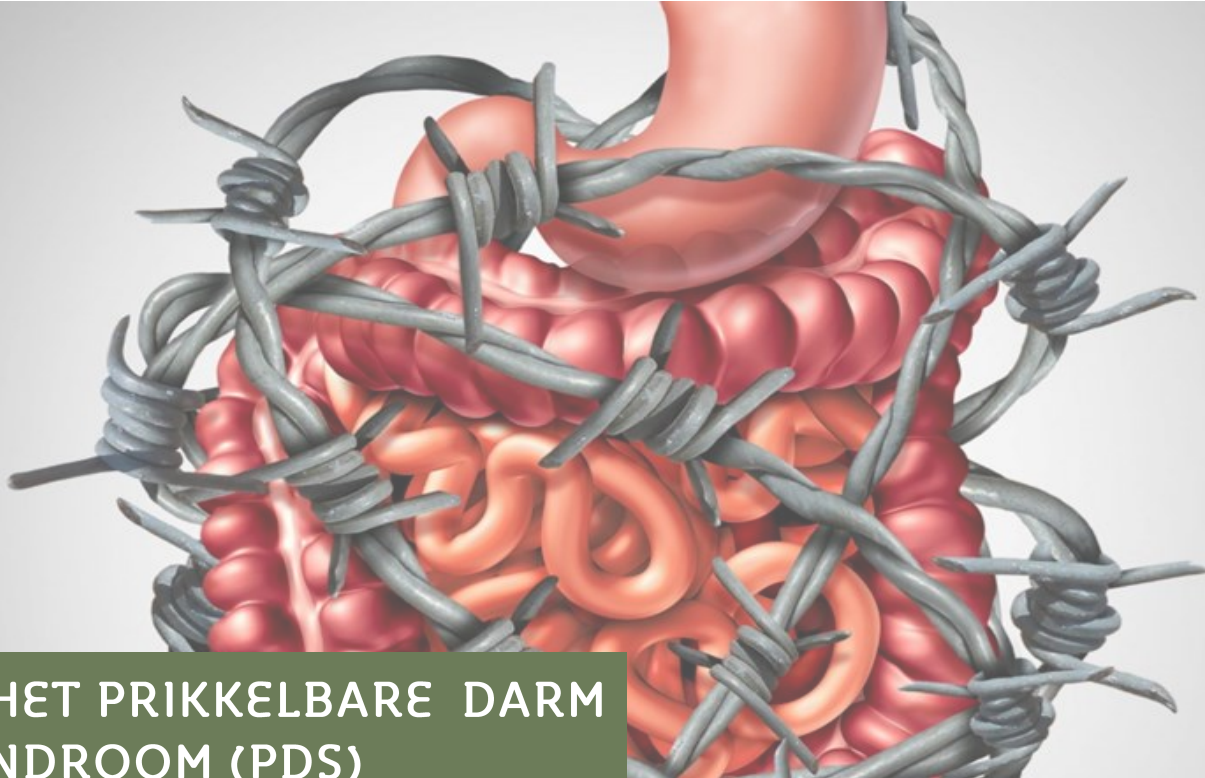
Prebiotica

Prebiotica zijn voedingsvezels die zich in onze voeding bevinden. Wanneer je eigen darmflora deze prebiotica krijgt, verbetert de flora en al haar voordelen.

Voeding rijk aan prebiotische vezels zijn onder andere: asperges, bananen, artisjokken, cichorei (o.a. witlof), knoflook, prei en uien, paardenbloem, aardpeer, zuurkool, haver en appels.

Prebiotica eet je beter rauw of gestoomd dan gekookt, omdat de samenstelling verandert (uitz. zuurkool). De consumptie van prebiotica moet je wel voorzichtig verhogen, anders heb je kans dat je darmen net iets te heftig reageren....

Goed voor je weerstand, je slaap, je stress, je



4. HET PRIKKELBARE DARM SYNDROOM (PDS)

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) of Irritable Bowel Syndrome (IBS) is een verstoring van de functie van het maag-darmkanaal, met name van de dikke darm. Vroeger werd het spastisch colon genoemd.

Het is een veel voorkomende chronische darmaandoening (10% van de Nederlanders). Deze kenmerkt zich door buikpijn, buikkrampen, problemen met de ontlasting, een opgezette buik of winderigheid door gasvorming. Mensen met PDS ervaren vaak diarree of juist verstopping. Een poep-patroon waarbij diarree en verstopping elkaar afwisselen komt ook voor. Pijn in de buik staat op de voorgrond bij PDS.

Diagnose PDS

PDS behoort tot de zogenaamde functionele buikklachten of functionele maag-darmklachten. Dit betekent dat er klachten zijn, zonder duidelijk aantoonbare onderliggende ziekte. Wanneer de huisarts denkt aan PDS doet hij of zij een onderzoek. Als dit onderzoek geen zichtbare afwijkingen aan de darmen laat zien, maar de typische PDS-klachten wel aanhouden, stelt de arts de diagnose PDS.

Naar schatting heeft 5 tot 15% van de Nederlandse bevolking last van PDS. Ongeveer 75% van de mensen met PDS is vrouw. PDS komt voornamelijk voor tussen het 15e en het 65e levensjaar, maar ook bij kinderen komt PDS voor.

Invloed op kwaliteit van leven

PDS heeft grote invloed op de kwaliteit van leven. Vaak durven mensen met PDS geen activiteiten buitenshuis meer te ondernemen. Dit komt doordat het lastig te voorspellen is wanneer je klachten krijgt.

Soms zorgen klachten voor een gebrek aan energie waardoor je minder actief kunt zijn. Iemand met PDS ziet er niet ziek uit. Daarom is er vanuit de omgeving vaak onbegrip. Dit gebeurt zowel in het privéleven als op het werk.

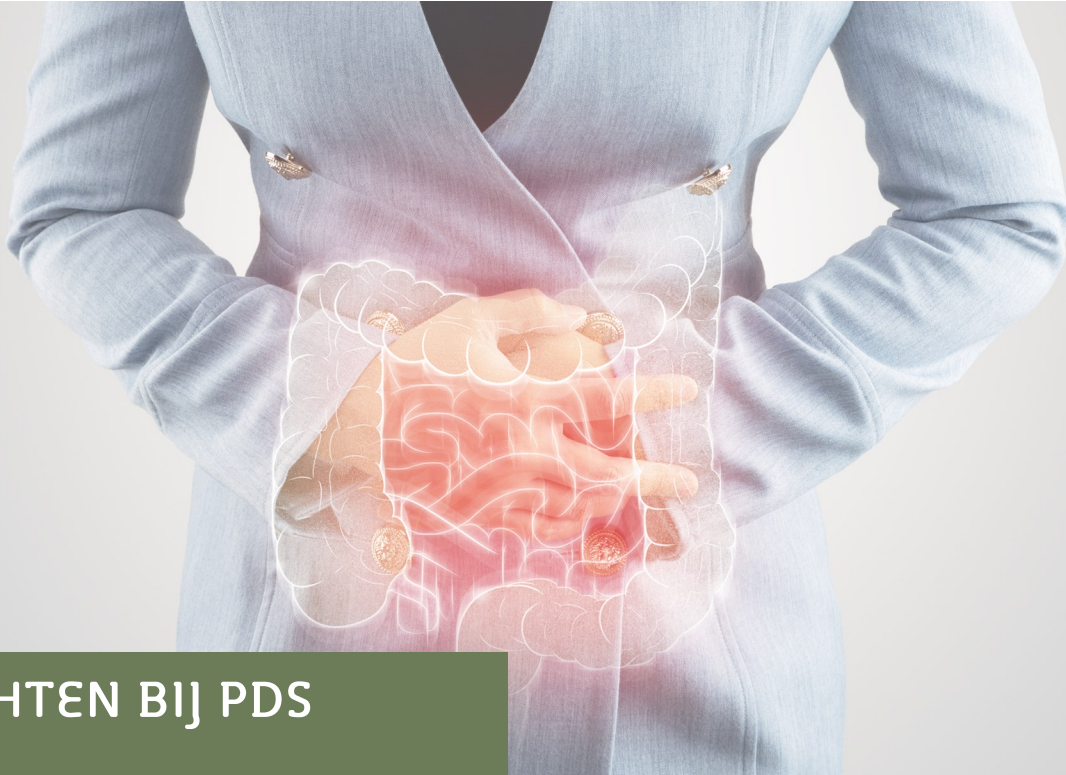
Niet levensbedreigend

PDS is niet levensbedreigend. Er is geen grotere kans op andere ernstige of chronische darmaandoeningen, zoals Colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn. Ook is er geen grotere kans op darmkanker.

Dysfunctie of intolerantie

Bij PDS functioneren je darmen niet goed, dat is duidelijk. Het kan zijn dat een enzym niet goed werkt, er een verkleving bestaat, functies overbelast zijn.

Het kan ook zijn dat je bepaalde voedingsmiddelen niet verteren kan, je bent intolerant voor gluten, nachtschade, gist, melk of een andere stof.



5. KLACHTEN BIJ PDS

De meest voorkomende klachten bij PDS zijn buikpijn, buikkrampen, problemen met poepen, een opgezet buik en een opgeblazen gevoel of winderigheid door gasvorming.

Het klachtenpatroon bij PDS is vaak wisselend. Sommige mensen ervaren continu klachten, terwijl anderen langdurig klachtenvrij zijn. Zelfs bij één persoon kunnen de klachten van dag tot dag verschillen. Ook de hevigheid van de klachten wisselt sterk van persoon tot persoon.

Vrijwel alle mensen met PDS geven aan dat voeding van invloed is op hun klachten en dat bepaalde voedingsmiddelen klachten verergeren. Uitzoeken wat is een kwestie van goed onderzoeken (Mesologie) en daarnaast uitproberen. Je darm is uniek en jij bent de enige baas erover.

Naar de huisarts?

Wanneer de klachten afwijken van bovenstaande, bel dan de huisartsenpraktijk:

- als u bloed of slijm verliest met de ontlasting;
- als uw ontlastingspatroon opeens anders wordt dan u gewend bent;
- als u onbedoeld veel afvalt.

Deze klachten horen niet bij PDS en er kan dan wat anders aan de hand zijn.

Veranderen van voeding

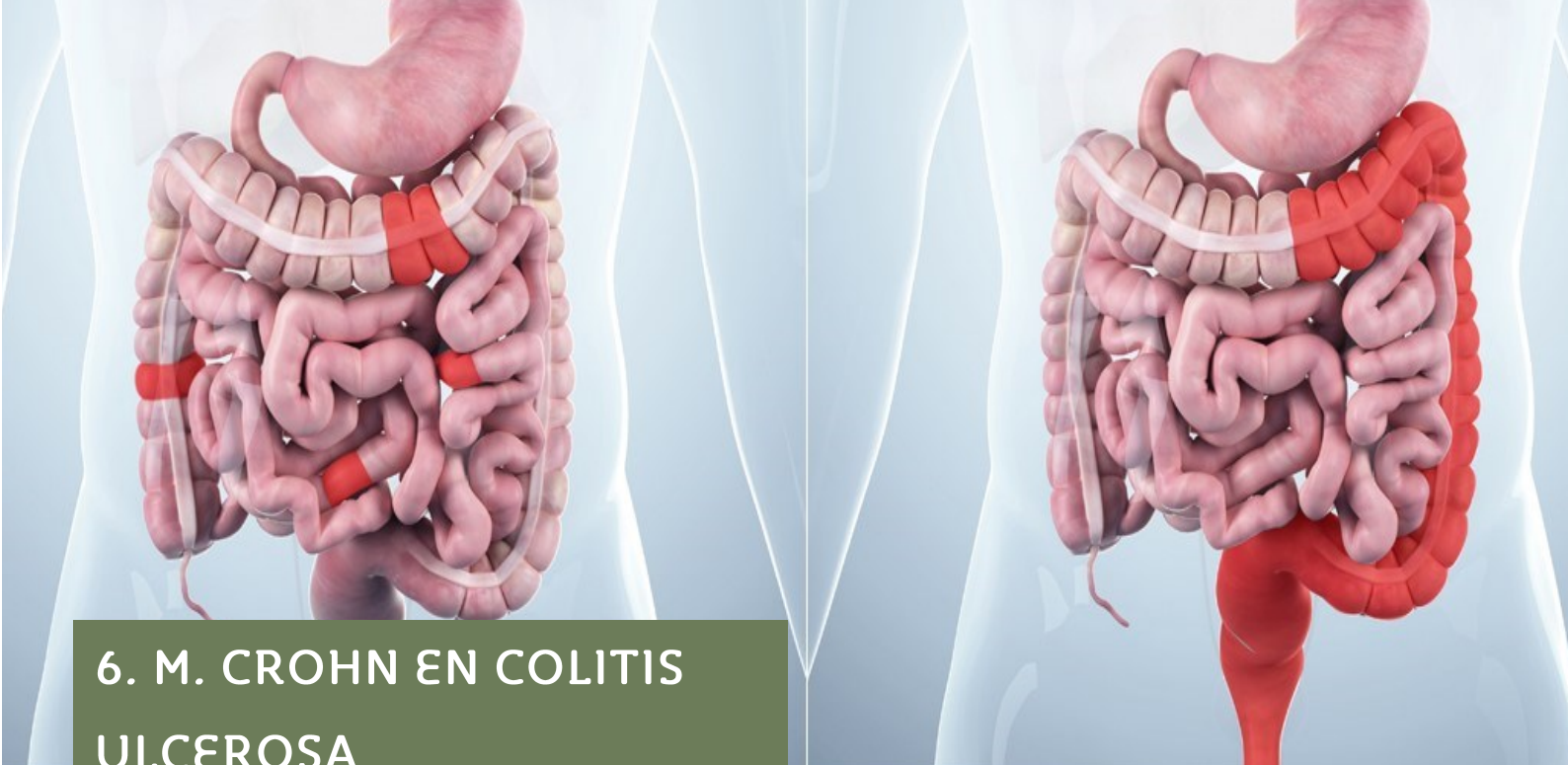
In mijn ervaring zijn er drie belangrijke regels bij het veranderen van je voedingspatroon:

1. Cold turkey oftewel direct en volledig beginnen. Niet uitstellen en niet een beetje proberen. Dat werkt niet.
2. Minimaal 3 maanden volhouden om enig effect te zien. Dat is minimale tijd die de darm nodig heeft om te herstellen.
3. Drink voldoende water. De darm heeft een oppervlakte van 150 m² en die moet kletsnat zijn.

Vergelijk een boxer in de ring. Vooraf en tijdens de wedstrijd voelt hij vrijwel niets. Hij is afgestompt door training, maar dat wil niet zeggen dat er geen impact is van de klappen. Na de wedstrijd is hij herstellende, dat mag je hem met geen vinger aanraken.

Zo is het ook met je darm. Jarenlang 'training' met datgene waar je niet tegen kunt stomp af. Stoppen is herstellen, maar ook overgevoelig worden. Zodra je 'zondigt' krijg je een heftige reactie en moet je bijna opnieuw beginnen.

**COLD TURKEY EN MINIMAAL
3 MAANDEN VOLHOUDEN**



6. M. CROHN EN COLITIS ULCEROSA

M. Crohn

De ziekte van Crohn is een chronische ontstekingsziekte van de darm. Men noemt de ziekte, net als colitis ulcerosa, ook wel een inflammatory bowel disease (IBD). Bij de meeste patiënten met de ziekte van Crohn zijn de dunne darm, de dikke darm, en/of de endeldarm ontstoken.

Het klachtenverloop van de ziekte van Crohn verschilt per patiënt. Buikpijn, diarree en moeheid staan op de voorgrond. Vaak houdt de ziekte van Crohn zich redelijk rustig (in remissie), maar de klachten kunnen ook ineens opspelen. Dit noemt men een opvlamming van de ziekte. Tijdens een opvlamming ontstaan soms ook complicaties.

Diagnose:

De diagnose wordt pas gesteld ná:

- Bloedonderzoek
- Ontlastingsonderzoek
- Endoscopie (kijken met slang)
- CT- of MRI-scan

GEEN DIAGNOSE IS EXACT; JE
BEANTWOORDT AAN BEPAAL-
DE CRITERIA

Colitis Ulcerosa

Colitis ulcerosa betekent letterlijk een ontsteking van de dikke darm. (colon = dikke darm, -itis = ontsteking), waarbij zweren gevormd worden (ulcerosa). Colitis ulcerosa noemt men, net als de ziekte van Crohn, ook wel een inflammatory bowel disease (IBD).

Bij colitis ulcerosa is de darm aaneengesloten ontstoken. Ook kunnen er klachten en ontstekingen buiten de darm voorkomen bij colitis ulcerosa.

De klachten lijken op die van M. Crohn. De diagnose wordt met dezelfde tests, maar een andere uitslag, gesteld.

Reguliere medicatie (beide ziekten):

- Ontstekingsremmers (mild of krachtig)
- TNF-blokker (remt ontstaan ontsteking)
- Immunosuppressiva (afweer remmen)
- Antibiotica (bacteriedodend)

Alternatieven:

Ja, er zijn alternatieven, maar bij heftige ontstekingen, zijn we aangewezen op de farmacie. Voedingsadviezen, kruiden (fytotherapie) of wellicht homeopathie is altijd individueel en dient aan de persoon aangepast te worden.



7. MAAG-, ALVLEESKLIER EN LEVERKLACHTEN

Totale aanpak

Natuurlijk is het zaak je darmklachten te behandelen in je darm, maar vergeet niet dat dat de darmen een onderdeel zijn van het hele spijsverteringssysteem. Er zijn, kort gezegd, vier verteringen:

- Keuken, koken en kauwen
- Maagzuur en enzymen
- Alvleesklier en pro-enzymen
- Dunne darm en basale opname
- Dikke darm en persoonlijke opname.

Maag: als de maag niet goed genoeg verteert, raken de darmen overbelast, met alle klachten als gevolg.

Alvleesklier: de pancreas geeft talrijke enzymen af voor de tweede vertering. Werkt dit niet goed genoeg, dan moeten de darmen extra hard werken.

Darmen: alle delen van de darm (8 meter) moet vrij kunnen functioneren om de noodzakelijke bouw- en brandstoffen op te kunnen nemen.

Lever: de lever moet de verteerde producten omzetten tot lichaamseigen stoffen. Hij bouwt daarbij de stoffen voor je botten, spieren, bloed, organen, enz. Alles wordt continu vernieuwd, dat vraagt kwaliteit van de bouwstoffen.

Bloed: alle bouw- en brandstoffen moeten ook kunnen komen waar ze nodig zijn.

Expertise-team Prikkelbaar Darm Syndroom (PDS).

Na hun beroepsopleiding hebben een aantal therapeuten zich extra bekwaamt in de kennis over PDS.

Zij weten meer over oorzaken en gevolgen, over ketens en kettingreacties, over voeding, over verklevingen, over

Dit Team werkt met elkaar samen en heeft nauw overleg met elkaar. Zij kunnen elkaars hulp inroepen.

Zij begeleiden, met anderen, ook het grootschalig onderzoek naar PDS aan het College Integratie Geneeswijzen. Hier willen we meten wat de effecten zijn van onze behandelingen bij PDS op het welzijn (Quality of Life).



EXPERTISE-TEAM PRIKKELBAAR DARM
SYNDROOM

Expertise-PDS IMC



7. TIPS EN ADVIEZEN BIJ MAAG-DARMKLACHTEN

Debasis van darmklachten is vrijwel altijd voeding. Daarom een paar simpele tips:

- Eet groente en fruit overeenkomstig het seizoen;
- Eet minstens drie uur voor het slapen gaan niets meer;
- Stop met eten wanneer het genoeg is;
- Eet 300 gram groente (best veel) en 2 stuks fruit per dag;
- Komt de behoefte om te eten uit de geest of uit het lichaam?
- Eet geen voedsel dat niet smaakt
- Geen voedsel dat te lang / te kort gekookt / gebakken is
- Geen onrijp of overrijp fruit
- Geen ijswater; niet voor, tijdens of na een maaltijd. Dranken moeten warm (kamertemperatuur) zijn

Nota Bene: het herstel van de darmflora ná een antibioticumkuur duurt 1 jaar, pas daarna heeft de darmflora zich herstelt.

KIJK VOOR UITGEBREIDE VOEDINGSTIPS IN HET INTEGRAAL-BOEKJE VOEDINGSADVIEZEN

Bewegen

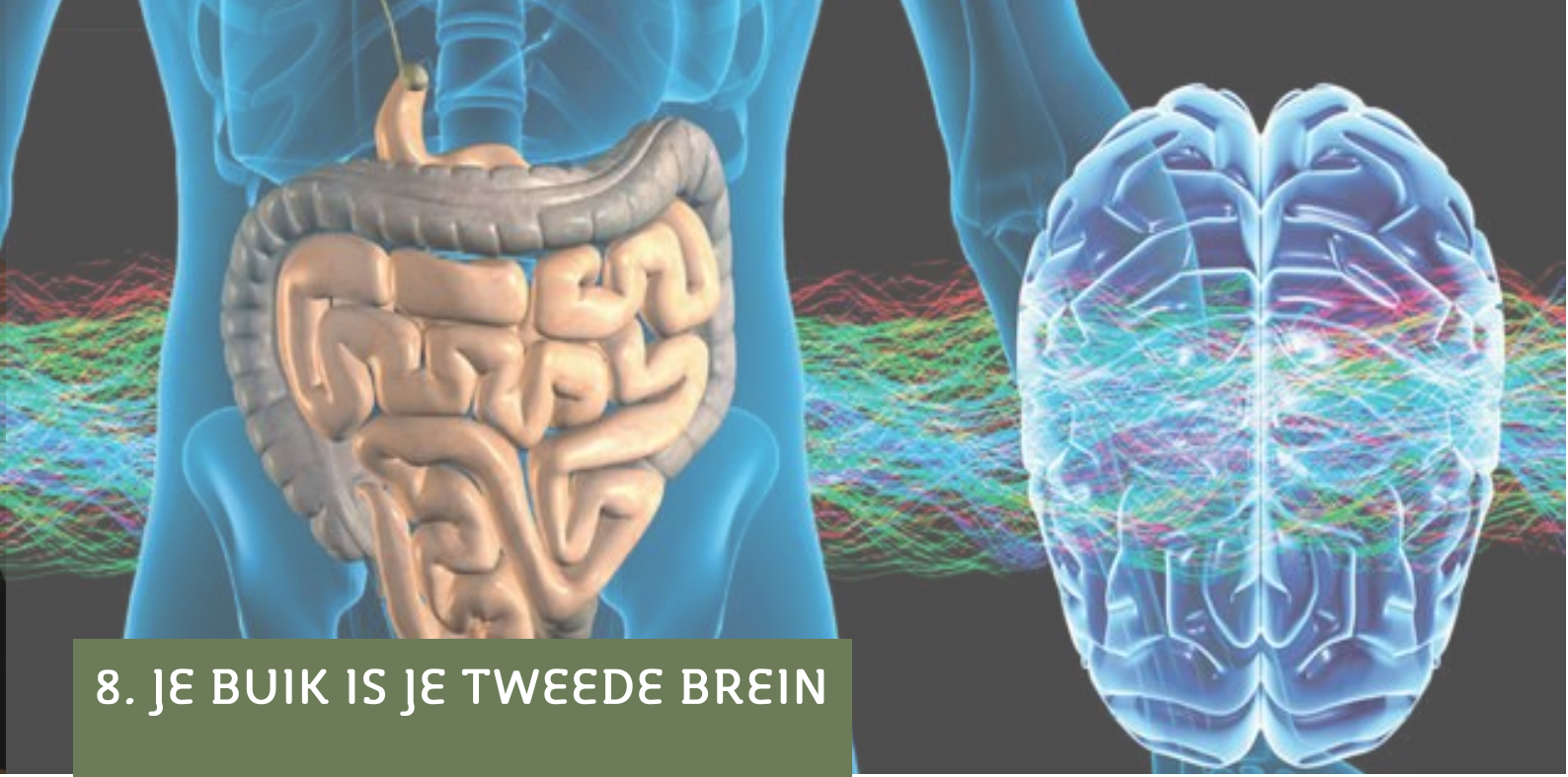
Bewegen is wel een van de beste manieren om even te ontsnappen aan je brein. Je verbrand de stresshormonen en je verbetert je vertering. Bewegen doe je met je hele lijf, dus ook met je buik. Elke dag een half uur lopen of fietsen is een goed begin. Beweeg elke dag en voeg als het kan 2 à 3 keer in de week een korte, intensieve training toe.

Water

Simpel water is essentieel voor je darmfunctie. Lees verder in het boekje:

Water, het goedkoopste medicijn.





8. JE BUIK IS JE TWEEDE BREIN

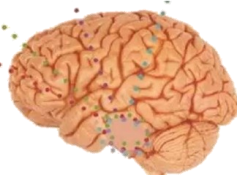
Je darm ligt aan de basis van je gezondheid en wordt ook wel het tweede brein genoemd. Er zitten 200 miljoen zenuwcellen in en rondom je darmen. Je darmen communiceren constant door middel van hormonen neurotransmitters met je hersenen. Zo wordt het grootste gedeelte van serotonine (95%) in je darm gemaakt.

Dat verklaart waarom je, als je darm niet goed werkt mentale en emotionele klachten kunt hebben zoals angst, neerslachtigheid, verdriet en concentratieproblemen. Ook zie je dat mensen die antidepressiva slikken als bijwerking last kunnen krijgen van hun darmen. En dat andersom antidepressiva soms helpen bij het prikkelbare darmsyndroom.

Zoals de hersenen naar de darmen luisteren is het ook andersom en reageren je darmen onmiddellijk op stresssignalen uit de hersenen. Ze werken als vanouds samen.

Wanneer de darmflora uit balans raakt door bijvoorbeeld ongezonde voeding, voedselintoleranties of het gebruik van medicatie, dan is dit van invloed op hoe je je voelt. De darmbacteriën produceren dagelijks hormonen, zoals serotonine, dopamine, endorfine en andere 'happy-hormonen'.

Dopamine Oxytocine Serotonine Endorfine



Verminder je stress

Onze stresssystemen zijn nog precies hetzelfde als in het stenen tijdperk. Moet je vluchten voor een roofdier, dan is alle energie daarvoor nodig en wordt de spijsvertering op een heel laag pitje gezet. Tegenwoordig werkt dit nog steeds zo, alleen zijn de stressoren veranderd (hypotheek, facebook, werk, etc.)

Je staat versteld over wat je jezelf soms in gedachten voor geweld aan kunt doen. Ik kan het niet, het is mijn schuld, ik trek het niet, hij of zij vindt me niet aardig. Een gedachte lokt altijd een gevoel uit en een gevoel op zijn beurt weer een chemische reactie. Om stress te verminderen is het zaak je eigen overtuigingen van de werkelijkheid onder de loep te nemen en te toetsen. Een goede manier daarvoor is het stellen van positieve en bekrachtigende vragen. Bijvoorbeeld:

- hoe belangrijk is dit voorval over 1 jaar, 5 jaar, 10 jaar?
- kan ik iets aan de situatie veranderen? Zo ja, doe het. Niet... laat het los.
- is het waar dat ik....vul maar in. Hoe zou ik me voelen als dit niet waar was?
- waar ben ik trots op vandaag?
- wat is het grappige van deze situatie?
- wie houdt er allemaal van mij?
- waar ben ik dankbaar voor?



Was dit waardevol voor je?

Wat kunnen we voor je betekenen?

Waar kunnen we je mee helpen?

Meer van deze Boekjes?

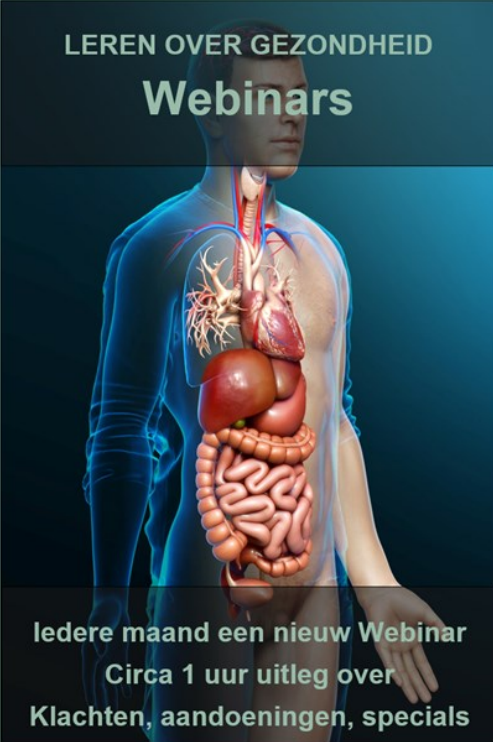
Website IMC

→ Patiëntenzorg

→ Integraal-Boekje

LEREN OVER GEZONDHEID

Webinars



Iedere maand een nieuw Webinar
Circa 1 uur uitleg over
Klachten, aandoeningen, specials

Kijk op
onze
Website
IMC
onderwijs

LEREN OVER GEZONDHEID

Kennisbank



Meer dan 200 aandoeningen beschreven:

- Wat is het? Beschrijving.
- Het ánders kijken van het IMC
- Wat kan het IMC? Mogelijkheden

Artikelen en spreuken over gezondheid

KIJK EN LEES MEER OP

WWW.INTEGRAALMEDISCHCENTRUM.NL