

# De darmen, het hart van je gezondheid

---

Voor een goede gezondheid moeten je darmen optimaal functioneren. Ze hebben echt veel meer impact op je lichaam dan de meeste mensen vermoeden. Je kunt met recht zeggen dat de darmen het hart van je gezondheid zijn. Ze doen me soms denken aan een lopende band want ze regelen het transport van je eten 'van mond tot kont'. Ze halen alle goede stoffen uit het voedsel en zetten dat om in energie voor je lichaam. Vervolgens zorgen ze ervoor dat de afvalstoffen netjes worden afgevoerd. Aan ons alleen maar de taak om voor goede voeding te zorgen, maar dat is niet altijd makkelijk...

## Functie van de darmen

Eén van de belangrijkste functies van je darmen is natuurlijk de spijsvertering. Daarnaast zorgen ze ook voor:

1. Het immuunsysteem
2. Bescherming tegen ziekmakers
3. Productie van lactase. Lactase is een enzym wat lactose (melksuiker) afbreekt. Op latere leeftijd maken de darmen steeds minder lactase aan. Wanneer je dan toch melk blijft drinken, kan dit ontstekingen veroorzaken. Daarom is melk bij De EetLijn een 'no go'.

## Darmflora uit balans

Pasgeboren baby'tjes krijgen hun eerste goede bacteriën mee wanneer ze op een natuurlijke manier geboren worden via het geboortekanaal en vervolgens door het drinken van moedermelk. Langzaamaan wordt onze darmflora opgebouwd, maar we kunnen hem helaas ook verstoren. Bijvoorbeeld door stress, alcohol, medicijnen en antibiotica. Maar ook door het eten van brood en het drinken van melk. Zelfs stil zitten is slecht voor je darmen. Als je meer wilt weten over een specifieke oorzaak, kijk dan even bij de andere artikelen bij Jouw Lijflijn, je vindt over alles uitgebreide informatie en tips.

## Depressiviteit komt uit je darmen

Het klinkt gek maar ook depressiviteit ontstaat vanuit je darmen. Je kent het waarschijnlijk wel; als je zenuwachtig bent, dan moet je vaker naar de wc. De spanning slaat neer in je darmen. Daarom noemt men je darmen ook wel het tweede brein. In je darmen wordt namelijk tryptofaan aangemaakt en dat zorgt weer voor de aanmaak van serotonine (het gelukshormoon) in je hersenen. Wanneer je darmen niet voldoende tryptofaan leveren, dan stopt ook de aanmaak van het gelukshormoon en kun je depressief raken.

## Welke signalen geven onze darmen?

Depressiviteit kan dus een teken zijn dat je darmen niet goed functioneren. Welke signalen geven je darmen nog meer af? Een slechte huid bijvoorbeeld, of slapeloosheid. Maar ook

overgewicht, een sterk verminderde weerstand of een algehele disbalans wijzen op darmproblemen. Wist je dat ook ondergewicht het resultaat kan zijn van slecht functionerende darmen? Het kan zijn dat je wel voldoende eet maar dat je darmen de goede voedingsstoffen niet uit het voedsel kunnen halen, en dat is eeuwig zonde natuurlijk.

## Snel resultaat

Gelukkig kunnen darmen zich ook herstellen. Ik herinner me nog goed een van de eerste cliënten van De Eetlijn. Het was een jonge vrouw en toen ze bij me binnenkwam dacht ik echt dat ze zwanger was. In tranen vertelde me dat ze niet meer kon functioneren door de darmklachten. Ze had al jaren een gezwollen buik, last van winderigheid en afwisselend last van diarree en obstipatie. De dokters konden niets afwijkends vinden en zeiden dat ze er maar mee moest leren leven. Ze is aan de slag gegaan met het programma De Eetlijn en binnen een paar weken waren haar darmklachten verdwenen en kon ze weer volop leven.

## Tips voor een gezonde darmflora

Hoe zorg je voor een gezonde darmflora?

- Eet geen deegproducten
- Combineer goede voedingsmiddelen met elkaar
- Eet gezonde vetten en voorkom ontstekingen
- Drink veel water
- Eet voornamelijk plantaardig
- Beweeg!
- Eet veel vezels
- Neem probiotica

Natuurlijk hoor je mij niet zeggen dat je geen medicijnen of antibiotica moet nemen. Wees er voorzichtig mee, dat wel. En zorg dat je altijd na een antibioticakuur een probioticakuur neemt. De beste probiotica is kefir. Met dagelijks een glas kefir houd je je darmen hartstikke gezond. Kefir maak je heel gemakkelijk zelf. Het is natuurlijker dan kefir uit de winkel omdat daar altijd stabiliseringsmiddelen aan zijn toegevoegd. Zelfgemaakte kefir zonder hulpmiddelen kan steeds een beetje anders zijn.

## Recept voor kefir

Voeg aan een liter biologische sojamelk een zakje [kefirpoeder](#) toe. Verse koemelk werkt ook goed. Als je de kefir van sojamelk wilt maken, kun je eventueel een schepje palmsuiker toevoegen voor een zuurder en dikker effect. De suiker wordt nagenoeg weg gefermenteerd. Laat de melk met het poeder 2 dagen op het aanrecht staan. Ja, je melk gaat nu 'bederven' (een ander woord voor fermenteren) en de kefir wordt bijna zo dik als yoghurt. Voordat je de kefir helemaal opeet moet je niet vergeten drie schepjes in een nieuwe liter melk te doen. Daarmee start je het fermentatieproces opnieuw. De kefir die klaar is bewaar je in de koelkast, de nieuwe laat je op het aanrecht staan. Dit kun je wel zes weken blijven doen, daarna is de kracht uit de kefir verdwenen en start je het beste met een nieuw zakje.