

**MARIEKE LEBBINK**  
I.S.M. KATINKA HUISKAMP

# darmehbo

Met voorwoord van dr. Marten Otten  
MAAG-DARM-LEVERARTS



*Wat goed dat dit boek er is!  
Darmehbo kan je helpen  
bij de vaak lastige zoektocht  
om de oorzaak van maag- en darmklachten op te sporen.*

# darmehbo

Marieke Lebbink i.s.m. Katinka Huiskamp

ISBN 9789076189932

NUR 443

Emryss Publishing & Distribution  
vierde druk (herzien) 2024

Solide boeken  
derde druk (herzien) 2017  
tweede druk 2013  
eerste druk 2012

© Tekst: Marieke Lebbink

© Opmaak en fotografie: Ivo Solinger,  
[www.solidecommunicatie.nl](http://www.solidecommunicatie.nl)

© Omslagfoto: Lightfieldstudioprod | Dreamstime.com

© Foto pag. 8: Wavebreakmedia Ltd | Dreamstime.com

© Foto pag. 18: Christian Bridgewater | Dreamstime.com

© Foto pag. 186: Sculpies | Dreamstime.com

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Zowel de auteurs als de uitgever zijn op geen enkele wijze aansprakelijk te stellen voor enige vorm van schade die geleden wordt door het opvolgen van de informatie en/of adviezen uit deze uitgave.

© 2024 Marieke Lebbink.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Marieke Lebbink, Zeewolde.

# Inhoud

<b>Wat goed dat dit boek er is!</b>	5	<b>Hoofdstuk 6 • Kopen, koken en eten</b>	98
<b>Over dit boek</b>	6	1. Koop- en kooktips	100
<b>Hoofdstuk 1 • Hoe gebruik je dit boek?</b>	8	2. Word je bewust van je eetgewoonten	107
1. Op zoek naar de oorzaak	11	<b>Darmzinnige recepten</b>	110
2. Darm alarm	14	• Ontbijtgerechten	111
3. Eet je buikklachten weg	15	• Brood en pannenkoeken	112
<b>Hoofdstuk 2 • Buikklachtenehbo</b>	18	• Salades en soepen	114
1. Rust voor je buik	20	• Warme maaltijden	117
2. Verminder je buikklachten in 10 stappen	21	• Ik-ben-zo-moe recepten	119
3. Vermijd energieverlinders	24	• Zoete trek	121
4. Tips bij wisselende buikklachten	25	<b>Hoofdstuk 7 • Breng je darmen in topvorm</b>	122
5. Eerste hulp bij maagklachten	26	1. Probiotica = goede darmbacteriën	125
6. Menu plan	28	2. Voeding voor goede darmbacteriën (prebiotica)	127
7. Uitbreiding ehbo-menu	31	3. Postbiotica	129
<b>Hoofdstuk 3 • Verstoppingehbo</b>	32	4. Toiletgeheimen	130
1. Vocht, vezels en vet	34	<b>Hoofdstuk 8 • Voedselovergevoeligheid</b>	132
2. Red je stoelgang	35	1. Koemelk	138
3. Wat helpt nog meer?	37	2. Tarwe	142
4. Vezelpreparaten en laxemiddelen	37	3. Gluten	143
5. Menu plan	39	4. Biologisch actieve eiwitten	146
<b>Hoofdstuk 4 • Diarree-ehbo</b>	40	5. Fructose	152
1. Eerste zorg: drinken!	42	6. FODMAP-dieet	154
2. Red je buik	43	Stappenplan FODMAP	156
3. Verzorg je spijsverteringsvuur	47	FODMAP-dieet dagmenu en recepten	166
4. Menu plan	48	7. Sibo-dieet	174
5. Uitbreiding ehbo-menu	52	<b>Hoofdstuk 9 • Avontuurlijk gezond</b>	178
<b>Hoofdstuk 5 • Eet je darmen gezond!</b>	54	• Darmmicrobioom	181
Gezond eten volgens de Voedingspiramide	56	<b>Hoofdstuk 10 • Relax ehbo</b>	186
1. Dranken	59	1. Yoga	188
2. Groente	62	2. Hypnotherapie	188
3. Fruit	67	3. Qigong	189
4. Zuivel	70	4. Body Stress Release	190
5. Volkoren graanproducten	74	5. Adem- en Ontspanningstherapie	191
6. Knollen	78	<b>Dank je wel!</b>	193
7. Vis, gevogelte, wild, ei en vlees	80	<b>Bijlagen</b>	194
8. Peulvruchten	82		
9. Olie en vet	84		
10. Noten en zaden	87		
11. Zoetmiddelen	90		
12. Kruiden en specerijen	94		

# Wat goed dat dit boek er is!

Darmehbo. Het klinkt zo eenvoudig, maar wat is het belangrijk. Weinig mensen realiseren zich hoeveel nare klachten je van je buik kunt hebben. In Nederland hebben naar schatting anderhalf tot drie miljoen mensen in meer of mindere mate chronisch last van hun ingewanden. De klachten variëren van maagklachten tot chronische buikpijn met diarree, verstopping of combinaties daarvan. In dit boek is dit allemaal uitgebreid beschreven.

Het probleem bij klachten van ons darmstelsel is dat er ontzettend veel oorzaken kunnen zijn. Ook hier weer die geweldige variatie van betrekkelijk onschuldige periodes met misselijkheid tot ernstige diarree met vermagering. Bovendien zijn de klachten niet iedere dag hetzelfde. Soms heb je dagen of weken geen last en dan dient zich weer een periode aan met allerlei klachten.

Darmehbo is een goede handleiding om erachter te komen wat er met je aan de hand is. Soms is er sprake van een ernstige aandoening die direct nader onderzoek noodzakelijk maakt. Of misschien is het een onschuldig verschijnsel waarvoor aanpassing van voeding en leefstijl voldoende is.

Terecht besteedt dit boek veel aandacht aan voeding en darmbacteriën. Ze hebben bijzonder veel met elkaar te maken. Onze kennis over de miljarden dynamische darmbewoners neemt de laatste jaren razendsnel toe. Moderne technieken maken het mogelijk zeer precies vast te stellen hoeveel bacteriën van welke soort we bij ons dragen.

Recent is bijvoorbeeld aangetoond dat de samenstelling van de darmbacteriën bij mensen met Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) totaal anders is dan bij mensen zonder PDS. Dat is een belangrijk gegeven, omdat deze darmbacteriën ons voedsel voor een belangrijk deel afbreken en verteren. Dan begrijp je ook waarom bepaald voedsel bij sommige mensen klachten kan geven. Als je de 'slechte' bestanddelen van het menu schrapt, kan dit verlichting geven. Dit is de basis voor het zogenaamde eliminatiedieet.

Nu we meer inzicht hebben in het belang van onze darmbacteriën begrijpen we ook beter dat probiotica een gunstig effect kunnen hebben. Probiotica zijn geselecteerde en gekweekte bacteriën die de verstoorde balans in onze darmen kunnen herstellen. Het is de moeite van het proberen waard.

Het is vaak erg lastig de oorzaak van die vervelende en steeds terugkerende maag- of darmklachten op te sporen. Naar mijn overtuiging kun je bij deze zoektocht veel steun hebben aan deze darmehbo.

Marten Otten  
Maag-Darm-Leverarts

# Over dit boek

## De aanleiding voor dit boek: mijn eigen buikklachten

Dertig jaar geleden was ik op zoek naar dit boek omdat ik flinke buikklachten had. Maar een boek met informatie over mijn aandoening was er niet. In mijn zoektocht naar genezing belandde ik uiteindelijk bij een Maag-Darm-Leverarts. Hij zag dat het niet goed met mij ging, maar kon (gelukkig) geen ziekten vinden. Zijn advies was een goede diëtist te zoeken. Grappig! Want ik was zelf een ervaren diëtist. Toch bleek de theorie die ik tijdens de opleiding Voeding en Diëtetiek had opgedaan dik onvoldoende voor het maken van een goed voedingsplan bij buikklachten.

Dit lukte wel na het afronden van de aanvullende opleidingen Orthomoleculaire geneeskunde, Natuurvoeding en Darmtherapeut. Niet alleen mijn eigen buikklachten werden goed hanteerbaar, ik heb ook talloze cliënten uit mijn praktijk kunnen helpen. Graag wil ik mijn opgedane kennis en werkervaring in dit boek delen met mensen die buikklachten hebben. Ook artsen, diëtisten en andere hulpverleners wil ik hiermee handvatten bieden indien de gangbare protocollen niet het gewenste resultaat opleveren.

### **Waarom is dit boek uniek?**

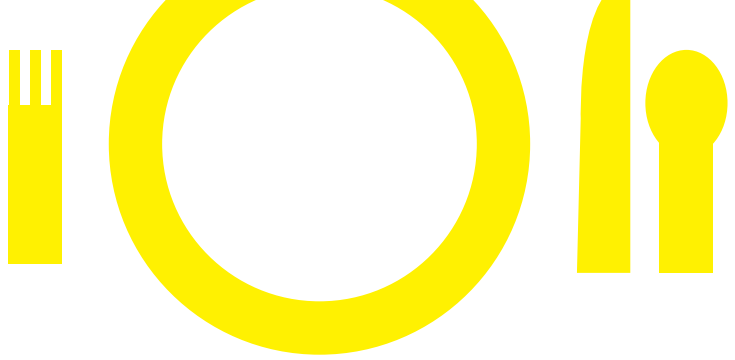
Als je een opgeblazen buik, diarree, obstipatie of andere buikklachten hebt, wil je maar één ding: zo snel mogelijk klachtenvrij zijn. Daarvoor is dit boek! In het eerste hoofdstuk is duidelijk omschreven of je eerst met je klachten naar de dokter moet of dat je direct met je voeding aan de slag kunt gaan. Vervolgens kun je meteen eerste hulp verlenen via één van de drie ehbo-hoofdstukken bij diarree, obstipatie of andere maag- en darmklachten.

### **Wat vertellen je buikklachten?**

Als je buik tot rust is gekomen, is het tijd aandacht te besteden aan wat je buik je probeert te vertellen. Buikklachten zijn namelijk een signaal dat er iets mis is. Dit kan van alles zijn. De taak van je buik is 'voedsel' te verteren en te bepalen wat doorgelaten kan worden naar jouw binnenwereld. En wat kan worden afgevoerd naar de toiletpot. Dit 'voedsel' bestaat niet alleen uit eten en drinken, ook geestelijk voedsel, de dagelijkse indrukken, moet je verteren. Van een drukke werkdag en in de file staan tot een intensief gesprek en een spannende film. De meeste situaties kun je niet meteen veranderen, maar je eten en drinken wel!

Helaas zijn wij in onze hectische maatschappij geneigd onze buikklachten te negeren en gewoon ons trekgevoel te volgen. Zo eten wij vaker broodjes kaas dan gekookte groenten als lunch. Maar voor baby's vinden wij het wel normaal te beginnen met lauwwarme groente of fruithapjes in plaats van brood met kaas. Ook zieke mensen krijgen pap, soep en gemalen voedsel om aan te sterken. Zou het niet mooi zijn als wij het vanzelfsprekend gaan vinden ons eetpatroon bij buikklachten aan te passen? Als je dit doet, herstel je sneller.

Ter vergelijking: een kind dat op de grond valt zal blijven zeuren zolang het geen aandacht krijgt. Met een kus en een pleister zal het meteen een stuk beter gaan. Het kind wil immers gekend worden in de pijn en ellende. Dit geldt ook voor buikklachten: het lichaam probeert ons via de klachten iets duidelijk te maken. De juiste aandacht en gezonde voeding kunnen dan wonderen verrichten.



## Eet je darmen gezond!

Hoe je een gezonde voeding samenstelt, lees je in hoofdstuk 5. Aan de hand van de goed onderbouwde Voedingspiramide zie je in één oogopslag hoeveel je dagelijks minimaal nodig hebt. De piramide is opgebouwd uit natuurlijke producten die zo min mogelijk bewerkt zijn. Dat is niet alleen erg lekker, het is ook top voor je buik. Wist je dat het tempo waarin je eet minstens zo belangrijk is als wat je eet? Daarom besteden we ook aandacht aan goede eetgewoonten. Maar niets is zo lastig als het veranderen van je eetgewoonten. Daar weet ik alles van! De ervaring leert dat dit het beste lukt als je de veranderingen stap voor stap aanpakt.

Buikklachten zijn soms het gevolg van een voedselovergevoeligheid. In hoofdstuk 8 worden de meest voorkomende voedselovergevoeligheden beschreven. En in hoofdstuk 9 lees je meer over het microbiom en onderzoeksmogelijkheden. Op basis van dit boek zijn er nu ook onlinetrajecten ontwikkeld. Meer hierover vind je op [www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl).

Schroom niet deskundige hulp te zoeken bij het opsporen van de oorzaak van je buikklachten, het veranderen van je eetgewoonten of het leren omgaan met stressvolle situaties. Tips en oefeningen voor het verbeteren van de balans tussen spanning en ontspanning vind je ook in hoofdstuk 10.

## Aan de slag met dit boek

Nu, dertig jaar later, heb ik veel geleerd over de darmen, ons brein en andere organen die allemaal met elkaar samenwerken en elkaar beïnvloeden. Hoe meer ik leer, hoe beter ik begrijp dat er nog van alles valt te ontdekken. Toen ik had besloten mijn kennis en ervaring te publiceren, liep ik 'toevallig' Katinka Huiskamp tegen het lijf. Zij is een enthousiaste diëtist met een brede en praktische kijk op ziekte en gezondheid. Bovendien heeft zij jarenlange ervaring in het schrijven over lekker en gezond eten. Ook heeft zij zelf ondervonden wat buikklachten met je doen. De klik was er en zo is er een uitstekende samenwerking ontstaan met dit boek als resultaat.

Nu ben jij aan zet. Ik nodig je van harte uit met dit boek aan de slag te gaan en te ontdekken hoe jij je voeding en andere belangrijke zaken in je leven kunt verteren. Dan ga jij je buikklachten reguleren in plaats van andersom!

Marieke Lebbink,  
orthomoleculair diëtist  
[www.mariekelebbink.nl](http://www.mariekelebbink.nl)  
[www.avontuurlijkgezond.nl](http://www.avontuurlijkgezond.nl)



A decorative yellow wavy line that starts on the left, rises to a peak in the center, and then descends towards the right, spanning across the top of the page.

## Hoofdstuk 1

# Hoe gebruik je dit boek?

Darmehbo is bedoeld voor iedereen die in meer of mindere mate buikklachten heeft. Van misselijkheid en oprispingen tot darmkrampen en winderigheid. Van een opgeblazen gevoel tot diarree of juist obstipatie. Dat deze klachten je leven in de war kunnen schoppen, zal duidelijk zijn. Hoe je de klachten kunt 'wegeten', lees je in dit boek.



# Hoe gebruik je dit boek?

**Maag- en darmklachten - samengevat als buikklachten - komen vaak voor. En dat is niet eens zo verwonderlijk als je naar de Nederlandse eetgewoonten kijkt. Die zijn er niet beter op geworden.**

Vroeger was het gebruikelijk te ontbijten met haver-moutpap en fruit. Anno nu eten we beschuit met hagelslag en suikervrije drinkyoghurt. Het verschil? Haver-moutpap is vezelrijk en suikerarm terwijl beschuit met hagelslag weinig vezels en veel suiker bevat. Ook de synthetische zoetstof uit suikervrije drinkyoghurt is geen aanwinst voor de spijsvertering. Vroeger nam men ook rustig de tijd voor de maaltijden. Nu stoppen we vaak vlug-vlug iets in onze mond. Of we vliegen zonder ontbijt de deur uit. Tussendoor snaaien we een 'gezonde' koek en 's avonds staat er een gerecht met pakje kruidenmix op tafel.

Alleen mensen met een ijzersterke spijsvertering zullen geen klachten krijgen van een vezelarm menu dat rijk is aan suikers, synthetische zoetstoffen en smaakversterkers. Eén ding is zeker: suikers en vezelarm voedsel zijn een geweldige voedingsbodem voor de zogenaamde slechte darmbacteriën. Als de slechte darmbacteriën de overhand krijgen, wordt het bacterie-evenwicht in de darmen verstoord. Hierdoor kunnen gemakkelijk buikklachten ontstaan. Darmbacteriën zijn dus uitermate belangrijk voor een goede darmwerking. Wist je dat er ruim één kilo bacteriën in onze darmen leven? Dat is ongeveer de helft van

de totale darminhoud. Er huizen zelfs tien keer meer bacteriën in onze darmen dan er cellen in ons lichaam zijn. Deze bacteriën bestaan zowel uit goede als slechte bacteriën. Hoe je deze bacteriën in balans brengt, lees je in hoofdstuk 7.

Wie vaak buikklachten heeft, weet hoe lastig dit is. Vooral als je op bezoek bent, buiten de deur eet of op reis gaat. Want wat doe je bij een aanval van diarree als er geen toilet in de buurt is? Hoe zeg je 'nee' tegen die zelfgebakken cake waarvan je de vorige keer buikpijn kreeg? Darmklachten zijn niet alleen vervelend voor jezelf, ook voor je partner en andere gezinsleden. Van winderigheid wordt immers niemand blij. Verder kun je geneigd zijn voorzichtig te zijn met nieuwe producten of gerechten. Als jij degene bent die kookt, kan dit een eenzijdig menu opleveren, ook voor de overige tafelgenoten.

Het goede nieuws: de meeste buikklachten verminderen of verdwijnen met een gezonde gevarieerde voeding, zelfs als er darmziekten in het spel zijn. Hoe minder buikklachten, hoe beter het lichaam voedsel kan verteren. Dit bevordert niet alleen een fit gevoel. Ook de weerstand stijgt. Daarom is het zeker de moeite waard iets aan buikklachten te doen. In dit boek vind je adviezen waarmee buikklachten kunnen verminderen of zelfs verdwijnen.

Voordat je hiermee aan de slag gaat, heb je een diagnose nodig. Wat is de oorzaak van je klachten?

# 1. Op zoek naar de oorzaak

**Buikklachten kunnen allerlei oorzaken hebben. Van 'onschuldig' te veel eten of een voedselvergiftiging tot een maag- of darmziekte die door een arts behandeld moeten worden. Een veel voorkomende oorzaak van buikklachten is het Prikkelbare Darm Syndroom, afgekort als PDS. Alleen al in Nederland heeft circa 10 procent van de bevolking de diagnose PDS. Daarom besteden we in dit boek extra aandacht aan dit syndroom.**

## **Prikkelbare Darm Syndroom**

Het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) is een chronische darmaandoening. Vroeger werd PDS ook wel spastisch colon of IBS (irritable bowel syndrome) genoemd. Buikpijn, diarree en/of obstipatie zijn veel voorkomende klachten. Ook komen voor: een opgeblazen gevoel of opgezette buik, winderigheid, valse aandrang, slijm bij de ontlasting en/of misselijkheid. Bovendien kunnen vermoeidheid en/of hoofdpijn de kop opsteken. Stress en emoties hebben invloed op de klachten.

PDS kan van de ene op de andere dag ontstaan. Vaak is de aanleiding een bepaalde stressvolle gebeurtenis. Dit kan zowel lichamelijk als geestelijk zijn. Van een operatie, doorgemaakte ziekte tot relationele spanningen, werkloosheid of seksueel misbruik. Het klachtenpatroon kan sterk wisselen waardoor PDS niet eenvoudig is aan te tonen via medisch onderzoek. Meestal zal de arts door onderzoek eerst andere ziekten uitsluiten. Anders gezegd: als er geen lichamelijke oorzaak wordt gevonden terwijl er wel duidelijke klachten zijn, kan men op basis van de Rome IV criteria de diagnose 'prikkelbare darm' stellen (zie PDS-vragenlijst op pagina 12).

De patiënt krijgt vaak te horen dat je hiermee moet leren leven. Zo'n opmerking is moeilijk te 'verteren'. En dat is ook begrijpelijk wanneer je altijd buikpijn hebt. Het is goed om te weten dat er diverse mogelijkheden zijn om buikklachten te verminderen. Naast gezonde voeding en leefstijl bestaan er diverse behandelingen (zoals hypnotherapie) en ondersteunende middelen (zoals probiotica, antibiotica en pillen voor het zenuwstelsel). Dit boek helpt je bij het aanpassen van voeding en leefstijl. Voor de overige behandelingen verwijzen wij graag naar de website van de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging (PDSB).

## **Drie soorten**

Bij PDS zijn verschillende typen te onderscheiden:

1. PDS met overwegend diarree: meer dan 25 procent van het aantal keer is de ontlasting brijig of waterig. Dit kan uiteenlopen van één tot twee dagen per week diarree tot een week per maand diarree.
2. PDS met overwegend verstopping: meer dan 25 procent van het aantal keer is de ontlasting hard of keutelachtig. Dit kan variëren van één tot twee dagen per week harde ontlasting tot een week per maand harde ontlasting.
3. PDS waarbij periodes van verstopping worden afgewisseld met diarree.

# Doe de PDS-check

Onderstaande vragenlijst is speciaal ontwikkeld voor het stellen van de diagnose PDS. Deze vragenlijst wordt gebruikt door artsen en is ontwikkeld door Maag-Darm-Leverarts dr. M.H. Otten, voorheen werkzaam in het Meander Medisch

Centrum te Amersfoort. De vragen zijn niet bedoeld om zelf te gaan 'dokteren', maar helpen een inschatting te maken of je klachten in de richting wijzen van PDS. Of juist niet.

## PDS-vragenlijst

### Heeft u:

- |  | ja                       | nee                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Minimaal drie dagen per maand buikpijn of een onaangenaam gevoel in de buik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Deze klachten al meer dan 3 maanden?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Als u buikpijn of een onaangenaam gevoel in de buik heeft:

- |  | ja                       | nee                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 3 Heeft u minder pijn na de ontlasting   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4a Komt de ontlasting vaker              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4b Komt de ontlasting minder vaak        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5a Wordt de ontlasting dunner of zachter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5b Wordt de ontlasting harder            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Bijkomende klachten

De volgende vragen gaan over bijkomende klachten. U kunt aangeven hoe vaak u er last van heeft: nooit, 25%, 50%, 75% van de tijd of altijd.

### U heeft...

- |  | nooit                    | 25%                      | 50%                      | 75%                      | altijd                   |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6 Ontlasting minder dan 3 maal per week          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ontlasting vaker dan 3 maal per week           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Harde keutels als ontlasting                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Dunne waterige ontlasting                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Het gevoel hard te moeten persen              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Aandrang op ontlasting terwijl er niets komt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Het gevoel na de ontlasting niet leeg te zijn | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Slijm bij de ontlasting                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 Opgeblazen, gespannen gevoel in de buik       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 Opgezette buik met knellende kleding          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 Pijn bij het vrijen                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 Grote vermoeidheid                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 Last van misselijkheid                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 Buikpijn tijdens de menstruatie               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ontwerp PDS-vragenlijst: Dr. M.H. Otten, MDL-arts, Meander Medisch Centrum, Amersfoort

Gebaseerd op de Rome III diagnostische criteria (Gastroenterology 2006;130:1480-1491).

In 2016 zijn de Rome IV criteria gelanceerd. Deze komen grotendeels overeen met de Rome III criteria.

## **Uitslag PDS-vragenlijst**

1. Heb je vraag 1 en 2 beide met 'ja' beantwoord?

2. En heb je bij vraag 3 tot en met 5 minimaal twee keer 'ja' als antwoord?

Maak dan een afspraak met je huisarts voor een goede diagnose.

De vragen 6 tot en met 19 vertellen iets over de ernst van je klachten. Hoe meer kruisjes je aan de rechterkant hebt geplaatst, hoe slechter je je voelt. Bespreek dit ook met je huisarts. Daarbij kun je alvast je voeding aanpassen. Bekijk hiervoor pagina 17, stap 2.

Voldoen jouw antwoorden niet aan bovengenoemde uitslag? Op pagina 14 kun je lezen of het verstandig is naar je huisarts te gaan

## **Babbelende darmen**

Over de oorzaken van PDS is steeds meer bekend. Met nadruk geldt: 'het zit niet tussen je oren'. PDS is géén psychische aandoening. Er zijn langzamerhand talloze aanwijzingen dat het een echte ziekte is met aantoonbare afwijkingen in zowel de darmwand als de hersenen. Onze kennis hierover neemt de laatste tijd snel toe en de achtergrond van het syndroom wordt steeds beter in kaart gebracht. Zo is bekend dat onze darmen en hersenen voortdurend met elkaar communiceren via het zenuwstelsel. Dit gebabbel tussen darm en brein komt van twee kanten: het brein stuurt signalen naar de darm en de darm naar het brein. Bij PDS is er een gestoorde communicatie tussen de hersenen en de darmen. Dit werkt als volgt: de signalen vanuit de hersenen geven een overreactie in het darmstelsel. De overreactie in het darmstelsel geeft weer een overreactie van het zenuwstelsel. Dit leidt tot een vicieuze cirkel.

## **Darmziekten**

In de praktijk blijkt dat mensen met een bepaalde maag- en/of darmziekte daarnaast ook PDS kunnen hebben. Voorbeelden van deze ziekten zijn een middenrifbreuk, ziekte van Crohn (een ontsteking van de dunne darm) en Colitis ulcerosa (een ontstekingsziekte van de dikke darm). De kans dat je naast Crohn of Colitis ook nog PDS hebt is ongeveer 40%. Voor deze ontstekingsziekten geldt dat de adviezen in dit boek alleen geschikt zijn als de ontstekingen niet actief zijn (overleg met je huisarts als je hierover twijfelt). Is de ontsteking wel actief? Raadpleeg dan in eerste instantie je behandelend arts of diëtist.

## **Maagklachten**

Buikklachten kunnen zich ook in de maag afspelen. Voorbeelden zijn brandend maagzuur, misselijkheid en oprispingen. Maagklachten ontstaan niet altijd in de maag, maar kunnen ook vanuit de darm komen. Deze maagklachten kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van een onvolledige vertering van voedsel. De oorzaak hiervan varieert van ongezonde voeding, onregelmatige leefstijl, stress en medicijngebruik tot een tekort aan maagzuur en/of verteringsenzymen.

Maagklachten kunnen ook het gevolg zijn van een maagzweer. Een maagzweer kan ontstaan door een bacterie (*Helicobacter pylori*), maar ook stress of medicijngebruik kunnen een rol spelen. Berucht zijn pijnstillers als Diclofenac of Ibuprofen. De meest kenmerkende klacht van maagzweren is pijn (brandend maagzuur). De pijn kan erger worden na het eten, maar kan ook uren na het eten optreden. Ook voor maagklachten geldt: maak een afspraak met je huisarts.

## **Verborgene oorzaken**

Naast bovengenoemde oorzaken kunnen er diverse andere redenen zijn voor buikklachten. Voorbeelden zijn ongewenste darmbewoners zoals parasieten of voedselovergevoeligheden waarbij bepaalde voedingsstoffen klachten geven, of een ontregelde schildklier.

## 2. Darm alarm

**Bij sommige buikklachten is het raadzaam direct naar je huisarts te gaan. In andere situaties kun je eerst je voeding aanpassen en kijken of dit effect heeft. Onderstaand overzicht geeft aan wanneer je lichaam en darmen ‘alarm slaan’.**

### Meteen naar de huisarts

Voor onderstaande klachten geldt het advies bevesteld naar de huisarts te gaan voor het vaststellen van de diagnose:

- Onbedoeld en onverklaard gewichtsverlies (meer dan 5% van je gewicht in een maand of meer dan 10% in 6 maanden).
- Perioden van koorts.
- Bloed bij de ontlasting.
- Nachtelijke klachten (onder andere zweten en/of slapeloosheid).
- Als je ouder bent dan 50 jaar en nooit eerder maag- of darmklachten hebt gehad.
- Als er darmziekten in je familie (eerste graad: vader, moeder) voorkomen zoals de ziekte van Crohn, Colitis ulcerosa of darmkanker.

### Naar de huisarts + voeding aanpassen

Ook met de volgende klachten is het verstandig naar je huisarts te gaan. Daarbij kun je alvast je voeding aanpassen. Per klacht is aangegeven welk ehbo-hoofdstuk uit dit boek het beste aansluit.

### 1. Meer dan twee weken diarree

Volgens de medische maatstaf heb je diarree als je ontlasting dunner is dan normaal (van brijtig tot waterig), vaker komt dan normaal (3 of meer keer per dag) en de hoeveelheid ontlasting meer is dan normaal. Bespreek deze klachten met je huisarts. Ook kun je alvast beginnen met Diarree-ehbo uit hoofdstuk 4.

### Tien keer of vaker naar het toilet

Frequente ‘loze aandrang’ is een veel voorkomende klacht bij PDS patiënten. Dit betekent dat je minstens tien keer naar het toilet moet voor een klein beetje (dunne) ontlasting. Officieel is dit geen diarree, maar wel ongemakkelijk.

### 2. Veranderde intensiteit van de klachten (meer of minder hevig)

Bespreek deze klachten met je huisarts. Ook kun je alvast beginnen met de Buikklachtenehbo uit hoofdstuk 2.

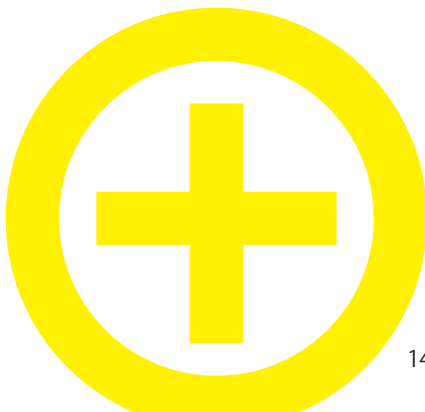
### 3. Toename van klachten (er komt een klacht bij)

Kies uit de volgende mogelijkheden:

1. Bespreek de klachten met je huisarts. Ook kun je starten met de Buikklachtenehbo uit hoofdstuk 2.
2. Als je ook diarree hebt: bespreek de klachten met je huisarts. Begin ook alvast met de Diarree-ehbo uit hoofdstuk 4.
3. Als je ook last hebt van verstopping: bespreek de klachten met je huisarts. Ook kun je starten met de Verstoppingehbo uit hoofdstuk 3.

### Tip

Houd een dagboek bij waarin je noteert welke voedingsmiddelen buikklachten uitlokken. Een voorbeeld eetdagboek vind je in bijlage 2.



# 3. Eet je buikklachten weg

**Hoe zit het met jou? Blijkt uit het overzicht dat het nodig is je klachten eerst met je huisarts te bespreken? Zo ja, wacht dan met de adviezen uit dit boek. Zo niet, dan is de volgende vraag: wat ga je eten?**

Het algemene advies bij darmproblemen luidt: eet gezond en vezelrijk, drink voldoende vocht en varieer naar hartenlust. Prima adviezen voor wie af en toe darmklachten heeft. Maar in de praktijk blijkt dat zo'n algemeen advies niet werkt bij hevige darmklachten. Als voorbeeld: je hebt al een tijdlang frequente dunne ontlasting en volgt het advies vezelrijk volkorenbrood te eten. Dan is de kans groot dat je darmen nog meer van streek raken.

Je zou dit kunnen vergelijken met de Richtlijnen Gezond Bewegen. Dit advies luidt: 'Sporten is gezond'. Heel gezond zelfs. Maar als je geblesseerd bent, herstel je niet door te gaan sporten. Dan heb je rust nodig. Dat geldt ook voor buikklachten: een vezelrijke voeding is topsport voor je darmen en niet raadzaam bij hevige buikklachten. In de praktijk blijkt dat deze klachten pas afnemen als de spijsvertering rust krijgt. Door de ingelaste rust kunnen de buikorganen herstellen.

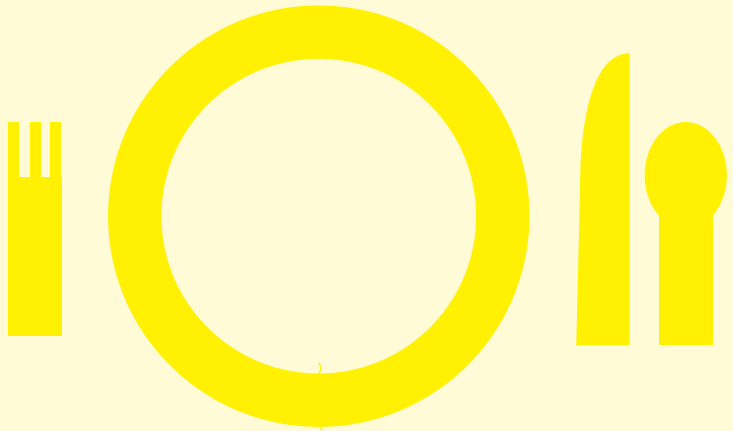
## **Ehbo-menu's**

Om je spijsvertering rust te geven, hoef je niet in bed te gaan liggen. Alleen al door je voeding en leefstijl aan te passen, spaar je de spijsvertering. Dit betekent: geen sterk prikkelende volkoren boterhammen, maar zacht prikkelende vezels uit groenten, fruit en licht bruinbrood. Daarbij kun je de spijsvertering helpen door licht verteerbare voedselcombinaties te kiezen, zie bijlage 1. Wat ook helpt zijn warme gerechten in plaats van ijskoud voedsel. Breng je eten op smaak met milde tuinkruiden in plaats van prikkelende specerijen. Ook belangrijk: eet en leef regelmatig! Neem ook rustig de tijd voor je maaltijden en kauw elke hap grondig. Deze en meer adviezen, compleet met ehbo-menu's, vind je in dit boek.

Soms lees je het advies bepaalde voedingsmiddelen tijdelijk van het menu te schrappen omdat ze de klachten kunnen verergeren. Dit geldt bijvoorbeeld voor zuivel en tarwe. Het is niet de bedoeling deze producten definitief van je menu te verbannen. Zodra je maag en darmen zijn hersteld, kun je de betreffende voedingsmiddelen weer geleidelijk toevoegen. Je ervaart dan of het voedingsmiddel in je voor- of nadeel werkt. Vervolgens kun je alle voedingsmiddelen die goed bevallen op je menu zetten. Hoe je dit kunt doen, lees je in bijlage 3.

# Eet je buikklachten weg

Met dit unieke stappenplan kun jij je buikklachten 'wegeten'.



## Stap 1. Wat zijn je klachten?

### **Heb je maag- of darmklachten?**

Kijk bij 'Darm alarm' in dit hoofdstuk of je wel/niet meteen naar je huisarts moet gaan. Zo niet, ga door naar stap 2.

### **Heb je geen maag- of darmklachten?**

Ga meteen naar stap 3.

## Stap 2. Kies één van de drie ehbo-hoofdstukken:

### **Heb je overwegend last van verstopping?**

Start met de Verstoppingehbo uit hoofdstuk 3 (pagina 33-34).

### **Heb je overwegend diarree?**

Start met de Diarree-ehbo uit hoofdstuk 4 (pagina 41-42).

### **Heb je periodes van verstopping die worden afgewisseld met diarree?**

Start met de Buikklachtenehbo uit hoofdstuk 2 (pagina 19-20) en kies het ehbo-menu bij wissende buikklasten (pagina 29).

### **Heb je maagklachten?**

Start met de Buikklachtenehbo uit hoofdstuk 2 (pagina 19-20) en kies het ehbo-menu bij maagklachten (pagina 28).

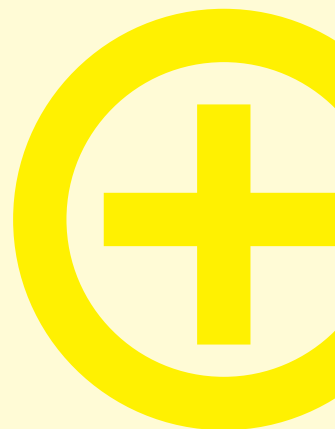
### **Volg de ehbo-adviezen totdat je klachten zijn afgenomen.**

Zodra je klachtenvrij bent, kun je het menu geleidelijk gaan uitbreiden. Hoe je dit doet, lees je aan het eind van hoofdstuk 2 en 4. En ga dan naar stap 3.

## Stap 3. Klachtenvrij?

**NEE? Ga naar hoofdstuk 8.**

**JA? Ga naar hoofdstuk 5.**



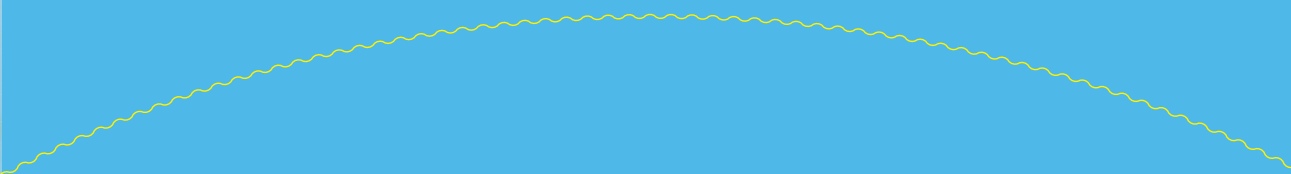




## Hoofdstuk 2

# Buikklachten**ehbo**

Een opgeblazen gevoel, gerommel in de darmen en winderigheid na het eten. Deze ongemakken komen vaak voor. Meestal hebben ze te maken met onze voeding of eetgewoonten of allebei. Gelukkig kun je de meeste buikklachten ook weer 'wegeten'.



# Eerste hulp bij buikklachten

Buikklachten kunnen variëren van een opgeblazen gevoel, winderigheid en buikpijn tot maagklachten zoals misselijkheid en oprispingen.

## Doel ehbo

De spijsvertering rust geven zodat het lichaam de kans krijgt te herstellen.

## Voor wie?

Voor mensen met buikklachten die niet (goed) genezen met het huidige eetpatroon. Ook aan te raden voor mensen met Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) waarbij afwisselend periodes van verstopping en diarree voorkomen.

## Richtlijn

Start met vier dagen. Deze tijd heeft het lichaam nodig voor het afvoeren van alle stoffen die de klachten hebben veroorzaakt, zo blijkt in de praktijk.

Heb je al jarenlang buikklachten? En nog nooit een rustperiode ingelast? Dan kun je de spijsvertering zes weken rust gunnen. Let wel op je gewicht: als je (ongewenst) afvalt, raadpleeg dan een gespecialiseerd diëtist.

# 1. Rust voor je buik

Als je weet dat grote brokken voedsel extra inspanning vergen van je spijsvertering, begrijp je ook dat gehaast eten en slecht kauwen buikklachten kunnen uitlokken. Ook de combinatie van voedsel speelt een rol. Een dikke plak kaas op brood is bijvoorbeeld topsport voor de spijsvertering. Ook een stevige koolstampot met worst en vezelrijke rauwkost vragen topprestaties van je buik. Niks mis mee. Als je sterke darmen en/of krachtige spijsverteringssappen hebt, kun je een samengeklonterde bal brood met kaas wel in stukjes splitsen. En dat is een voorwaarde voor een goede vertering.

Wie geen Olympische darmen en/of krachtige spijsverteringssappen heeft, kan last hebben van een dikbelegde boterham met kaas of flink bord rauwkost. Dit uit zich in een opgeblazen buik, darmrommelingen, winderigheid of andere buikklachten. Als je bovenop deze buikklachten zwaar verteerbare gerechten blijft eten, zullen je klachten niet overgaan. Ter vergelijking: als je met een knieblesure blijft doorlopen, zal de knie slecht herstellen. Pas als je knie rust krijgt, kan de blesure genezen. Zo is het ook met je buik. Zodra je de spijsvertering rust geeft, krijgt het zelfherstellend vermogen van het lichaam de kans om de buikorganen te herstellen. Via de volgende tien stappen breng je je buik tot rust.

## 2. Verminder je buikklachten in 10 stappen

### Stap 1. Drink warm water

Water drinken is goed voor je buik. Kies voor water op kamertemperatuur of warmer. Nog beter: doe de heetwaterkuur. Dit is een beproefde methode uit de Ayurvedische geneeskunde om de spijsverteringskracht te versterken en afvalstoffen kwijt te raken. Deze kuur is beschreven in hoofdstuk 5, bij Dranken.

#### Tip

Drink zoveel mogelijk tussen de maaltijden door. Wissel het water naar wens af met (kruiden)thee.

### Stap 2. Kauw grondig

Neem de tijd voor je maaltijden en tussendoortjes. Eet rustig en kauw goed. Tijdens het kauwen mengt het voedsel zich met speekselenzymen en dat bevordert de vertering.

#### Tip

Ben je gespannen? Of heb je een 'knoop in je maag'? Dat is geen goed moment om te gaan eten omdat stress een negatieve invloed heeft op je spijsvertering. Doe bijvoorbeeld eerst een ontspanningsoefening (hoofdstuk 10). Ga daarna rustig eten en geniet ervan!

### Stap 3. Eet licht en warm

Een verzwakte spijsvertering zal opbloeien van warme gerechten zoals pap, soep en gekookte groenten. Zeker als de gerechten licht verteerbaar zijn.

**Ontbijt** bijvoorbeeld met een warme (havermout)pap. Dit is lekker licht verteerbaar en goed voor de spijsvertering. Inspiratie voor je ontbijt vind je bij de recepten op pagina 111.

**Lunch** met een licht verteerbare soep of bouillon (niet te zout). Dit ondersteunt de spijsvertering en levert vocht en mineralen. Vandaar dat zieke mensen soep of bouillon krijgen om aan te sterken. Een alternatief is groentesap: drink dit op kamertemperatuur. Of maak er soep van zoals wortelbouillon met vis. Bekijk hiervoor pagina 117.

Rauwkost? Als je buik het aankan, eet dan kleine porties fijngesneden rauwkost (reepjes witlof, gehakte rucola, geraspte wortel). Al dan niet aangevuld met (beet)gare groenten (sperziebonen, doperwten) en/of kiemgroenten (alfalfa en taugé).

Kiemgroenten zitten letterlijk vol kracht: de zaadjes waaruit ze zijn ontkiemd bevatten alle kracht die nodig is voor de groei van een plant of boom. Voor kiemgroenten geldt dat het beter is ze niet te verhitten omdat de waardevolle enzymen daarmee verloren gaan. Eet ze rauw, maar neem kleine plukjes. Als je ze voor de maaltijd (als voorafje) eet, kun je de gezonde stoffen optimaal benutten.

**Warme maaltijd:** Vul het grootste deel van je bord met (beet)gare groenten zoals sperziebonen, snijbonen, doperwtten, wortel, pompoen, venkel of een andere licht verteerbare groente. Wat je nog meer op je bord kunt scheppen, zie je bij het menuplan op pagina 28.

#### **Stap 4. Beperk prikkelende vezels**

Sommige plantaardige producten bevatten relatief veel prikkelende (onoplosbare) vezels. Als je deze tijdelijk beperkt of laat staan, krijgt je buik de kans te herstellen. Zie ook hoofdstuk 7, Vezels bij buikklachten.

#### **Zo eet je prikkelarm**

- Kies voor fijn volkoren tarwebrood in plaats van grof volkorenbrood met harde pitten en zaden.
- Vervang tarwebrood door speltbrood: mensen met buikklachten verdragen dit vaak beter dan tarwebrood.
- Varieer met knäckebröd op basis van rogge, amarant of quinoa.
- Eet eens zuurdesembrood, dit is lichter verteerbaar dan gistbrood.
- Wissel boterhammen geregeld af met havermout: als pap of gemengd met yoghurt.
- Eet (beet)gare groenten en/of een kleine portie fijngesneden rauwkost.
- Zet ook vers fruit of fruitsmoothies op je menu. Bij hevige buikklachten kun je fruit beter schillen en raspen en maximaal 1 tot 2 porties fruit per dag nemen.

#### **Stap 5. Kies voor lichte combi's**

Bij buikklachten is het zinvol (tijdelijk) voor licht verteerbare voedselcombinaties te kiezen. De combinatie vlees en groente is bijvoorbeeld lichter verteerbaar dan een maaltijd van vlees, groente en aardappelen. Meer lichte combi's vind je bij top combi's en in bijlage 1.

#### **Top combi's**

- Groenten met mager vlees, vis, kip of een licht verteerbare vleesvervanger (tofu, Quorn) en (olijf)olie voor de bereiding.
- Maaltijden van groenten en aardappelen, rijst of pasta.
- Eet fruit apart: een half uur vóór de maaltijd of tussendoor.
- Gebruik zuivelproducten tussen de maaltijden door of bij één van je maaltijden.

#### **Stap 6. Vermijd 'te'**

Alles waar 'te' voor staat is extra belastend voor je spijsvertering. Denk hierbij aan te koud, te zout, te hard, te zoet en te droog eten en drinken. Ze hebben alle één ding gemeen: ze wijken sterk af van onze lichaamssamenstelling. Daarom moet ons lichaam er eerst grondig mee aan de slag en dat kost energie. Wie dagelijks zoute snacks of zoetheid eet, vergt dus veel van zijn of haar spijsverteringskracht, zie ook stap 10.

Voorbeelden van te hard voedsel zijn noten en gedroogd fruit. Help je spijsvertering door gedroogd fruit eerst te weken. Of snijd het gedroogde fruit in stukjes en kook dit mee in een pap of ander gerecht. Ook noten worden lichter verteerbaar door weken en/of fijnmalen.

#### **PDS Tip**

Het vermijden van 'te' is extra aan te raden voor mensen met PDS. Bij deze aandoening interpreteren de hersenen de aangeboden informatie te heftig. Vervolgens reageert het lichaam ook te heftig, met alle vervelende gevolgen van dien (zoals buikpijn, krampen of diarree). De oplossing: doseer het aantal prikkels door te koud, zout, zoet, droog en hard voedsel te beperken of te bewerken (verwarmen, weken, fijnmalen).

## Stap 7. Eet regelmatig

Verdeel je eten goed over de dag, bijvoorbeeld drie maaltijden per dag. Trek tussendoor? Eet fruit, knäckebröd met beleg of een ander gezond tussendoortje. Daarmee sla je twee vliegen in één klap: regelmatig eten is goed voor je spijsvertering en voorkomt dat je teveel honger opbouwt. Wie eenmaal honger heeft als een paard, zal eerder te snel of te veel (als een paard) eten. En te veel is ook niet goed voor je spijsvertering. Een goede graadmeter is eten tot je maag voor driekwart is gevuld. Dit betekent: stoppen als je nog een beetje trek hebt. Vervolgens is het een kwestie van geduld want het verzadigingsgevoel komt ongeveer twintig minuten na het eten.

## Stap 8. Snoep puur natuur

Snelle suikers uit de suikerpot, snoep en koek helpen je buik niet te herstellen. Stil je zoetbehoefte met natuurlijk zoet zoals vers fruit, een rijstwafel met zoet beleg of gedroogde abrikoos, zie hoofdstuk 5 bij Zoetmiddelen.

## Stap 9. Strooi milde kruiden

Gebruik milde (tuin)kruiden zoals peterselie, basilicum, dille, oregano, rozemarijn en munt. Bewaar prikkelende specerijen zoals nootmuskaat, kerrie en rode peper (dus ook sambal en chilisaus) tot je spijsverteringskracht weer op peil is.

## Stap 10. Verzorg je spijsverteringskracht

Is het je wel eens opgevallen dat een zwaar verteerbaar gerecht (pizza met kaas, stampot met worst) de ene keer beter valt dan de andere keer? De reden is dat onze verteringscapaciteit wisselt. Als je fit bent, is er meer energie beschikbaar voor je spijsvertering dan als je moe bent. De energie die nodig is voor een goed verloop van de spijsvertering wordt ook wel spijsverteringskracht genoemd. De beschikbare energie verschilt per persoon. Dit hangt onder andere af van je lichaamsbouw en eventuele ziektegeschiedenis, maar ook stress speelt een rol. Als je spijsverteringskracht sterk is, beschik je over een goede kwaliteit spijsverteringssappen en maagzuur en werkt je lever op rolletjes. Resultaat: je hebt geen verteringsklachten zoals een opgeblazen buik en darmkrampen, tenzij je te snel of te veel eet.

Een verzwakte spijsverteringskracht kun je vergelijken met een auto die weinig kracht of pk's heeft. Zo'n boodschappenauto zal alle zeilen moeten bijzetten om een berg op te rijden, terwijl een dikke Jeep zó boven is. Dat geldt ook voor ons lichaam. Op dagen dat je moe bent of diarree hebt, is er weinig energie voor je spijsvertering. Op deze dagen zal het lichaam alles uit de kast moeten halen voor de vertering van het voedsel. Eet je dan te veel, te vaak of te zwaar, dan zal het voedsel niet goed worden verteerd. En hiervan kun je weer hondsmoe worden en klachten krijgen.

Heb je na het eten last van een opgeblazen gevoel, oprispingen, darmrommelingen, winderigheid of andere buikklachten? Dan is je verteringskracht niet optimaal. Verwen je buik met warm water, licht verteerbare combi's, (beet)gare groenten, vers fruit, fijn volkorenbrood zonder harde pitten, haverhout(pap), gebroken lijnzaad of geweekt chia zaad, noten- of zadenpasta, mager vlees en verse kaas. Inspiratie vind je bij de ehbo-menu's van dit hoofdstuk. Ook de volgende bespaartips kunnen helpen.



# 3. Vermijd energieverminders

Bespaar energie van je spijsverteringskracht door onderstaande producten te beperken.

## Koffie, thee en chocola

Cafeïne uit koffie geeft een lekkere oppepper en kan vermoeidheid (tijdelijk) verdrijven. Maar uiteindelijk belast het wel je lichaamsaccu. Ook je lever moet extra werk verrichten om de cafeïne af te breken. Help je buik en drink maximaal 4 kopjes koffie per dag. Wie er gevoelig op reageert, kan beter 2 kopjes of minder aanhouden. Niet alleen koffie, ook cola, chocolade, zwarte en groene thee, plus de meeste energiedrankjes bevatten cafeïne of aan cafeïne verwante stoffen.

## Volvet voedsel

Hoe vetter het voedsel, hoe harder onze spijsvertering moet werken. Wees dus voorzichtig met:

- Vet vlees, volvette kaas, room, mayonaise, pinda's en pindakaas.
- Verborgene vet in koek en snacks.
- Gebakken en gefrituurd voedsel zoals patat, kibbeling, gebakken aardappels en chips.

Hoe je je vetgebruik doseert en goed over de dag verdeelt, lees je in hoofdstuk 5, bij Olie en vet (Vet eten zonder buikklachten).

## Ijskoude producten

Ijs, koude dranken en ijsklontjes doen een aanslag op je spijsverteringskracht. Ook grote porties rauwkost, vruchtensap en fruit werken verkoelend. En dit vergt extra inspanning van je buikorganen.

Dol op koud eten en drinken? Let op de volgende lichaamssignalen, ze kunnen een aanwijzing zijn dat je meer verkoelende producten hebt geconsumeerd dan goed voor je is:

- als je koud of moe wordt na je maaltijd of drank en/of
- als je keel of neus na het eten of drinken begint te lopen (slijmvorming) en/of
- als je ontlasting dun of brijig is.

## Zuivel

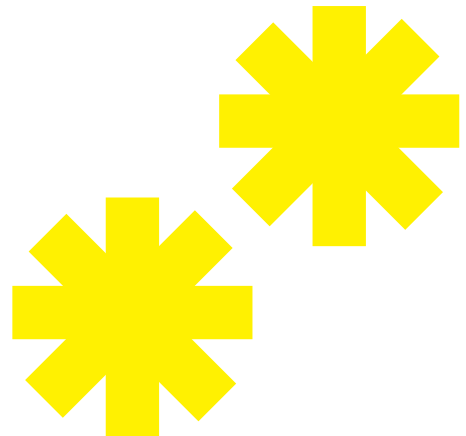
Als je zuivel gebruikt, kun je gewone melk vervangen door zure zuivelproducten zoals yoghurt, hangop, kwark en karnemelk. Zure zuivel is lichter verteerbaar en ondersteunt de goede darmbacteriën. Bovendien bevat het minder melksuiker dan gewone melk. Hoeveel en wanneer je zuivel op het menu kunt zetten, lees je in hoofdstuk 5, bij Zuivel.

## Nepzoet

Aspartaam, sacharine, cyclamaten en andere kunstmatige zoetstoffen zijn onnatuurlijke stoffen. Deze chemische stoffen kunnen de stofwisseling ontregelen, zo blijkt in de praktijk.

## Zout

Zout heb je nodig, maar de meeste Nederlanders eten eerder te veel dan te weinig zout. Niet alleen via de zoutpot, ook brood, kaas, vleeswaren, snacks en kant-en-klaar producten leveren volop zout. Dit geeft je tijdelijk een oppepper, maar dit belast uiteindelijk ook je (bij)nieren. En deze organen zijn een soort accu van het lichaam.



## 4. Tips bij wisselende buikklachten

Buikklachten kunnen sterk wisselend zijn. De ene keer heb je geen centje pijn en de andere keer variëren de klachten van een opgeblazen gevoel en winderigheid tot buikpijn, diarree of verstopping. Dit patroon zie je vaak bij mensen met gevoelige darmen en/of PDS. Onderstaande adviezen kunnen verlichting geven.

### Opgeblazen gevoel

Heb je het gevoel dat er een ballon in je buik zit? Stel jezelf de volgende vragen:

#### **Eet ik kauwgom?**

Tijdens het kauwen slik je lucht in en dat kan een opgeblazen gevoel versterken. Test of je zonder kauwgom minder klachten hebt.

#### **Drink of hap ik lucht?**

Via koolzuurhoudende dranken, door snel eten of een gejaagde leefstijl? Probeer dit te doseren.

#### **Heb ik een opgeblazen gevoel na het eten?**

Schep dan (tijdelijk) licht verteerbare combinaties op je bord. Zie stap 5 van het hiervoor beschreven stappenplan\*.

#### **Ben ik gevoelig voor bepaalde stoffen?**

Het kan zijn dat je gevoelig bent voor één of meer voedingsstoffen zoals melksuiker, gluten, biologisch actieve eiwitten of fructose. In hoofdstuk 8 vind je algemene richtlijnen voor een aantal van deze stoffen\*.

\* Of laat je adviseren door een natuuriëtist, natuurgeneeskundig arts of therapeut.

### Winderigheid

Wind laten doen we allemaal, wel 10 tot 15 keer per dag. Soms kan de winderigheid grotere vormen aannemen. Als je na de maaltijd last hebt van gasvorming, oprispingen en/of een opgeblazen gevoel, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

#### **Heb ik snel gegeten en slecht gekauwd?**

Als je kiezen het kauwen hebben overgeslagen, ligt het voedsel 'zwaar op de maag' of geeft een opgeblazen gevoel. De lucht zal een uitweg zoeken via de maag en slokdarm (oprispingen) of darmen (winderigheid).

#### **Heb ik een zwaar verteerbare maaltijd gegeten?**

Bestond je maaltijd uit een zware combi zoals vlees, aardappelen en jus?

Bij buikklachten is het zinvol (tijdelijk) voor lichte combi's te kiezen. Deze vind je in bijlage 1.

#### **Geurloze of stinkwinden**

Wist je dat de geur van een wind kan aangeven wat er dwars zit? Alle winden ruiken wel enigszins, maar er zijn verschillen. De relatief geurloze winden worden veroorzaakt door de koolhydraten in je voeding. Voorbeelden zijn melksuiker, vruchtensuiker, suiker uit de suikerpot en zetmeel (aardappelen, brood,



pasta). Herkenbaar? Als je de richtlijnen van de Voedingspiramide (zie hoofdstuk 5) opvolgt, eet je minder koolhydraten dan de gemiddelde Nederlandse voeding bevat. Voor de meeste mensen helpt dit winderigheid te voorkomen\*.

Ruiken je winden zó, dat je beter een ommetje kunt maken vanwege de rotte-eieren-lucht? Bij deze stinkwinden is je eiwitvertering overbelast. Met de volgende tips kun je de eiwitvertering ondersteunen.

- Eet kleine porties eiwitrijke producten tegelijk. Eiwitrijk zijn vlees, vis, kip en eieren.
- Hoeveel eet je hiervan bij de warme maaltijd? Bouw dit af tot een portie van 75 à 100 gram. Heb je nog steeds last? Beperk de portie eiwitrijke producten bij de warme maaltijd tot circa 50 gram. Om voldoende eiwitten binnen te krijgen, kun je dezelfde hoeveelheid ook bij de lunch nemen.
- Stel je warme maaltijd samen op basis van een licht verteerbare voedselcombinatie\*, zie bijlage 1.

\* Heb je ondanks deze aanpassingen nog last van winderigheid? Raadpleeg dan een deskundige.

## Buikpijn

Buikpijn kan diverse oorzaken hebben, bijvoorbeeld:

- Je eet zwaar verteerbare gerechten. Dan kan het ehbo-menu bij buikklachten dé oplossing zijn.
- Je bent (over)gevoelig voor bepaalde voedingsstoffen, zie hoofdstuk 8.
- Er is sprake van een parasiet of darmziekte: raadpleeg je huisarts voor een goede diagnose.

## 5. Eerste hulp bij maagklachten

Als je buikklachten zich vooral in de maag afspeelen, kunnen ook deze adviezen helpen.

- Eet kleine maaltijden: hoe voller je maag, hoe groter de kans op maagklachten.
- Eet langzaam en kauw tot het voedsel vloeibaar is in je mond.
- Drink dagelijks maagvriendelijke thee, bijvoorbeeld van kamille, zoethout, gember of goudsbloem (calendula).
- Beperk prikkelende dranken zoals koolzuurhoudende (fris)dranken, sterke thee, koffie, chocolademelk, energiedrank en alcohol. Wist je dat er ook maagvriendelijke koffie en (looizuurarme) thee verkrijgbaar is?
- Wees voorzichtig met citrusvruchten en zure sappen zoals sinaasappelsap. Milder zijn: abrikozensap, druivensap, perensap en bosvruchtensap. Nog milder is half sap, half water. Helemaal goed: drink het sap een half uur voor je maaltijd of tussendoor.
- Gebruik oplosbare vezels. Deze zitten bijvoorbeeld in groente en fruit, haverzemelen, gebroken lijnzaad en chia zaad. Zie ook hoofdstuk 7, Vezels bij buikklachten.
- Beperk zwaar verteerbare voedingsmiddelen zoals uien, peulvruchten en koolsoorten, met uitzondering van bloemkool, broccoli en Chinese kool.
- Eet dagelijks maximaal 100 gram kip, kalkoen of vis (vers of diepvries). Gebruik rundvlees met mate en varkensvlees als uitzondering. En kies de magere soorten, zie hoofdstuk 5 bij Vlees.
- Bij hevige maagklachten kun je beter een kleine portie vlees (50 à 75 gram) bij de warme maaltijd nemen. Eet dan op een ander moment van de dag nog een portie vlees(waren).
- Eet niet vlak voor het slapen gaan.

## Vol gevoel na het eten?

Maagklachten kunnen een gevolg zijn van een tekort aan maagzuur. Een bijbehorende klacht is een vol gevoel in de maag na het eten. Je kunt de maagwerking verbeteren door tijdens de maaltijd een zuur product te nemen zoals verdund citroensap, appelazijn of Molkosan.

Maagklachten kunnen ook ontstaan na het eten van royale porties voedingsmiddelen die rijk zijn aan biologisch actieve eiwitten. Waar deze inzitten en hoe je ermee om kunt gaan, vind je in hoofdstuk 8.

## Maagzuurremmers

Sommige medicijnen hebben invloed op de spijsvertering zoals maagzuurremmers. Deze bevatten stoffen die zich binden aan het overtollige maagzuur. Maar dit maagzuur is juist nodig voor het verteren van voedsel. In de praktijk komt het nogal eens voor dat de oorzaak van maagklachten niet in de maag maar in de darmen ligt. De adviezen uit het hiervoor beschreven stappenplan en het ehbo-menu bij maagklachten zijn er op gericht zowel de maag als darmen tot rust te brengen. Niet zelden kan hiermee de medicatie, in overleg met de arts, geleidelijk worden verminderd.

## Hulp uit een flesje

Bij de drogist en apotheek vind je producten die de buikorganen kunnen ondersteunen.

Voorbeelden zijn:

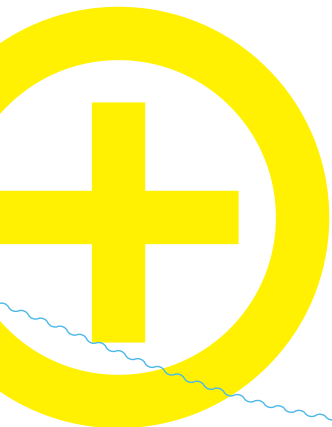
**Iberogast.** Dit kruidengeneesmiddel kan verlichting geven bij verschillende buikklachten zoals brandend maagzuur, misselijkheid, maag- en darmkrampen.

**Pepermuntolie.** Deze olie heeft een bewezen effect bij Prikkelbare Darm Syndroom.

**Probiotica.** Deze kant-en-klare bacteriën kunnen de maag en dunne darm levend passeren. Vervolgens helpen ze de bacteriebalans in je darmen te herstellen. Zie ook hoofdstuk 7, Breng je darmen in topvorm. De werkzaamheid van bovenstaande middelen is via wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Deze onderzoeken voldoen aan de criteria van de reguliere geneeskunde. Dit betekent niet dat ze beter zijn dan andere, niet genoemde, middelen. Zoek je een goed hulpmiddel voor je maag en darmen? Laat je adviseren door een orthomoleculair of natuurgeneeskundig diëtist, arts of therapeut.

## Alles op een rijtje

1. Gun je buikorganen rust om te herstellen.
2. Verminder je buikklachten in 10 stappen.
3. Beperk voeding en gewoonten die je spijsverteringskracht verzwakken.
4. Volg, indien nodig, de tips bij wisselende buikklachten en/of
5. Eerste hulp bij maagklachten.
6. Gebruik de ehbo-menu's om je voeding aan te passen.
7. Zijn je buikklachten over? Ga je voeding geleidelijk uitbreiden (zie punt 7).

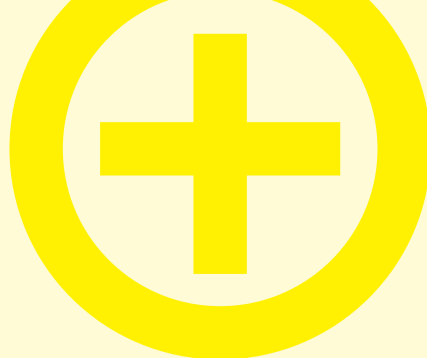


## 6. Menu plan

**Kies het menu dat het beste bij je past:**

**Ehbo-menu bij maagklachten of**

**Ehbo-menu bij wisselende buikklachten.**



### Ehbo-menu bij maagklachten

#### Na het opstaan

Glas (warm of lauwwater).

#### Ontbijt

Kom halfvolle yoghurt (koe, geit, soja) op kamertemperatuur met 3 eetlepels haveremout, 1 eetlepel haverzemelen en 1 theelepel honing naar smaak. Week de haveremout een kwartier in heet water of een nacht in koud water.

Of: Warme pap, zie recepten op pagina 111.

Roer 1 afgestreken eetlepel gebroken lijnzaad of geweekt chia zaad door de iets afgekoelde pap.

Erbij: 1-2 koppen kruidenthee (kamille, goudsbloem, brandnetel).

#### Tussendoor

Heetwaterkuur met gember, zie pagina 61.

1-2 koppen kruidenthee (kamille, goudsbloem, brandnetel) en/of maagvriendelijke koffie.

Portie 'zoet' fruit zoals een halfrijpe banaan, peer of nectarine.

Trek? Licht verteerbaar knäckebröd of rijstwafels besmeerd met boter of kokosolie en honing of jam (zonder toegevoegde suikers). Of hartig beleg zoals kipfilet of cottage cheese.

#### Lunch

Kop groente- of kippensoep, zie recepten op pagina 116.

1-2 snee (zuurdesem)brood met boter of bio margarine en magere vleeswaren (kipfilet, kalkoenfilet, gebraden rosbief) of (verse) geitenkaas. Of besmeer één boterham met zoet beleg (honing, appelstroop).

#### SOS Tip bij maagklachten

Doe 1 eetlepel gebroken lijnzaad in een beker, schenk er kokend heet water op en laat dit 2 tot 3 minuten trekken. Breng op smaak met een snuf zeezout of bouillonpoeder. Drink de beker helemaal leeg, ook de zaden. Doe dan geen lijnzaad door je yoghurt of pap.

#### Tip

Eet langzaam en kauw je voedsel tot moes.

#### Tussendoor

Heetwaterkuur met gember.

Kruidenthee (kamille, goudsbloem, zoethout\*).

Glas wortelsap (op kamertemperatuur), met een druppel olie en limoen- of appelsap naar smaak.

Trek? Licht verteerbaar knäckebröd met cottage cheese en tuinkers of verse tuinkruiden.

\* Zoethoutthee kan een bloeddrukverhogend effect hebben.

#### Avondmaaltijd

Bekijk de suggesties voor avondmaaltijden bij het ehbo-menu bij wisselende buikklachten op de volgende pagina.

#### In de loop van de avond

Water, (kruiden)thee of maagvriendelijke koffie.

Kom milde yoghurt (koe, geit, soja) met 1 afgestreken eetlepel haverzemelen, 1 theelepel honing en een handje frambozen. Bestrooi met geraspte kokos naar smaak. Laat de zemelen even weken in de yoghurt totdat ze zacht zijn.

# Ehbo-menu bij wisselende buikklachten

## Na het opstaan

Glas (warm of lauwwater), al dan niet aangevuld met een probiotica product.

## Ontbijt

Kom hangop met bosbessen, zie recept op pagina 112.

Of: Warme pap, zie recepten op pagina 111.

Roer 1 eetlepel geweekt chia zaad of ander vezelproduct door de iets afgekoelde pap.

Erbij: 1-2 koppen rooibos of kruidenthee (brandnetel, citroenmelisse, kamillethee, venkelthee).

## Tussendoor

Heetwaterkuur met gember, zie pagina 61.

1-2 koppen groene thee, kruidenthee of slappe koffie.

Halfrijpe banaan of ander fruit.

Trek? Licht verteerbaar knäckebröd met boter of bio margarine en verse (geiten)kaas en tuinkruidenten.

## Lunch

Kop groente- of kippensoep, zie recepten op pagina 116.

Of: Klein schaalpje fijngesneden rauwkost, bijvoorbeeld wortel, witlof en (rucola)sla.

2 snee (zuurdesem)brood, dun besmeerd met boter of bio margarine en beleg. Zie 'Kies je favoriete broodbeleg' op pagina 76.

## Tip

Als je elke hap grondig kauwt, kun je het voedsel beter verteren.

## Tussendoor

Warm water, heetwaterkuur en/of (kruiden)thee.

Trek? Rijstwafel(s) met notenpasta en een pluk alfalfa. Of handje amandelen.

## Avondmaaltijd

Voor de avondmaaltijd kun je kiezen uit:

1. Vis met peultjes en pesto, zie recept op pagina 120.

Of een ander gerecht op basis van:

- 75 gram mager vlees, kip, vis, ei of tofu, bereid in bouillon, (olijf)olie of een combinatie van olijfolie en roomboter.
- 200 gram licht verteerbare groenten (zie hoofdstuk 5 bij Groente). Kies een milde bereidingswijze zoals koken, stomen, stoven of zachtjes roerbakken.
- 1 opscheplepel zilvervriesrijst, Basmatirijst, quinoa of gierst.

Superlichte combi? Eet dan geen rijst of vervanging bij deze maaltijd. Compenseer dit met een extra portie granen in de loop van de dag zoals 2 snee knäckebröd, portie pap of yoghurt met havermost.

Als je geen granen eet, kun je de portie eiwit (vlees, kip, vis, ei of tofu) vergroten tot circa 100 gram.

2. Paksoi met tofu en maïs, zie recept op pagina 120.

Of een ander gerecht op basis van:

- 200 gram licht verteerbare groenten (zie hoofdstuk 5 bij Groente). Kies een milde bereidingswijze zoals koken, stomen, stoven of zachtjes roerbakken.
- 2 opscheplepels gekookte granen zoals zilvervriesrijst, Basmatirijst, quinoa of gierst.
- kleine portie (circa 50 gram) magere vis, tofu, kipfilet (of 2-3 plakjes vleeswaar).

Superlichte combi? Eet dan geen vlees, vis of vervanging bij deze maaltijd. Compenseer dit met een extra portie vlees of vis in de loop van de dag zoals plakjes kipfilet, een zacht gekookt ei of kop vis in wortelbouillon, zie recept op pagina 117.

## In de loop van de avond

2 glazen water en/of (kruiden)thee.

Kom (soja)yoghurt met stukjes peer of mandarijn.

Trek? Rijstwafel(s) besmeerd met roomboter of kokosolie en jam (zonder toegevoegde suikers), smeerkaas of magere vleeswaren.

## SOS Tip bij buikklachten

Doe een halve theelepel gedroogd biologisch bonenkruid in een kop, schenk er circa 150 ml. kokend heet water op en laat 5 minuten trekken. Schenk de bonenkruidthee door een theezefje in een kop en drink dit met kleine slokjes.

## Let op je gewicht

De ehbo-menu's kun je een paar dagen tot zes weken volgen om je darmen tot rust te brengen. Omdat de hoeveelheid energie (kilo-calorieën) die je tijdens de ehbo-dagen binnenkrijgt waarschijnlijk lager is dan je gewend bent, kun je (ongewenst) gewicht verliezen. Houd je gewicht daarom goed in de gaten. Als je meer dan een halve tot een hele kilo per week afvalt of als de buikklachten aanhouden, raadpleeg dan een diëtist of (huis)arts.

## Warm of koud

Pap, soep en andere warme gerechten zijn raadzaam op koude dagen en ideaal voor koukleumen. Koude gerechten zoals yoghurt en rauwe groenten zijn geschikt voor zomerdagen en voor mensen die het snel warm hebben.

