

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

April 2019

DARMBACTERIËN OF WEL MICROBIOTA

Er wordt steeds meer bekend over onze darmbacteriën, ook wel microbiota genaamd. Dat darmbacteriën belangrijk zijn voor het verteren van ons voedsel, weten we allemaal wel. Maar helaas beginnen onze darmbacteriën meer en meer een bedreigde diersoort te worden.

Darmbacteriën leven met name in onze dikke darm. Hier leven 10.000 keer meer darmbacteriën dan in onze dunne darm. Darmbacteriën spelen een belangrijke rol bij de vertering van ons voedsel, ze maken nuttige stoffen voor onder andere ons immuunsysteem en een verstoring van deze bacteriën geeft ziekten zoals autisme, overgewicht, allergieën, astma, ontstekingen, diabetes, darmziekten (zoals de ziekte van Crohn, prikkelbare darmsyndroom), maar ook bepaalde vormen van kanker.

Wetenschappers doen momenteel veel onderzoek naar ons microbiota.

Het blijkt dat het met name belangrijk is om veel verschillende soorten darmbacteriën te hebben. Helaas blijken bepaalde bacteriën in onze darmen te groeien, terwijl andere bacteriën helemaal verdwijnen.



Dit komt door:

- Verkeerde voeding (bewerkte voeding, te zout, te vet)
- Antibioticagebruik (antibiotica 'vermoord' de darmbacteriën)
- Afname in borstvoeding (terwijl in de borstvoeding van vrouwen nuttige bacteriën zitten die we in het begin van ons leven zo nodig hebben)

- Steriele leefomgeving (we maken te veel schoon)
- Toename in geboorten via keizersnede (hierdoor krijgt het kind geen darmbacteriën van de moeder binnen en begint het dus met een achterstand in aantal darmbacteriën; dit resulteert vaak in allergieën, koliekaanvallen en darmproblemen bij het baby'tje).

Om een voorbeeld te geven: een indiaan die in het Amazonegebied leeft in Venezuela heeft gemiddeld 1600 verschillende soorten darmbacteriën, die hem helpen gezond te blijven. In onze Westerse samenleving moeten we het doen met gemiddeld 1200 verschillende soorten bacteriën. En dit verschil, zo weten wetenschappers nu, maakt dat wij ook de typisch Westerse ziekten krijgen (zoals autisme, overgewicht, allergieën, darmziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker). Reden dus om ons zorgen te gaan maken en om in actie te komen.

Het is gebleken dat een overwegend plantaardig dieet, met weinig witmeelproducten (zoals witte rijst, bloem, pasta), maar met veel vezelrijke voeding (volkoren producten, zilvervliesrijst, quinoa en groente en fruit) het beste is voor je darmbacteriën.

Voor kinderen is het dus belangrijk om via de borstvoeding nuttige bacteriën binnen te krijgen, maar ook is het goed om kinderen mee te laten eten met een overwegend plantaardige voeding. Zo heeft het een kleinere kans op darmproblemen later in het leven.

WELK VOEDSEL IS GOED VOOR ONZE DARMEN

Zoals ik al aangaf is overwegend plantaardige voeding heel belangrijk. Onderzoekers weten inmiddels dat het eten van veel vlees heel slecht is voor je darmen en je hiermee het risico op hart- en vaatziekten aanmerkelijk vergroot.

Koolhydraten staan in een ongunstige belangstelling en dat is slechts deels terecht. Er zijn namelijk drie soorten koolhydraten:

1. koolhydraten die rechtstreeks in je bloed worden opgenomen (en dus je bloedsuiker verhogen)
2. koolhydraten die je microbiota voeden (en waar je darmbacteriën dus blij van worden)
3. koolhydraten die niet worden verteerd (maar wel nuttig zijn)

De eerste groep is de groep waar we mee op moeten passen en deze groep vinden we in koek, snoep, maar ook als zetmeel in witte rijst en pasta. Hier

vallen ook de geraffineerde suikers onder. Als we koolhydraatarm willen eten, is het deze groep koolhydraten die we moeten laten staan.

Voedingsvezels, zoals uit de tweede en derde groep, zijn heel belangrijk om te eten. Dagelijks zouden we hier 30 tot 40 gram van moeten eten, maar vaak halen we nog de helft van die hoeveelheid. Vezels vind je in groente en fruit, met name in peulvruchten. Een deel van de vezels worden niet verteerd in de maag en dunne darm, maar komen bij de bacteriën in de dikke darm terecht en dat is gunstig voor deze bacteriën.



Om de indiaan uit het Amazonegebied in Venezuela er nog maar eens bij te halen: hij eet gemiddeld 100 tot 150 gram vezels per dag! We hebben dus nog een lange weg te gaan.

Even een paar voorbeelden waarmee we aan meer vezels kunnen komen:

- een middelgrote peer bevat 5,5 gram vezels
- avocado's bevatten 6,7 gram vezels per 100 gram
- appels: 4,4 gram in een middelgrote appel
- 100 gram wortelen bevat 2,8 gram vezels
- Spruitjes bevatten 3,8 gram vezels per 100 gram en
- kidneybonen per 100 gram 6,4 gram vezels
- kikkererwten bevatten gekookt per 100 gram 7,6 gram vezels
- amandelen bevatten wel vet, maar gelukkig gezonde vetten en 12,5 gram vezels per 100 gram
- Chiazaad is wellicht de beste vezelbron, want als je hier 100 gram van neemt krijg je 34 gram vezels binnen!

PROBIOTICA: EEN GOED IDEE?

Probiotica zijn darmbacteriën. Er zijn heel veel verschillende soorten darmbacteriën op de markt, variërend van kwaliteit.

Het slikken van probiotica kan zeker een hele goede aanvulling zijn op je voeding. Vooral als je antibiotica hebt gebruikt, kun je eigenlijk niet

zonder probiotica om je darmbacteriën weer te herstellen.

Een paar (goede) probiotica nader bekeken: Symflora sachets van Vitakruid bevatten de bifidobacterium lactus-stam, de enterococcus faecium, de lactobacillus acidophilus, paracasei en plantarum en bevat daarnaast inuline en fructo-oligosachhariden. Deze laatste twee ingrediënten zijn geen bacteriën, maar zogenaamde prebiotica; dit is de voeding voor bacteriën. Dus met dit middel krijg je niet alleen bacteriën binnen, maar zorg je er meteen voor dat deze bacteriën ook te eten hebben (en dus niet je slijmlaag gaan opeten).

Ook Lactophar van Nutriphyt bevat naast een grote hoeveelheid darmbacteriën prebiotica en zowel de firma Nutriphyt als Vitals brengen ook speciale probiotica op de markt voor kinderen. Deze probiotica zou ik zeker adviseren bij kinderen die via een keizersnede zijn geboren, geen borstvoeding hebben gehad of antibiotica hebben gekregen (of waarvan de moeder tijdens de zwangerschap antibiotica heeft gekregen).

Als je probiotica met de voeding binnen wil krijgen moet je met name aan de gefermenteerde voedingsmiddelen, want deze bevatten veel darmbacteriën, zoals:

- Kefir, een soort yoghurt
- Kombucha, gefermenteerde thee
- Miso, Japanse bouillon
- Zuurkool
- Algen, zoals spirulina en chlorella
- Augurken, maar dan wel de traditioneel gefermenteerde variant
- Kimchi, gefermenteerde kool en groente
- Natto, gefermenteerde sojaboon.

Zelf neem ik dagelijks een bakje kefir met daarin een paar lepels chiazaad: een feestje voor mijn darmen!

Stress, het gebruik van suiker en alcohol (en veel brood eten) heeft een negatief effect op de darmbacteriën.

VOETREFLEX IN COMBINATIE MET VOEDINGSADVIEZEN

Voetreflexbehandelingen helpen heel goed bij darmproblemen en kunnen problemen als obstipatie en diarree helpen verminderen, door stimulatie van de spijsverteringsorganen op de voeten. Toch komen deze problemen weer terug als je niet bewust kijkt naar je voeding. Gelukkig is ieder mens anders en dat geldt ook voor onze darmbacteriën. Maar één

ding hebben de darmbacteriën gemeen: ze hebben behoefte aan gezonde, vezelrijke voeding, met zo min mogelijk bewerkte producten.

Het nadeel van bewerkte producten is namelijk dat gezonde stoffen hier worden uitgehaald. Hierdoor worden de koolhydraten snel in je bloed opgenomen, stijgt je bloedsuikerspiegel sneller (met alle gevolgen voor je alvleesklier en het risico op diabetes) en het is totaal geen voeding voor je darmbacteriën waardoor deze bacteriën letterlijk verhongeren.

Een tijdje zullen je darmbacteriën overleven en dit doen ze door het opeten van de slijmlaag die je darmwand beschermt. Het nadeel hiervan is dat je darmwand beschadigt, waardoor onverwerkte voedingsdeeltjes de darmwand uit kunnen. Dit is een veelvoorkomende oorzaak van voedselallergieën.

ACTIE VAN DE MAAND APRIL

Deze maand kun je met korting de stoelmassage ondergaan. Deze massage vindt plaats door de kleding heen en is een drukpuntenmassage dat verlichting geeft aan overbelaste spieren. De actieprijs voor deze massage is gedurende de maand april € 18,50 in plaats van € 21,00.

Maak snel een afspraak: info@natuurgeneespraktijk.nl of stuur een app naar 06-29597966. Bellen kan natuurlijk ook, bij voorkeur tijdens het telefonisch spreekuur op maandag en woensdag tussen 17.00 en 18.00 uur.

AGENDA

Op Facebook plaats ik regelmatig nieuws, weetjes en acties en kortingen, dus houdt ook deze pagina in de gaten: www.facebook.com/natuurgeneespraktijk

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 voor het stellen van vragen, het maken van afspraken of het bestellen van producten.

Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23

Beverwijk

www.natuurgeneespraktijk.nl

tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

BTW nr.: NL-186063933B01

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838



Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg

