

# Nieuwsbrief

## Natuurgeneespraktijk

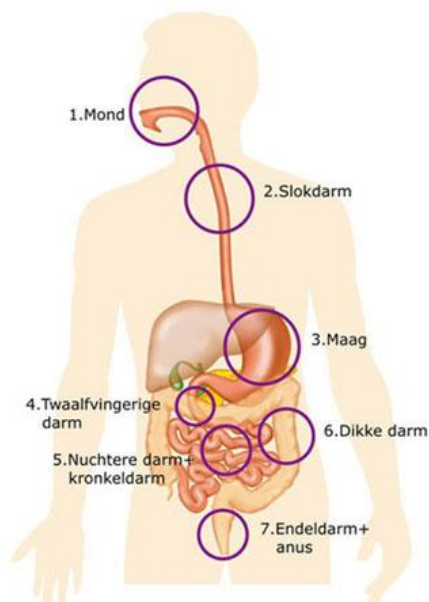
### Mariëlle van der Eem

Maart 2019

## DE SPIJSVERTERING

Onze spijsvertering begint in de mond. In ons speeksel zitten enzymen die starten met de vertering. Door het kauwen wordt onze voeding in kleine stukjes verdeel, waardoor de enzymen beter kunnen 'voorverteren'. Goed kauwen is dus heel belangrijk. Via de slokdarm komt ons voedsel in de maag, waar het wordt vermengd met maagsappen. Maagzuur is heel belangrijk voor de vertering, maar het speelt ook een rol bij het onschadelijk maken van schadelijke bacteriën die met ons voedsel zijn meegekomen.

Vanuit de maag worden steeds porties van de voedselbrij afgegeven aan de dunne darm. Vanuit de alvleesklier komen er in de dunne darm verteringsenzymen bij, die voor verdere vertering zorgen en vanuit de lever en de galblaas wordt er gal aan de voedselbrij toegevoegd, zodat ook vetten kunnen worden verteerd. Vanuit de dunne darm worden verteerde voedingsstoffen aan het bloed afgegeven. Vervolgens komt het voedsel, waar de dunne darm niets meer mee kan, terecht in de dikke darm. Hier gaan de darmbacteriën aan het werk om de laatste voedingsstoffen te verteren en worden belangrijk stoffen teruggewonnen en datgene wat dan nog overblijft gaat door de dikke darm naar de anus, waar wij er op het toilet afscheid van nemen.



## SPIJSVERTERINGSPROBLEMEN

De meest bekende (en meest voorkomende) spijsverteringsproblemen zijn:

1. Glutenintolerantie of glutenovergevoeligheid
2. Lactose-intolerantie
3. Maagzuurproblemen
4. Fructose-intolerantie

Bij een glutenintolerantie (ookwel coeliakie genoemd) is er een genetisch defect, waardoor het eten van gluten beschadigingen en ontstekingen geven aan de darmwand. Het eten van gluten moet dan ten alle tijden worden voorkomen.

Een glutenovergevoeligheid (of -sensitiviteit) kan tijdelijk zijn, waardoor je tijdelijk gluten niet goed kunt verteren, maar vaak is een bepaalde hoeveelheid gluten eten wel mogelijk. Daarbij zijn de gevolgen van gluten eten niet zo ernstig bij een overgevoeligheid, want de darmwand beschadigd in dit geval niet, maar men kan wel symptomen krijgen zoals een opgeblazen gevoel, buikpijn, winderigheid, diarree of juist obstipatie of hoofd- of gewrichtspijn.

Bij een lactoseintolerantie zijn de gevolgen niet zo ernstig als bij een glutenintolerantie (dus geen beschadigingen of ontstekingen aan de darmen), maar mist men een bepaald enzym dat lactose (melkproducten) kan verteren. Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans dat je lactose niet meer kunt afbreken en dit kan letterlijk van de een op de andere dag ontstaan. Gelukkig zijn de symptomen vervelend, maar niet ernstig. Winderigheid en diarree kunnen optreden, net als buikpijn. Vaak worden de zure melkproducten wel verdragen, zoals yoghurt, kefir, karnemelk of kwark.

In ons land wordt het meeste melk gedronken door volwassenen, terwijl dit in veel landen alleen tijdens de baby en peutertijd wordt gebruikt. Mogelijk is dit de reden dat in Nederland 1 op de 7 mensen een lactoseintolerantie heeft.

Bij een trage vertering kan een reflux van maagzuur ontstaan. Maagzuur is bedoeld om de voedselbrij af te breken en de maagwand kan zelf goed tegen maagzuur. De slokdarm is niet beschermd tegen de invloed van maagzuur, dus als er maagzuur in de slokdarm komt, ontstaat een branderig gevoel en kan de slokdarm zelfs beschadigen.

Vaak worden maagzuurremmers voorgeschreven om het maagzuur te neutraliseren. Het nadeel hiervan is dat het maagzuur minder goed inwerkt op het voedsel dat verteerd moet worden.

Het is belangrijk om bij deze klacht de voeding tijdelijk aan te passen:

Neem geen gefrituurd of te vet voedsel, geen chocolade, neem geen koffie of thee (ook geen cafeïnevrije variant), neem geen koolzuurhoudende dranken, geen geraffineerde suikers (suikers die in fruit zitten mogen wel), geen ui, prei of knoflook eten, geen sinaasappelsap (ook niet vers), geen tomaat, geen chillipeper en geen alcohol. Zoethout, gember, kamille en gentiaan werken kalmerend op de maag. Kijk eens bij deze voedingsadviezen hoe het dan met de klachten gaat.

Helaas geeft te weinig maagzuur dezelfde klachten als een teveel aan maagzuur. De arts schrijft voor beide klachten maagzuurremmers voor. Het kan dan aan te raden zijn om eerst uit te vinden of er sprake is van een tekort of een teveel aan maagzuur. Dit kan met het gebruik van Betaine HCL met pepsine 150 mg dat wordt ingenomen halverwege de hoofdmaaltijd. Als de klachten daarvan minder worden, is er hoogstwaarschijnlijk sprake van een tekort aan maagzuur. De test met de Betaine HCL moet 4 dagen worden gedaan om uitsluitsel te krijgen. Overleg altijd met je behandelend arts, als je deze test wilt doen.

Als je langdurig maagzuurremmers gebruikt, kan een tekort aan vitamine B12 ontstaan. Wees hier alert op en slik zo nodig extra vitamine B12. In mijn praktijk is een lijst verkrijgbaar met klachten die te maken kunnen hebben met een tekort aan vitamine B12. Vraag hier gerust naar bij je volgende bezoek aan mijn praktijk.

Een redelijk nieuwe ontdekking is dat mensen ook een overgevoeligheid kunnen hebben voor fructose. Fructose, ook wel fruitsuiker of vruchtensuiker genoemd, komt van nature voor in fruit, maar wordt ook heel vaak door de voedingsindustrie gebruikt om diverse producten zoeter mee te maken (kant-en-klare maaltijden, tomatenketchup, vruchtenyoghurt, etc.)

De meeste mensen kunnen prima een appel eten, maar als ze dan de rest van de dag met andere voeding ook veel fructose binnen krijgen, wordt dit teveel, en de fructose wordt dan niet meer opgenomen en er ontstaan (buik)klachten, maar ook stemmingsklachten. Het aminozuur tryptofaan bindt zich aan fructose en dit aminozuur is belangrijk omdat we hier serotonine van maken. Serotonine zorgt voor een goede stemming en is weer belangrijk voor onze slaap, want het wordt omgezet in melatonine (= ons slaaphormoon). Als we de fructose dus niet goed kunnen opnemen, hebben we ook te weinig tryptofaan.

Het kan hier gaan om een gebrek aan een enzym of fructose af te breken, of om een te weinig aan transportkanaaltjes in de darmen (GLUT5).

Wetenschappers doen hier momenteel nog onderzoek naar.








Onze voeding is dus ook bij deze klachten heel belangrijk en het is aan te raden om bij bovengenoemde klachten het voedingspatroon te veranderen. Mocht je het vermoeden hebben dat je last hebt van bovengenoemde spijsverteringsproblemen, kun je in mijn praktijk adviezen krijgen hoe je je voeding aan kunt passen.

## ONTLASTING, OFTEWEL POEP

Onze ontlasting wordt gevormd uit de resten van de vertering, de afbraak van bloed (dat zorgt voor de geelbruine kleur) en water, dat ervoor zorgt dat de ontlasting soepel is.

Aan onze poep kunnen we veel aflezen. Idealiter zou onze poep er zo uit moeten zien als type 3 of 4 op de ontlastingskaart.

### Bristol Stoelgangkaart

Type 1		<i>Aparte harde stukjes. Moeilijk om uit te persen</i>
Type 2		<i>Brokkelig, maar worstvormig</i>
Type 3		<i>Lijkt op een worst, maar met barsten aan het oppervlak</i>
Type 4		<i>Een gladde worst of slang. Zacht maar stevig</i>
Type 5		<i>Zachte klodders maar nog met duidelijke randen</i>
Type 6		<i>Zachte stukjes, vrij papperig</i>
Type 7		<i>Waterig, geen vaste stukken. Pure vloeistof</i>

De natuurlijke kleur van poep is bruin tot geelbruin. Lichtbruin tot geel: dit kan ontstaan door het syndroom van Gilbert, waarbij de enzymen die zorgen voor de afbraak van 'oude' bloedcellen niet goed verloopt. Dit syndroom is verder onschuldig, maar geeft wel een afwijking aan de kleur van de ontlasting. Mensen met dit syndroom kunnen vaak niet tegen paracetamol.

Ook kan een gele kleur wijzen op een probleem met de darmbacteriën. Over darmbacteriën lees je meer in de nieuwsbrief van volgende maand.

Lichtbruin tot grijs: er kan dan sprake zijn van een probleem in de buis tussen de lever en de darm. Een grijze kleur is altijd reden om naar de huisarts te gaan.

Zwart of rood: vers bloed heeft een rode kleur, gestold bloed is zwart van kleur. De bloedcellen zijn bij deze kleuren niet afgebroken, maar geheel in de ontlasting gekomen. Het kan hier gaan om

aambeien, maar het is altijd goed om ook bij deze kleuren naar de huisarts te gaan.

### Vettige of drijvende ontlasting?

Het kan hier gaan om een verstoorde galwerking, waardoor de vertering van vet niet goed verloopt. Reden om een bezoek te brengen aan de huisarts. Plakkerige ontlasting?

Als de ontlasting aan de toiletpot plakt of er veel wc-papier nodig is kan er ook sprake zijn van een slechte galwerking. Belangrijk om in dit geval het voedingspatroon aan te passen. In mijn praktijk kun je hiervoor tips krijgen.

### Zitten er zichtbare etensresten in de ontlasting?

Het kan zijn dat het eten niet goed is gekauwd, of de alvleesklier maakt onvoldoende enzymen aan voor de vertering. Met de juiste supplementen is dit probleem aan te pakken. Het kan in dit geval ook gaan om verstoring van de microbiota: ook dan is verandering van voeding belangrijk, zoals in de volgende nieuwsbrief wordt besproken.

### Opgeblazen gevoel, winderigheid of borrelen van de darmen?

Het kan ook hier weer zo zijn dat het eten niet goed gekauwd is, of de alvleesklier maakt onvoldoende enzymen aan voor de vertering. Met de juiste supplementen is dit probleem aan te pakken. maar er kan ook een verstoring zijn van de microbiota.

Ook de geur van onze ontlasting is belangrijk:

Koollucht: verstoorde vertering van koolhydraten.

Ammoniaklucht: verstoorde vertering van eiwitten.

Acetonlucht: versnelde afbraak van vet.

## **DARMMICROBIOTA**

De darmbacteriën zijn ook heel belangrijk bij het verteren van ons voedsel. Als de samenstelling van deze darmbacteriën niet goed is, kunnen spijsverteringsproblemen ontstaan. Daarom lees je alles over het microbiota in mijn volgende nieuwsbrief (van april).

## **ACTIE VAN DE MAAND APRIL**

Deze maand is de metamorfosemassage in de actie en betaal je geen €45,00 voor deze bijzondere vorm van massage, maar slechts € 35,00.

Metamorfose massage is een zachte methode, waarbij aanraking van de reflexzone van de wervelkolom op de voeten, de handen en het hoofd plaats vindt dat leidt tot bewustwording, genezing en spirituele groei. De wervelkolom van de voet correspondeert met de plek waar de chakra's zitten en met de periode van de zwangerschap. Bij problemen ontstaan tijdens de zwangerschap is het

heel goed metamorfosemassage toe te passen, vooral in de eerste 20 weken van de zwangerschap.

Maak snel een afspraak: info@natuurgeneespraktijk 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](http://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.

Interessante websites over voeding:

[www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl)

[www.allesovervoeding.nl](http://www.allesovervoeding.nl)

## *Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem*

Isarstraat 23

Beverwijk

[www.natuurgeneespraktijk.nl](http://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

