Module 2.
Eten

2. Eten

Hoofdstuk

2.1 Voedsel intoleranties opsporen

Auteur: Janna Koopman, PDS-coach en ervaringsdeskundige

Voedsel intoleranties opsporen

In module 1 Bewustwording hebben we het gehad over leefstijladviezen.
Dit onderdeel richt zich volledig op voedselintoleranties. Dit zijn producten die bij veel mensen voor maag-darmklachten zorgen. Je leest in dit hoofdstuk welke voedselintoleranties het meeste voorkomen en welke soorten klachten vaak voorkomen bij deze voedingsmiddelen. Dit helpt je straks bij het invullen van de 'checklist voedselintoleranties' in het werkboek van module 2. Vaak is het beperken van de producten waar je gevoelig voor bent al voldoende (bijvoorbeeld 1 melkproduct per dag i.p.v. 3 per dag en maximaal 1x daags brood). In de extra's van deze module kun je ook een opbouwschema vinden, waarmee je later in deze training producten los van elkaar kunt testen.

Melkproducten

Mensen die melkproducten slecht kunnen verdragen, ervaren vaak klachten als opgeblazenheid, gasvorming en diarree. Ook obstipatie komt voor.

Eén van de oorzaken van het niet kunnen verdragen van melkproducten is een lactose-intolerantie. Dit wordt veroorzaakt door het ontbreken van het enzym lactase om melksuikers af te breken. Lactose-intolerantie is vrij makkelijk te herkennen. Indien je een zuivelproduct (zoals melk of yoghurt) neemt en vrij vlug daarna ontstaan er klachten zoals krampen, winderigheid, misselijkheid en diarree, dan is de kans dat je een lactose intolerantie hebt vrij groot.

Vaak worden zure melkproducten zoals karnemelk, naturel yoghurt en kwark beter verdragen dan zoete melkproducten, zoals melk, chocolademelk, toetjes, crème fraîche, roomkaas en ontbijtdrank.

Hoeveel lactose je kan verdragen is persoonlijk. De één kan meer verdragen dan de ander. Daarom adviseer ik om melkproducten volledig te laten staan, totdat de klachten aanzienlijk zijn verminderd. NB: Melk beïnvloed ook de bloedsuikerspiegel. Het heeft een glycemische index van 39 (van de 100).

Brood en broodvervangers

Dagelijks en veelvoudig broodgebruik (twee of meer sneetjes per dag) kan zorgen voor verstopping. In brood zitten namelijk onoplosbare vezels. Dit betekent dat de vezels niet oplosbaar zijn in water. De ontlasting kan hierdoor erg hard en droog worden en hierdoor voor verstopping zorgen. Hetzelfde geld voor muesli, cornflakes en crackers.

Bovendien zorgt dagelijks brood eten er voor dat je eenzijdige eet. Je krijgt elke dag dezelfde vitamines en mineralen binnen. Door te variëren met verschillende voedingsmiddelen, krijgt het lichaam meer verschillende vitamines en mineralen binnen die nodig zijn voor bepaalde processen in het lichaam. Maak eens een frittata, een soort hartige taart gemaakt van ei en groenten, zonder een meelbodem. Je kunt er verschillende soorten groenten indoen, zoals broccoli, champignons, ui, etc. Zo krijg je gelijk verschillende vitamines en mineralen binnen. Dankzij de eieren is het gerecht ook eiwitrijk. Het draagt bij aan o.a. spierbehoud en het verhoogd de verzadiging (sneller vol).

Tevens bevat het meeste brood gluten, een eiwit dat door veel mensen slecht verdragen wordt en een allergische reactie uitlokt. De allergische reactie bevordert dan klachten als steken in de buik of opgeblazenheid.

Verder telt een volkoren boterham een glycemische index (GI) van 74 (van de 100), wat voor een enorme bloedsuikerpiek zorgt. Energiedips kunnen hierdoor ontstaan.

Pasta

Pasta kan ook voor obstipatie zorgen. Net als brood is pasta is ook gemaakt van graan. Soortgelijke klachten komen voor.

Bovendien heeft volkoren pasta een glycemische index (GI) van 48.

Maak eens een keer pasta van courgette met een spiraalsnijder (courgetti) of maak een aubergine lasagna.

Peulvruchten

Niet iedereen kan even goed tegen peulvruchten, zoals bruine bonen, kidneybonen, linzen, kapucijners en erwten. In veel gevallen zorgt het voor gasvorming.
Je kunt er een opgezette buik van krijgen. Winderigheid is ook een veelvoorkomend klacht na het eten hiervan.

De meeste peulvruchten bevatten minder koolhydraten dan brood, pasta en rijst en hebben een lagere GI. Dit is te danken aan de hoeveelheid eiwit die in peulvruchten zitten. Bruine bonen hebben een hoge GI van wel 48, maar kidneybonen hebben een GI van 24 en linzen 32. Dit is al stukken lager, maar nog steeds veel hoger dan in groenten of een stuk vlees.

Scherpe kruiden en specerijen

Scherpen kruiden en specerijen, zoals chili of rode peper, kunnen de darmen prikkelen. De darmen raken daarvan van slag. Niet iedereen heeft er evenveel last van. Kijk voor jezelf hoe pittig je kunt verdragen. Als je curry eet, ga dan liever voor een milde variant. Je kunt het beste zelf (gedroogde) kruiden toevoegen in plaats van kant-en-klare kruidenmengsels gebruiken.

Zoete tussendoortjes

Zoete tussendoortjes kunnen zowel een verstoppende als laxerende werking geven. Ook opgeblazenheid, darmkrampen en energiedips komen vaak voor. In zoete tussendoortjes zitten veel koolhydraten (suikers) die de bloedsuikerspiegel in het lichaam beïnvloeden. Deze kunnen energiedips veroorzaken. Probeer het gebruik van deze tussendoortjes zo veel mogelijk te beperken.

Voorbeelden van zoete tussendoortjes zijn: snoepgoed, chocolade (behalve >75% puur), koek, biscuitjes, ontbijtkoek, eierkoeken en ijs.

Maak liever zelf een zoet tussendoortje, gemaakt van zoete vruchten. Ik kan je tips geven voor lekkere recepten. Fruit kun je beter niet samen met een (warme) maaltijd nemen indien je veel last hebt van opgeblazenheid of andere darmklachten. Op een lege maag of tussendoor gaat fruit vaak wel goed.

Vruchtensappen

Vruchtensappen kunnen door hun vruchtvlees de darmen prikkelen. Hierdoor kunnen er darmkrampen ontstaan. Ook kunnen ze een laxerende werking hebben. Dit geldt zowel bij vruchtensap uit pak als verse jus d'orange.

Een kleine smoothie gaat vaak wel goed (beperkt in citrusvruchten en zonder melk en yoghurt).
Maak eens een groene smoothie van spinazie, banaan, bosbessen, walnoten en water!

Sinaasappelsap heeft een glycemische index (GI) van 50. Deze beïnvloed dus ook de bloedsuikerspiegel en kan hierdoor voor energiedips zorgen.

Zoete dranken

Veel zoete dranken kunnen darmklachten veroorzaken. Veel voorkomende klachten zijn opgeblazenheid en winderigheid. De klachten worden vaak erger indien een zoete drank koolzuur bevat.

Cola heeft een glycemische index van 63 en energiedrank wel 78. Ze beïnvloeden de bloedsuikerspiegel en kunnen energiedips veroorzaken.

Voorbeelden van zoete dranken zijn: limonade, cola, Crystal clear, Taxi, Rivella, frisdranken, energydrank en chocolademelk.

Probeer deze dranken zo veel mogelijk te beperken. Drink voornamelijk water en (kruiden)thee. Zwarte koffie kun je met mate gebruiken indien je geen klachten hebt bij het gebruik hiervan.

Dranken met koolzuur

Veel voorkomende klachten die voorkomen na het drinken van dranken met koolzuur zijn: opgeblazenheid en winderigheid.

Dit gebeurt met name met koolzuurhoudende dranken waar zoetstof of suiker aan is toegevoegd, zoals cola of cola light. Spa rood wordt vaak beter verdragen, indien er niet te veel glazen van worden gedronken.

Bier

Veel mensen ervaren opgeblazenheid na het nemen van een biertje.
Bovendien heeft alcohol een negatieve werking op de spijsvertering (lever) en hierdoor ook op de darmen. Kies liever voor iets anders om te drinken.

Kunstmatige zoetstoffen

Sommige zoetstoffen, zoals xylitol en sorbitol (polyfenolen) kunnen in grote hoeveelheden een laxerend effect hebben. Deze chemische stoffen zijn moeilijk te verdragen door het lichaam. Elimineer ze zoveel mogelijk. Zoetstoffen zitten meestal ook in suikervrij snoep, kauwgom en smint.

Fructose

Fructose betekent vruchtensuiker. Fructose vind je in o.a. frisdrank, snoep, vruchtensap, koek en gebak. Daarin wordt het gebruikt als zoetstof en verder zit hier vaak ook nog suiker, tarwemeel (gluten) en soms ook lactose aan toegevoegd. Dit zijn verschillende triggers tegelijk en geeft daarom eerder klachten dan bij één trigger. Dit kan dan leiden tot klachten als diarree, opgeblazenheid, kramp en andere darmproblemen. Sommige mensen kunnen fructose uit fruit en zoete groenten zelfs moeilijk verteren en moeten dit in zijn geheel vermijden. Dit noem je een fructose-intolerantie. De meeste mensen met PDS kunnen fructose uit groenten en fruit gewoon nemen. Je kunt testen of je hier tegen kunt door een kleine fruitsalade te nemen en te kijken of je dan wel of geen klachten krijgt. Krijg je wel last van je buik, dan kun je de volgende keer één stuk fruit proberen (bijvoorbeeld door je yoghurt of salade). Meestal gaat dat dan wel goed.

Koolsoorten

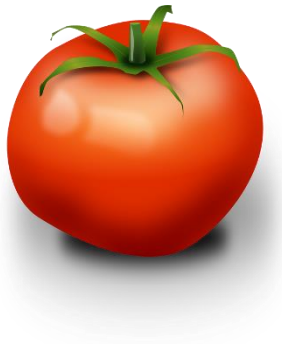
Koolsoorten, zoals bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, koolrabi, rode kool, zuurkool savooiekool, spitskool, witte kool, spruitjes, paksoi, kunnen gasvorming geven. Dit komt lang niet bij iedereen voor. Indien je geen last hebt van gasvorming, raad ik je gewoon aan om kool te eten. Ze bevatten namelijk onmisbare voedingsstoffen. Bovendien wordt kool veel beter verteerd in de darmen indien je goed kauwt. Indien je de leefstijltips van het vorige hoofdstuk goed opvolgt, is de kans bovendien groot dat je koolsoorten gewoon kunt verdragen.

Ui

Grote hoeveelheden ui kan gasvorming geven en daardoor ook darmkrampen veroorzaken. Een kleine portie uit wordt vaak goed verdragen. Gekookte of kort gebakken uien (glazige uien) worden over het algemeen beter verdragen dan rauwe ui of bruin doorgebakken ui. Uien zijn erg gezond. Eet ze bij een gerecht.

Nachtschaden

De meest bekende nachtschaden zijn aardappelen (ook chips en patat), tomaten (ook tomatenpuree/saus), paprika, aubergine, pepers en gojibessen.
De tabaksplant hoort ook bij de nachtschaden. Nachtschaden zouden nicotine bevatten.



Er zitten ook antinutriënten in nachtschaden. Dit zijn stoffen die door de plant worden aangemaakt om de plant te beschermen tegen insecten en schimmels. De hoeveelheid antinutriënten verschilt per groentesoort. Voor paprika, tomaat en peper geldt de volgende regel: hoe groener de vrucht, hoe meer antinutriënten deze bevat. Dit groen bevat veel saponinen, stoffen die de darmen prikkelen.

Vooral de groene stukken van een aardappel en in de schil zit veel solanine. Aubergine bevat weinig antinutriënten. Een rijpe rode tomaat in de zon gerijpt aan een plant, bevat weinig antinutriënten. Echter zijn de tomaten die je vindt in de supermarkt en bij de groenteboer in Nederland meestal nog niet rijp, hard van structuur en bevatten dus meer antinutriënten.

Veel voorkomende darmklachten bij planten van de nachtschadenfamilie zijn: opgeblazenheid, pijnlijke tong (bijvoorbeeld na het eten van rauwe tomaat), darmkrampen, ontstekingen van de darmen en gewrichten en ochtendstijfheid.

Niet iedereen is even gevoelig voor nachtschaden, maar als je darmklachten hebt, is het zeker aan te raden om deze voedingsmiddelen uit je dieet te halen. Indien je klachten aanzienlijk minder worden, ben je hier waarschijnlijk gevoelig voor.

Ervaar je geen verschil in klachten na het schrappen van de nachtschaden voor minimaal twee weken uit de voeding, dan kun je af en toe een kleine hoeveelheid toevoegen aan de voeding.

Aardappelen zou je kunnen vervangen voor zoete aardappel, knolselderij of pastinaak.

Vervangers voor tomatensaus zijn: zelfgemaakte wortel-, pompoen- of bietensaus. Deze maak je door de groente te koken, hierna te pureren met een staafmixer en wat verse kruiden toe te voegen.

Koffie

Indien je vaak last hebt van darmkrampen, is het aan te raden om naar je koffieconsumptie te kijken. Neem je meerdere kopjes per dag? Probeer dit dan zoveel mogelijk terug te brengen (maximaal 1 kopje per dag, liever om de dag).

De cafeïne in koffie staat er om bekend dat hij darmkrampen kan veroorzaken. Cafeïne zit ook in zwarte thee. Het is daarom ook beter om groene, witte of kruidenthee te nemen.

Wil je testen of je op koffie reageert? Vervang het eens twee weken voor groene thee en water en kijk of je klachten verminderd zijn.

Citrusvruchten

Sommige mensen zijn overgevoelig voor citrusvruchten. Ze kunnen darmkrampen veroorzaken, doordat ze de darmen prikkelen. Voorbeelden van citrusvruchten zijn: citroen, sinaasappel, mandarijn en grapefruit.

Kleine hoeveelheden (theelepel citroensap door een gerecht) worden meestal wel verdragen. Verse producten worden beter verdragen dan (sinaasappel)sap uit pak.

Omdat dit maar voor een kleine groep geldt, raad ik je aan om citrusvruchten pas uit de voeding te halen indien alle bovenstaande adviezen niet geholpen heeft.

Kauwgom

Kauwgom is een bewerk product; het is in de fabriek gemaakt en hierdoor chemisch. Het bevat ingrediënten als gom, suiker, geur-, kleur-, smaak- en zoetstoffen (Xylitol, Aspartaam, acesulfam K, maltitol, sorbitol).

Het lichaam voed je niet met producten als kauwgom die heel erg bewerkt zijn. Bovendien staan zoetstoffen er om bekend dat ze een laxerende werking kunnen hebben en dus ook diarree kunnen veroorzaken.

Als je kauwgom kauwt, adem je ongemerkt extra veel lucht in. Die overtollige lucht moet het lichaam ook weer uit. Kauwgom kan hierdoor opgeblazenheid en winderigheid veroorzaken.

De zoetstof Sorbitol zoetstof kan niet volledig opgenomen en verteerd worden. Hierdoor vindt er in de dikke darm vergisting plaats, wat ook weer gasvorming veroorzaakt.

Indien je last hebt van opgeblazenheid en gasvorming, raad ik je aan om te stoppen met kauwgom kauwen. Drink liever wat meer water of (kruiden)thee of neem een laurierdropje als je een droge mond hebt. Laurierdrop is gemaakt van zoethout en bevat geen toevoegingen. Je kunt laurierdrop kopen bij sommige drogisten, waaronder het Kruitvat.

Alle vormen van alcohol

Je herkent het misschien wel. Als je een paar slokken wijn op hebt, merk je vaak al in tien minuten dat je wat vrolijker en losser wordt. Dit laat zien dat de spijsvertering eerst alcohol opneemt en gaat verteren alvorens hij voedsel gaat verteren. Voedsel krijgt geen voorrang meer. Dit kan voor darmklachten zorgen.

Je maakt het laat, het avondje stappen wordt nachtwerk, je maag is vol en je wordt misselijk. Hierdoor raakt je maag geprikkeld en moet je overgeven.
Je maag zal een tijdje van streek zijn en andere voedingsmiddelen kun je tijdelijk moeilijk verdragen. Dit draagt ook weer bij aan spijsverteringsklachten.

Indien je gewend bent om regelmatig en grotere hoeveelheden alcohol te drinken, dreigt er meer gevaar. Er kan een gaatje in het beschermende maagslijmvlies en in de darmen ontstaan. Het slijmvlies raakt dan geïrriteerd en enigszins ontstoken. Uiteindelijk kan dit zorgen voor een maagzweer.

Ook verstoort overmatig gebruik van alcohol het bacterie-evenwicht in de darmen. Indien je alcohol hebt gedronken, laat het lichaam eerder ziekteverwekkers en bacteriën binnen in de darmen dan wanneer je geen alcohol hebt gedronken.

Probeer eens te kijken naar de voordelen van niet drinken: je bent zo helder mogelijk, kan ten alle tijden met de auto weg of met de fiets, je bent bij bewustzijn, je hebt minder kans om je te verslapen, je hebt meer energie, voelt je fitter en je lichaam kan beter zijn werk doen. Spijsverteringsklachten worden hierdoor minder.

Wil je (nog) niet stoppen met het drinken van alcohol? Probeer dan in ieder geval te minderen. Drink je elke dag alcohol. Het scheelt dan al als je om de dag drinkt en je consumptie per dag halveert. Of alleen alcohol drinken bij bijzondere gelegenheden. Als een vriendin gaat trouwen, met oud & nieuw, na ontvangst van je sleutel voor je net gekochte huis of op vakantie. In plaats van alcohol drinken, alcohol proeven, geeft je wel de voldoening, maar niet de lasten de volgende dag.

Want zeg eens eerlijk. Wat is de reden dat je alcohol drinkt? Vind je het gezellig met je vrienden, hoort het volgens jou bij in de kroeg of op vakantie of drink je om je te ontspannen? Dit zijn allemaal aangeleerde patronen.

Kijk eens waarom je echt drinkt. Vroeger dronk ik ook regelmatig alcohol. Ik ben er nu achter dat ik dat meestal deed om iets uit te stellen. Door alcohol te drinken hoefde ik de volgende dag niet meer aan een opdracht te zitten. Ik had een excuus als ik iets niet gedaan had. Ook als ik verdrietig was, kon ik troost vinden door wat te gaan drinken. In de tijd dat ik in de kroeg zat, hoefde ik even niet aan al die droevige dingen te denken. Helaas, de volgende dag moest ik toch aan die opdracht en had ik toch te dealen met hetgeen wat ik wilde verbergen.

Bij leefstijladviezen heb ik het al gehad over hoe belangrijk het is om te “leven naar je waarden”. Je haalt zo het meeste uit je leven. Lees dat stukje nog even door. Ook kan de ademhalingsoefening er voor zorgen om je bewuster te maken van je gedachtes, gevoelens en je gevolgde handelingen. Je krijgt meer inzicht waarom je iets doet. Zo leer je dingen te doen waar je achter staat.

Geur-, kleur-, en smaakstoffen en zout

De industriële stoffen zijn toegevoegd aan een product om het voedingsmiddel aantrekkelijker te maken. Kleurstoffen zitten bijvoorbeeld in snoep en frisdrank en hebben de functie om een aantrekkelijke kleur te geven. Smaakstoffen worden aan veel kant-en-klare producten toegevoegd (potten, pakken, zakjes). Probeer deze stoffen zoveel mogelijk te vermijden. Het lichaam herkent deze stoffen niet en kan hierdoor spijsverteringsklachten geven. Ga liever voor pure en verse producten.

In kant-en-klare producten, brood, pasta en granen zit veel zout toegevoegd.
Een te hoge hoeveelheid zout kan de bloeddruk verhogen. Neem liever verse producten, zoals groenten en fruit om je gezondheid te verbeteren.

Ook het gebruik van suiker wordt afgeraden. Het zijn loze calorieën zonder voedingswaarde (geen vitamines en mineralen).

Indien je een gerecht zoeter wil maken, kun je er voor kiezen om een kleine hoeveelheid honing te gebruiken. Honing bevat inhibine, een stof met een remmend effect op de groei van schimmels, virussen en bacteriën.
Gebruik honing met mate, want er zit veel fructose in honing. Fructose kan de lever niet goed verwerken. Bij sommige mensen kan het winderigheid veroorzaken.

Bestrijdingsmiddelen en andere toxische stoffen

Indien je het kunt betalen, adviseer ik je om biologisch te eten. Deze producten zijn vrij van GMO's (genetische manipulatie), kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Biologische planten en dieren krijgen de tijd om te groeien in hun eigen tempo. Hierdoor bevatten ze meer vitamines en mineralen en minder toxische stoffen. De lever hoeft dan minder overuren te draaien.
Dit zorgt uiteindelijk voor een betere spijsvertering.

2.2 Voeding die positieve invloed heeft op je darmen

Auteur: Janna Koopman, PDS-coach en ervaringsdeskundige

Voeding die positieve invloed heeft op je darmen

Het vorige onderdeel ging over producten die een negatieve invloed hebben op de darmen, zoals veel voorkomende voedselintoleranties. Dit hoofdstuk richt zich volledig op producten die je darmklachten kunnen verminderen en je stoelgang kunnen verbeteren. Het gaat zowel over voedingsmiddelen, producten en kruiden. Het is belangrijk om alle onderstaande adviezen zoveel mogelijk op te volgen, om het beste resultaat te behalen. Het toevoegen van kruiden aan je voeding als je nog steeds maaltijden bereidt uit pakjes en zakjes heeft niet zo veel effect, evenals twee stuks fruit eten als je volop granen blijft eten. Probeer daarom de totale voeding zoveel mogelijk aan te passen. Na het lezen van dit hoofdstuk, weet je precies welke voeding je darmen ondersteunt. Door meer van deze producten te nemen, kunnen je darmen herstellen, zodat je weer je leven kan leven zoals jij wilt.

Pure voeding

Het lichaam heeft het meeste baat bij voeding die zo puur of onbewerkt mogelijk is en zoveel mogelijk voedingswaarde heeft. De voeding dient rijk te zijn aan eiwitten, zowel koolhydraten als vetten te bevatten en volop te bestaan uit verschillende soorten vitamines en mineralen. Variëren is erg belangrijk. Op deze manier krijg je zoveel mogelijk verschillende vitamines en mineralen binnen die nodig zijn voor functies in ons lichaam, waaronder de spijsvertering.

Pure voeding bestaat uit: veel groente, fruit, noten, zaden, kokos, eieren, vis, schaal- en schelpdieren, mager vlees (kip, gevogelte en wild) en een klein beetje honing. Ze bevatten geen toevoegingen, zoals kleur-, geur- en smaakstoffen.

Deze pure voeding zorgt ook voor herstel van de darmwand, waardoor de kans op het verder ontwikkelen van allergieën en intoleranties wordt verkleind.

Waar halen we onze energie vandaag?

Onze voeding bevat energie (calorieën) die nodig is om te kunnen nadenken, lopen en andere activiteiten te kunnen uitvoeren. Zonder energie uit voeding kunnen we niet lang leven. We hebben drie energiebronnen: koolhydraten (suikers en zetmelen), vetten en eiwitten. Vooral koolhydraten en vetten worden gebruikt voor energie. Eiwitten zijn nodig voor onderhoud van het lichaam en gebruik je liever niet als energiebron.

In onze volksmond wordt vaak gepraat over calorieën of kilocalorieën (kcal).
Hoe minder calorieën er in een maaltijd zit, hoe gezonder, wordt gezegd.

Ik zal je laten zien dat dit niet het geval is. Als je een maaltijd eet met heel weinig calorieën (minder dan 300 kcal) dan ben je niet voor een lange tijd voldaan.
Je hebt snel weer een snack of een maaltijd nodig om energie te krijgen.
Daarom eet je misschien wel zes tot acht keer op een dag. Bovendien krijg je in totaal misschien wel meer calorieën binnen dan dat je minder vaak eet.

Ik vind het belangrijk dat je een zo'n puur mogelijke maaltijd neemt met een hoge voedingswaarde (veel calorieën) die je bloedsuiker zo min mogelijk beïnvloedt. Zelfgemaakte mayonaise, olijfolie of een handje nootjes kunnen de voedingswaarde van een maaltijd met vlees en groenten verhogen en geven je een langere verzadiging. Zo heb je maar twee tot drie maaltijden per dag nodig en blijft je bloedsuiker stabiel.

Koolhydraten zorgen voor snelle energie. Wel kunnen ze de suikerspiegel verstoren. Door pieken en dalen kun je snel weer trek krijgen. Anderen kunnen last hebben van een energiedip. Daarentegen zorgen eiwitten en vetten voor langdurige energie. Ze verzadigen en zorgen dat je een lange tijd geen honger of trek hebt. Bovendien beïnvloeden ze de suikerspiegel niet.

In deze grafiek zie je dat een koolhydraatarme maaltijd (vlees met saus en groenten) de bloedsuiker stabiel houdt. De koolhydraatrijke maaltijd (brood, appel, energiereep en toetje) geeft daarentegen veel schommelingen.

Ik zal je helpen om zoveel mogelijk op de vetverbranding te leven. Dit is een langdurige vorm van energie; je hebt voor een lange tijd geen voeding nodig om een activiteit te kunnen doen. Koolhydraten geven snelle maar korte energie.

Eiwitten

Eiwitten zitten vooral in vis, vlees, gevogelte en eieren. Ze zitten ook in peulvruchten, maar aangezien die vaak opgeblazenheid en winderigheid veroorzaken, raad ik ze in eerste instantie af. Indien de darmwand volledig is hersteld, kan er indien gewenst een kleine hoeveelheid aan de voeding worden toegevoegd.

Eiwitten zijn als bouwstof nodig voor een mooie huid, sterke spieren en een goede weerstand. Verder zijn voldoende eiwitten ook nodig voor een goed humeur, de hormoonhuishouding en een goede nachtrust. Ze leveren 4 kcal energie per gram eiwit.

Het overgrote deel van onze bevolking krijgt onvoldoende eiwitten binnen.
De gemiddelde eiwitbehoefte is 20-30 energieprocent eiwitten per dag. Bij 2000 kcal per dag komt dit neer op 75-113 gram eiwitten per dag. Je zou bijvoorbeeld kunnen kiezen voor gekookte kabeljauw, tilapiafilet gebakken in de roomboter, een gebakken eitje, een stuk kipfilet en een handje pompoenpitten om je dagelijkse hoeveelheid eiwitten binnen te krijgen. Indien je spijsvertering het toelaat, zijn haring, sardientjes en makreel ook een goede bron van eiwitten.

De biologische waarde (kwaliteit) van een eiwit is ook van belang. Over het algemeen bevatten eiwitten uit vlees, vis en ei een hogere biologische waarde dan plantaardige eiwitten. Vegetariërs hebben daarom een hogere eiwitbehoefte.

Probeer om zoveel mogelijk voor biologisch en onbewerkt vlees te kiezen. Onbewerkte vleesproducten hebben geen toegevoegde E-nummers, suikers en bevatten geen paneermeel.

Hieronder zie je zien voor welke vleessoorten, gevogelte, vissoorten en ei je het beste kunt kiezen vanwege hun hoge hoeveelheid eiwit, vitamines en mineralen. Bovendien zijn ze ook zo puur mogelijk, met zo min mogelijk kleur-, geur- en smaakstoffen.

Vleessoorten:
- Wild: hert, konijn, haas, eend, zwijn, fazant
- Rund: rosbief, biefstuk, tournedos, ossenhaas
- Paardenbiefstuk en -rookvlees
- Lamshaasjes
- Orgaanvlees: paté, niertjes, lever

Gevogelte:
- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Struisvogelbiefstuk
- Orgaanvlees: eendenlever, ganzenlever

Vissoorten en schaal- en schelpdieren:
- Kabeljauw
- Sardientjes (niet bij winderigheid)
- Ansjovis (niet bij winderigheid)
- Makreel (niet bij winderigheid)
- Forel
- Tonijnsteak
- Zalm
- Haring (niet bij winderigheid)
- Krab
- Kreeft
- Garnalen

Eieren:
- Kippenei
- Eendenei
- Struisvogelei
- Kwartelei
- Kaviaar

Neem ook elke dag wat plantaardige eiwitten.
Voorbeelden zijn:

- Hazelnoten
- Pompoen-, pijnboom- en zonnebloempitten
- Kastanjes
- Taugé
- Champignons
- Quinoa (met mate)

Ongebrande noten

Noten bevatten goede vetten, gezonde eiwitten en wat koolhydraten. Neem ongebrande (het liefst ongezouten) noten met mate (handje: 25 gram per dag) voor de gezondheidsvoordelen. De meeste noten worden echter gebrand verkocht.
Dat betekent dat ze gefrituurd worden in minder gezonde oliën en vetten.
Ongebrande noten verdienen daarom de voorkeur. Door noten in de oven te roosteren of te bakken, verbeter je de smaak, worden ze knapperiger en worden eventuele schimmels gedood. Je kunt de noten ook in een koekenpan roosteren met een beetje olijf- of kokosolie. Amandel- of kastanjemeel kan worden gebruikt als vervanger voor tarwemeel om bijvoorbeeld brood of een cracker van te maken.
Op de website www.koolhydraatarmrecept.nl kun je veel geschikte recepten vinden.

Probeer te zorgen om bij elke maaltijd een eiwitbron toe te voegen.
Zo kun je een handje ongebrande noten toevoegen aan een stuk fruit, een stuk vlees aan een warme maaltijd en vis in je salade.

Heilzame eiwitten:

- Paddenstoelen: stimuleren het immuunsysteem dankzij de bioactieve stoffen lentinan en bètaglucaan.
- Pompoenpitten: hebben een ontstekingsremmende werking.
- Vis en avocado: bevatten veel lysine die een antivirale werking heeft.

Vetten

Vetten zijn een belangrijke energiebron (9 kcal per gram) en geven langdurige energie. Ze houden de bloedsuikerspiegel stabiel. Bovendien bevatten ze vitamine A, D, E en belangrijke vetzuren. Daarom mag 20-40 procent van de calorieën in de voeding uit vetten bestaan.

Vetten zijn onmisbaar. Ze zijn nodig voor soepele gewrichten, een goede hersen- en oogfunctie en ze leveren energie (calorieën).

Dierlijke en plantaardige vetten

Je hebt onderscheid tussen dierlijke en plantaardige vetten. Beide soorten hebben een andere voedingswaarde. Daarom is het belangrijk om zowel dierlijke als plantaardige vetten te eten.

Dierlijke vetten die ik aanraad zijn: vette vis (zoals sardientjes, makreel, zalm en haring) en in vlees van dieren die buiten hebben bewogen (wild).

Plantaardige vetten die ik aanraad zijn: noten (hazelnoten), zaden (pompoenpitten), algen, kokos- en olijfolie, olijven en avocado. Aan roomboter zit weinig toegevoegd, dus kun je ook gebruiken.

Slecht imago
Sinds de jaren dertig heeft vet een slecht imago gekregen. Er werd gedacht dat je er dik van zou worden. We zijn minder vet gaan eten, maar meer zetmelen en suikers. Ondanks dat zijn we alleen maar zwaarder geworden en er zijn steeds meer allergieën, intoleranties en voedselovergevoeligheden ontstaan. We zijn veel dieetproducten zoals margarine gaan gebruiken en allerlei goedkope plantaardige vetten. Onze vetzuurverhouding in het lichaam is sindsdien veranderd.

Vetzuurverhouding
De meest ideale vetverhouding tussen omega 6 (linolzuur) en omega 3 vetzuren (o.a. visvetten) zou 2:1 zijn. In onze huidige westerse voeding is deze verhouding ongeveer 20:1. Hij is volledig uit balans. Hieronder vertel ik je hoe je de hoeveelheid omega 6 (ontstekingsbevorderend) kan verlagen en omega 3 (ontstekingsremmend) kan verhogen. Dit is gunstig voor je spijsvertering.

Omega 6 vetzuren (linolzuur)
Ik raad je aan om bewerkte vetten en andere plantaardige oliën zo veel mogelijk te laten staan. Ze bevatten te veel omega 6 (linolzuur). Omega 6 kan ontstekingen in het lichaam bevorderen. Dit kan ook meespelen met een toename in allergieën en intoleranties.

Linolzuur zit in heel veel bewerkte producten en kant-en-klare producten, zoals koek, snoep en gebak. Het zit ook in (dieet)margarine, (dieet)halvarine, Becel light, Becel ProActive, vloeibaar bak- en braad, sojaolie, zonnebloemolie en maisolie. Vervang deze vetten voor olijf-, kokosolie en roomboter.

Omega 3 vetzuren
Omega 3 vetten werken juist ontstekingsremmend. Een ruime inname hiervan is ook gunstig bij chronische darmklachten, omdat ze de klachten verminderen. Omega 3 vetzuren zitten o.a. in: vette vis, wild, algen, pompoenpitten, walnoten en lijnzaadolie.

Omega 9 vetzuren
Omega 9 vetzuren (enkelvoudig onverzadigde vetten) zitten o.a. in: olijfolie, olijven en avocado. Ze helpen o.a. om de bloedvaten soepel te houden en spelen een rol bij het remmen van ontstekingen. Daarom is inname hiervan gunstig.

Verzadigde vetten
Verzadigde vetten zitten in vlees, volle melkproducten, kaas, koek, gebak en zoutjes. Vlees van de meeste dieren die bij ons in de supermarkt liggen, hebben plantaardig voedsel als granen en soja gegeten en bevatten veel verzadigd vet en linolzuur. Het vlees van dieren die in de natuur hebben geleefd en allerlei soorten planten heeft gegeten, bevat vooral omega 3 vetzuren. Helaas is dit meestal niet het geval. Probeer om deze producten zoveel mogelijk te beperken. Wissel vlees af met vis, gevogelte en ei.

Transvetten
Kunstmatige vetzuren ontstaan in de fabriek wanneer zacht vet en olie harder wordt gemaakt. Ze verhogen het cholesterolgehalte en de insulinespiegel (suikerspiegel). Ze verlagen echter de weerstand. Ze zitten in kant-en-klare producten, zoals chips, snacks, koek en gebak. Neem deze producten zo min mogelijk.

Heilzame vetten:

- Kokosolie: heeft een andere vetsamenstelling dan andere vetrijke producten. Kokosolie is rijk aan minder lange vetzuurketens. Andere verzadigde vetsoorten hebben lange keten vetzuur. Het voordeel is dat kokosolie veel minder spijsverteringsenzymen nodig heeft om opgenomen te kunnen worden. Het is een ideaal voedingsmiddel voor sporters, mensen met weinig eetlust en spijsverteringsenzymen.
- Olijfolie: heeft een gunstig effect op de elasticiteit van de bloedvaten.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van korte maar snelle energie. Ze leveren 4 kcal per gram koolhydraten. Ze zijn onmisbaar in ons eetpatroon. In de Westerse voeding eten we echter met name verkeerde soorten koolhydraten (met name granen en zuivel) die zorgen voor een hoge glycemische index (stijging van de bloedsuiker). Bovendien veroorzaken deze veelal ontstekingen in het lichaam.

De drie koolhydraatbronnen die het beste verdragen worden door ons lichaam, hebben een lagere glycemische index. Voorbeelden zijn:
- Groenten
- Fruit en bessen
- Noten en zaden

GROENTEN
Groenten bevatten koolhydraten en zijn rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Voedingsvezels zijn nodig voor een goede darmwerking.

Eet dagelijkse een ruime hoeveelheid groenten (400-1000 gram per dag). Dit klinkt heel veel. Begin gewoon met groentes toe te voegen aan elke maaltijd.

Je kunt ze in een zelfgemaakte soep, salade en in warme gerechten verwerken.

Groenten kunnen we onderscheiden in de groepen wortel- of knolgroente, stengel- en bolgroenten, bladgroenten, vruchtgroenten en koolgroenten.

Elke groep groenten bevat weer andere vitamines en mineralen. Probeer daarom zoveel mogelijk te variëren tussen de verschillende groepen en probeer zoveel mogelijk groenten van het seizoen te eten.

Wortel- of knolgroenten:
Aardpeer/ zoete aardappel, rode bieten, knolraap, koolrabi, schorseneren, winterpeen, worteltjes, rettich, pastinaak.

Stengel- en bolgroenten:
Artisjok, asperges, bamboespruiten, bleekselderij, knolselderij, rabarber, ui, venkel

Bladgroenten:
Andijvie, paksoi, prei, raapstelen, sla (alle soorten), spinazie, witlof, zeewier

Vruchtengroenten:
Aubergine en paprika (beperkt i.v.m. nachtschadefamilie), courgette, peultjes, sperziebonen

Kool:*
Bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, rode kool, spitskool, spruitjes, zuurkool
* eet alleen indien je kool kunt verdragen.

Heilzame groenten:

- Courgette, komkommer en pompoen: deze groenten van de komkommerfamilie bevatten het stofje Curcubitacine, een stofje met een antiparasitaire werking.
- Artisjok: bevat stoffen die de lever ondersteunen in zijn reinigende werking.
- Bietjes: bevatten anthocyaninen en betaïne, die de lever ondersteunen met ontgiften.
- Broccoli: bevat sulforafaan, een stofje die vooral aanwezig is in de kiemen. Het is een essentiële stof voor het ontgiften van de lever.
- Radijs: het stofje glucosinolaat dat in radijs zit, verbetert doorstroming van galzuren, ondersteunt de ontgifting en werkt vocht afdrijvend.
- Pompoen, courgette, peterselie, selderij, mint en koriander: bevatten tryptofaan, een stof die omgezet kan worden in Melatonine, het slaaphormoon. Dit zijn voedingsmiddelen die je helpen om goed te kunnen slapen en geven een ontspannend effect.

- Waterkers: versterkt het immuunsysteem en ondersteunt de leverontvetting. De opname van de stoffen in deze plant wordt bevorderd door het snijden of kauwen van deze groente.

FRUIT EN BESSEN
Eet fruit het liefst in zijn geheel en met schil. Twee tot drie stuks fruit per dag is voldoende. Eet ook zoveel mogelijk fruit van het seizoen. Zo kun je beter geen aardbeien eten in de winter.

Voorbeelden zijn: aardbeien, peer, perzik, ananas, bosvruchten, appel, kiwi, pruim, meloen, passievrucht, vijgen, banaan, sinaasappel, frambozen, citroen(sap), kruisbessen, limoen(sap), avocado

Eet fruit ook eens samen met groenten als geraspte wortelen, rabarber, komkommer, rode biet of bleekselderij.

Je kunt ook een handje geroosterde pompoenpitten, amandelen en gemengde ongebrande noten eten bij je fruit.

Heilzame vruchten:
- Bosvruchten, zoals blauwe bessen, bramen, frambozen, rode bessen en aardbeien: bevatten anthocyaninen, stofjes met een antioxidatieve en ontstekingsremmende werking.
- Cranberry: werking bij maag- en darmklachten.
- Avocado en bosvruchten: bevatten tryptofaan, een stof die omgezet kan worden in Melatodine, het slaaphormoon. Dit zijn voedingsmiddelen die je helpen om goed te kunnen slapen en geven een ontspannend effect.

NOTEN EN ZADEN
Noten en zaden leveren een kleine hoeveelheid koolhydraten. Een handje (25 gram) per dag is voldoende. Kies zoveel mogelijk voor ongebrande en ongezouten noten. Bij een notenzaak kun je deze kopen.

Voorbeelden zijn: cashewnoten, amandelen, hazelnoten, walnoten, macadamianoten, pompoenpitten.

Heilzame noten en zaden:
- Pijnboompitten: bevat tryptofaan, een stof die omgezet kan worden in Melatonine, het slaaphormoon. Dit is een voedingsmiddel die je helpt om goed te kunnen slapen en geeft een ontspannend effect.
- Pompoenpitten: heeft een ontstekingsremmende werking en bevordert de groei van spieren.
- Walnoten: bevatten berberine, een stof die gebruikt wordt voor o.a. het bestrijden van schimmels, bacteriën en virussen.

Vezels
Als je de spijsvertering optimaal wilt laten werken, zijn vooral vezels van groot belang. Vezels zorgen voor een goede werking van je darmen en mede daardoor voor een goede stoelgang. Ze werken ook positief om overgewicht te voorkomen. Ze vullen namelijk goed en je blijft er lang door verzadigd.

Er zijn onoplosbare en oplosbare vezels.
Onoplosbare vezels zijn niet-fementeerbare vezels. Deze vezels worden niet afgebroken in de darmen. Ze verlaten het lichaam onveranderd. Ze werken als spons en nemen vocht op. Dunne ontlasting wordt dikker en dikke ontlasting wordt dunner. Noten bevatten onoplosbare vezels. Neem hier een handje van per dag. Laat andere producten met onoplosbare vezels, zoals volkoren brood, pasta en granen links liggen. Ze zijn veel te hoog in koolhydraten en ze prikkelen te darmen. Bij veel mensen veroorzaakt het hierdoor darmklachten.

Oplosbare vezels zijn suikers die wel opgenomen kunnen worden in de darmen. Ze worden in de dikke darm opgenomen en stimuleren de darmbeweging. Ze zijn minder belastend dan onoplosbare vezels. Voorbeelden van producten met oplosbare vezels zijn: fruit, groente en peulvruchten. Peulvruchten kunnen alleen wel voor gasvorming zorgen, dus indien je hier vaak last van hebt, raad ik het gebruik hiervan af.

Probeer om dagelijks zo'n 40 gram vezels binnen te krijgen. De gemiddelde Nederlander eet slechts 20 gram vezels per dag. Probeer om tijdens elke maaltijd groente te eten om deze hoeveelheid te verhogen.

Indien je voeding veel te laag in vezels is, kun je tijdelijk gebruik maken van psylliumvezels. Deze vezels kunnen als een tijdelijk hulpmiddel dienen om de ontlasting soepeler te maken. Colon Clean of een ander product met psylliumvezel is een product die veel gebruikt wordt en ook verwerkt kan worden als bindmiddel voor zelfgemaakte quiche of crackers.

Belangrijk is wel dat het goed gebruikt wordt. Er moet voldoende water bij gedronken worden. Anders kan het juist voor verstopping zorgen.

Gelieve alleen te gebruiken indien andere aanpassingen in de voeding onvoldoende baat hebben.

Kruiden

Diverse kruiden kunnen baat hebben bij stress en bij spijsverteringsklachten.
Ze zijn aanvullende op de andere tips te gebruiken. Ze kunnen een extra steuntje in de rug geven.

Kamille
Kamille kan gebruikt worden om spijsverteringsstoornissen zoals buikpijn, winderigheid en een geïrriteerd maag-darmkanaal te helpen. Kamille kun je thee van maken, olie van persen of gebruiken bij aromatherapie.

Pepermunt
Pepermuntbladeren (vers of gedroogd) kunnen helpen bij het verlichten van maagproblemen. Doordat pepermunt kalmerend werkt en krampen tegengaat, kan het helpen bij **darmgas, een opgeblazen buik, misselijkheid en buikpijn.**

Pepermunt kan bij maagproblemen de klachten verminderen, doordat het de gladde spieren in het spijsverteringskanaal ontspant.

Om maagproblemen te verminderen kun je een kopje pepermuntthee drinken of kauwen op de blaadjes van dit kruid. Je zou ook zelf muntolie kunnen maken.

Een rolletje pepermunt raad ik af vanwege de grote hoeveelheid suiker die er in zit. Het kan een laxerende werking hebben.

Zelfgemaakte lavendelolie
Lavendel staat bekend om haar rustgevende werking. Het heeft een stress verlagende werking en kan baat hebben bij spijsverteringsklachten.

Je kunt een lekker ontspannend bad nemen met lavendelolie erin of lavendel wierook aansteken. Een kopje lavendelthee werkt ook rustgevend. Of smeer eens lavendelolie op je handen of achter je oren.

Kurkuma (geelwortel)
De bioactieve stof Curcumine die in Kurkuma zit, is het belangrijkste ingrediënt van kerrie. Het speelt een rol bij het remmen van ontstekingen en ondersteunt de lever en galfunctie.

Venkelzaad
Venkelzaden kunnen baat bieden bij allerlei problemen met de spijsvertering, zoals winderigheid, buikklachten of darmkrampen. Je kunt venkel koken en het water waarin je de venkel gekookt hebt gebruiken als venkelthee.

Citroen
Citroen bevat antioxidanten en stimuleert de vertering. Door het sap van een halve citroen voor een maaltijd te drinken wordt het voedsel makkelijker verteerd.

Oregano, rozemarijn en tijm:
Deze kruiden bevatten de stof carvacrol. Tijm bevat daarnaast ook thymol.
De stofjes werken ontstekingsremmend. Oregano-olie heeft tevens een schimmeldodende werking.

Salie
Salie heeft een ontstekingsremmend effect op de slijmvliezen van de luchtwegen en het maag-darmkanaal. Je kunt ze verwerken in thee of een gerecht. Gebruik kleine hoeveelheden, want Salie heeft een overheersende smaak.

Brandnetel
Brandnetel is een uitstekend kruid voor een zuiveringskuur. Het werkt ontgiftend en vochtafdrijvend en is daarom geschikt bij maag- en leverklachten.

Citroenmelisse
Dit kruid zou een ontspannend werken en een gunstige werking hebben op de maag en darmen. Neem een lekker kopje citroenmelissethee!

Gember
Indien je misselijk bent, kun je baat hebben bij gember. Verder bevordert het de eetlust, heeft het een ontstekingsremmende werking en zou het een pijnstillende werking hebben. Je kunt gember verwerken in je thee, een wokgerecht of een groene smoothie.

Bieslook, knoflook, ui en prei:
Deze planten van de lookfamilie geven eten een pittige smaak en helpen de lever met ontgiften. Voeg ze toe aan een gerecht.

Knoflook bevat veel zwavel en selenium. Deze stoffen zijn nodig bij het ontgiften van schadelijke stoffen zoals kwik. Het bevat ook bioactieve stoffen die een rol spelen bij het verlagen van het cholesterolgehalte en het verminderen van pijn en ontstekingen. Zeker dat laatste is erg prettig.

Echter komt het vaak voor bij chronische darmklachten dat knoflook opgeblazenheid en gasvorming uitlokt. Dit gebeurt bij ruim gebruik. Kleine hoeveelheden gaan vaak goed. Laat dit product eerst uit de voeding en eet het in kleine hoeveelheden als de klachten zijn verminderd. Het zijn onmisbare voedingsmiddelen. Lukt het na een aantal weken nog niet om kleine hoeveelheden te verdragen? Er worden supplementen met zwarte knoflookextract verkocht, die makkelijk te verteren zijn.

Vocht

Drink met name water en (kruiden)thee. Drink koffie met mate (1 consumptie per dag of halveer je hoeveelheid).

Tussendoor (optioneel)

Indien het nog niet lukt om de dag door te komen zonder tussendoortjes, raad ik je aan om pure tussendoortjes te nemen, zoals fruit, noten, zaden, avocado, olijven of zelfgemaakte soep.

Melkvervangers (optioneel)

Lactose (melksuiker) wordt vaak niet verdragen, zeker niet als je al een langere tijd darmklachten hebt. Soms komt er uit een bloedtest dat je een lactose intolerantie hebt. In andere gevallen ben je er misschien overgevoelig voor. Anderen kunnen een kleine hoeveelheid verdragen, bijvoorbeeld Goudse kaas of kwark.

Als vervanger van melkproducten kun je kokos- en amandelmelk gebruiken.
Denk eens aan kokosmelk samen met een handje noten en wat bosvruchten.
Of een koffie verkeerd met amandelmelk.

Van het seizoen en uit eigen omgeving

Eet zoveel mogelijk producten van het seizoen en uit eigen omgeving (bespaart veel energie). Ze komen van minder ver (Nederland, België en Duitsland).
Je weet dan dat er rekening is gehouden met milieu- en gezondheidseisen.
Zo kun je beter geen aardbeien in de winter eten of andijvie in de zomer.

Disclaimer

Het copyright © van de **Je darmen de baas** is vastgelegd door Janna Koopman van PDS coaching. Het is niet toegestaan om de inhoud van de pdf's, meditaties, visualisaties of werkboeken te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan. Het is toegestaan om korte tekstfragmenten, of oneliners te citeren op social media onder vermelding van #pdscoaching 'bron: Janna Koopman - PDS coaching.

Twijfel je om iets te delen, vraag dan eerst toestemming per email: info@pdscoaching.nl. Bij ongewenste verspreiding van verlies je de toegang tot de online omgeving en heeft dit juridische gevolgen.