

Gezonde darmen in 8 eenvoudige stappen



Gezonde darmen zijn belangrijk voor eigenlijk je hele lichaam en gezondheid, in je darmen wordt je eten verteerd en vervolgens omgezet in energie, voedingsstoffen en nuttige bouwstoffen voor een optimale werking van het lichaam. Ze zijn ook een belangrijk onderdeel van het immuunsysteem en beschermen je tegen ziekte. Maar het gaat nog verder je darmen staan rechtstreeks in contact met je hersenen en hebben daardoor onder meer invloed op je gevoelens. Dus gezonde darmen zijn van levensbelang die ook een barrière vormen tegen indringers als giftige stoffen en kwaadaardige bacteriën die je lichaam ziek kunnen maken.

Je moet je realiseren dat tussen de 70 en 80% van je immuunsysteem in je spijsvertering zit. Veel gezondheidsklachten zijn te relateren aan een onbalans in de darmen en daarmee ook een verminderd immuunsysteem. Er komt steeds meer belangstelling voor de darmen en de darmgezondheid en ook bijvoorbeeld voor pre- en probiotica, die helpen je darmen gezond te houden.

Gezonde darmen zorgen er voor dat je voedingsstoffen beter opneemt, het versterkt je immuunsysteem en je mentale/emotionele balans is beter bij een gezond darmstelsel. Vandaag krijg je van mij informatie hoe je je darmen gezond kunt maken en ook gezond kunt houden.

Gezonde darmen in 8 eenvoudige stappen

1. Eet meer rauwe groenten en fruit

Rauwe groenten en fruit hebben een gunstig effect op je darmstelsel en je vertering, je moet dit wel langzaam opbouwen en uittesten of je overal tegen kunt. Ik eet veel fruit en dat is altijd rauw, mijn groeten zijn bijna altijd biologisch maar ik kan er niet tegen om alles rauw te eten, daarom kook ik sommige groeten kort, maar dat is voor iedereen verschillend.

Rauwe groenten en fruit zorgen voor een goede balans van je spijsverteringsenzymen in de darm. Hoewel alle vruchten en groenten enzymen bevatten, zijn er een aantal die hier in uitblinken.

Hoe krijg ik voldoende enzymen binnen?

- Groenten: spinazie, wortels, zuurkool
- Fruit: appels, mango, kiwi, ananas, avocado's, grapefruits en tomaten.

2. Probiotica en prebiotica voor een betere darmgezondheid

Probiotica zijn levende darmbacteriën zoals Bifidobacteria en Lactobacillus, deze verbeteren de darmbarrièrefunctie en helpen allerlei onvriendelijke aanvallers af te weren zoals pathogenen, virussen, gisten en schimmels. Vriendelijke darmbacteriën versterken het immuunsysteem, verbeteren de spijsvertering en zorgen voor een gezonde bacteriële balans. Ik adviseer om altijd probiotica te gebruiken na een antibiotica kuur, laat je adviseren door een specialist, van bijvoorbeeld een reformzaak, welke de beste voor jou is.

Hoe krijg ik voldoende probiotica binnen?

- probiotica-preparaten uit een potje/zakje, maximaal 3 stammen
- biologische yoghurt, vooral na de maaltijd
- verse zuurkool

Prebiotica is voeding voor onze darmbacteriën. Prebiotica komt van nature voor in verschillende voedingsmiddelen, maar soms worden ze ook toegevoegd aan producten. Maar je kunt ze prima binnenkrijgen door onderstaande voeding te eten

Hoe krijg ik voldoende prebiotica binnen?

- graanproducten, liefst volkoren en biologisch
- verse biologische groenten
- vers fruit
- biologische noten
- peulvruchten

3. Eet dagelijks vezels

Vezels zijn plantendeeltjes, die niet verteerd worden in de dunne darm en houden onder meer de ontlasting soepel en bevorderen de beweeglijkheid van de darm, ze schrapen zeg maar de darmwand schoon, en zijn zo belangrijk voor een vlotte stoelgang. vezels zijn indirect ook een bron van energie voor je, in je darmen worden deze namelijk omgezet in andere stoffen die door de cellen van je darmwand gebruikt kunnen worden als energie. Ze produceren ook vitamine K en bepaalde vetzuren.

Eet vezelrijk! Misschien een open deur? Toch eten de meeste mensen te weinig vezels terwijl je darmen vezels nodig hebben om eten goed te kunnen verteren. Eet vooral volkoren, het liefst biologische, producten, volkoren producten bevatten veel meer vezels maar zonder ook voor minder schommelingen in je bloed, daardoor [minder kans op diabetes 2](#).

Hoe krijg ik voldoende vezels binnen?

- noten
- bruine rijst
- cacao poeder, puur en biologisch
- lijnzaad
- haver
- volkoren granen
- peulvruchten en bonen
- groenten / groene bladgroenten

4. Lichaamsbeweging – maar overdrijf het niet

Lichaamsbeweging zet je darmen aan het werk, een betere bloedsomloop kan de dikke darm efficiënter laten werken. Regelmatige, matige lichaamsbeweging verbetert de bloedsomloop en helpt om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Het helpt ook bij regelmatige stoelgang en het zuurstofrijk maken van het bloed en de cellen.

In mijn ogen is wandelen de beste vorm van lichaamsbeweging, redelijke tempo en het liefst in het bos. Voldoende lichaamsbeweging zorgt voor een lagere bloeddruk, een goede gezondheid van het hart en het vermindert stress, vooral in het bos, de bomen nemen je negatieve energie op. Probeer het langzaam op te bouwen tot 3 maal 45 minuten per week, neem de tijd, dan blijft het leuk.

Wat is de beste Lichaamsbeweging?

- wandelen, regelmatig in een matig tempo
- Yoga, kies een vorm die bij je past, Yoga doe ik eigenlijk al 25 jaar, in allerlei vormen
- eigenlijk iedere sport die je leuk vindt om te doen

5. Drink schoon, zuiver water – elke dag

Drink genoeg schoon drinkwater. Gezonde darmen hebben vocht nodig om goed te kunnen functioneren. Ik denk als je ergens rond de 2 liter drinkt per dag dat je goed zit. Dat is dan water of bijvoorbeeld soep, maar geen ander drinken als thee, koffie of limonade. Ik [zuiver mijn drinkwater](#) omdat ik er van overtuigd ben dat dit beter is voor mijn lichaam. Gezond water houdt elke cel in je lichaam gezond en sterk en vrij van afvalstoffen. Vocht is de transporteur van ons lichaam, in je bloed, je spijsvertering en in de rest van je lichaam, hoe zuiverder hoe beter dat is voor je lichaam

6. Kauw je eten goed – 25 keer per hap of meer

Door te kauwen geef je je spijsvertering een startsein. Je maakt het eten fijn en vermengt het met speeksel. De eerste stap van je spijsvertering vindt namelijk plaats in je mond, de enzymen in je speeksel zorgen voor de eerste stap in de vertering. Door goed te kauwen maken je hersenen leptine aan, dat is een stof die zorgt voor een verzadigingsgevoel, dus hoe meer je kauwt hoe minder je hoeft te eten, je eerste stap van afvallen? Eet niet te vaak per dag, dat geeft rust aan je spijsvertering en de tijd om alles te verteren.

Je bent je ook veel meer bewust van wat je eet en de smaak van je voedsel. Drinken bij je eten is niet verstandig omdat de enzymen dan verdunt worden en minder goed hun werk kunnen doen.

7. Antibiotica tast je darmgezondheid aan

Antibiotica is in verband gebracht met permanente veranderingen van je darmflora, het vernietigt niet alleen de slechte bacteriën maar ook een groot deel van de goede. En van deze goede bacteriën zijn er veel meer van. Ik vind het nog steeds onvoorstelbaar dat er zo makkelijk antibiotica wordt voorgeschreven en ook dat er dan niet bijverteld wordt dat het verstandig is om pre- en probiotica te gebruiken om de balans weer te herstellen.

Mijn advies, gebruik zo min mogelijk antibiotica; er zijn vaak ook natuurlijke middelen om infecties tegen te gaan of je immuunsysteem te versterken zoals: knoflook, kurkuma, oregano olie en vitamine C.

Even voor je beeldvorming, in onze darmen zitten ongeveer 1,3 x zoveel bacteriën als er cellen zitten in het hele lichaam. Zolang de goede en slechte bacteriën in balans zijn, heb je een gezonde darmflora (ook wel microbioom genoemd). Je kunt dan de voedingstoffen uit je voeding goed opnemen, je verweren tegen vijanden die de darmen binnen komen en je hebt een gezonde stoelgang.

Probiotica staat erom bekend om de balans van deze bacteriën in de darmflora weer terug te brengen.

8. Verse, onbewerkte, biologische groenten en fruit

Eigenlijk vormt dit de basis van je hele gezondheid, niet alleen die van je darmen. Je leest dit ook terug in bijna al mijn artikelen, eet verse onbewerkte, het liefst biologische, groenten en fruit en andere voedingsmiddelen. Deze zijn over het algemeen het best te verteren voor de darmen. De grote boosdoener is suiker, daar hebben de darmen veel meer moeite. Overigens hiet alleen je darmen maar eigenlijk je hele lichaam kan slecht tegen suiker, eet vers, onbewerkt en natuurlijke vetten.

Wat is de beste voeding voor gezonde darmen?

- Biologische yoghurt en kefir, de natuurlijke melkzuurbacteriën zijn goed voor je spijsvertering en stoelgang
- onbewerkte biologische groenten en fruit, zo veel en vaak je maar wilt
- peulvruchten, vooral linzen, bevatten veel fermenteerbare en niet fermenteerbare vezels.
- lijnzaad, heeft een positieve invloed op je stoelgang.
- kruiden thee, waar onder kamille, venkel, brandnetel en munt maken je darmen blij.
- gedroogd fruit zijn een goede bron van oplosbare vezels, bijvoorbeeld vijgen, dadels en pruimen.
- superfoods, bijvoorbeeld chlorella en spirulina, maar eigenlijk alles wat chlorofyl bevat

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[_1](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

[_1](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding