

7 tips voor een gezonde darmflora



Een gezonde darmflora ligt aan de basis van een goede gezondheid dit is zowel op fysiek als op mentaal vlak. Om onze darmflora gezond te houden is gezonde, evenwichtige en gevarieerde voeding noodzakelijk.

Heb je er wel eens bij stil gestaan hoe bijzonder het eigenlijk is dat wij alle goede voedingsstoffen uit onze voeding uiteindelijk in ons lichaam op de juiste plaats binnenkrijgen en daarbij geholpen worden door meer dan 100 biljoen bacteriën? Een gezonde darmflora zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest, ik heb wel eens gelezen dat de meeste ziektes voortkomen uit de darmen. Je lichaam is eigenlijk een fantastische biologische machine die optimaal werkt als jij er de juiste voedingsstoffen in stopt, doe je dat niet dan gaat de machine haperen en wordt je uiteindelijk ziek. Zo word alle voeding die je binnenkomt uit elkaar gehaald en verdeeld in duizenden stofjes die nodig zijn voor allerlei processen in je lichaam. En elk stofje wordt dan naar de juiste locatie gebracht om daar zijn werk te kunnen doen om jou gezond te houden.

Stap 1 van de stofwisseling kauwen

De stofwisseling begint op het moment dat je een hap neemt van je eten en gaat kauwen. Je voedsel wordt fijn gemalen en vermengd met speeksel. In dit speeksel zitten enzymen, dit is eigenlijk de eerste stap van de vertering, zo wordt er bijvoorbeeld zetmeel al omgezet naar enkelvoudige suikermoleculen (glucose), dat gebeurt door het enzym amylase, deze glucose kan vervolgens eenvoudig worden opgenomen in de bloedbaan. Dat is ook de reden dat je goed en langdurig moet kauwen, gewoon omdat je je voeding dat beter verteerd en deze beter door de rest van de stofwisseling loopt en sommige processen hoofdzakelijk in de mond afspelen.

Stap 2 van de stofwisseling de maag

Na het kauwen, slik je je voeding door en gaat het via de slokdarm naar de maag, daar bevindt zich het maagsap. Dit maagsap bestaat uit maagzuur, enzymen en bacteriën. Hier wordt de voeding nog verder afgebroken tot nog kleinere deeltjes en spieren zorgen vervolgens voor het kneden, mixen, malen en voortbewegen van het voedsel. Daar worden allerlei voedingsstoffen uit elkaar gehaald, zodat ze, beter, opneembaar worden in de dunne darm. Op deze manier wordt ons voedsel voorbereid op de vertering, die voor het grootste deel in de dunne darm plaatsvindt.

In de maag gebeurt het volgende:

- Eiwitten in het voedsel worden in de maag afgebroken door pepsine, een enzym dat eiwitmoleculen omzet in kleinere moleculen: polypeptiden en peptiden.
- De maag verdeelt de vetten tijdens het kneden in kleinere bolletjes en vervolgens komt het enzym, lipase. Dit zet de vetbolletjes weer om in vetzuren en monoglyceriden.

Stap 3 van de stofwisseling de darmen

Wanneer je voedsel je maag gepasseerd is, komt het in de dunne darm terecht. De dunne darm heeft een lengte van ongeveer 6 meter en een oppervlakte van ongeveer 150 tot 200 vierkante meter. Hier wordt het voedsel verteerd en worden de voedingsstoffen opgenomen uit het voedsel. De dunne darm heeft een dubbele spierlaag waarmee het voedsel gekneed wordt en vervolgens gemengd met de verteringssappen. Voedsel verblijft ongeveer 4 tot 8 uur in de dunne darm.

Na de dunne darm volgt de dikke darm. Deze is breder in diameter maar ook een stuk korter dan de dunne darm. De dikke darm is ongeveer 1,5 meter lang. In de dikke darm wordt het vocht uit de rest van de gehaald. De bewegingen van de darmen worden versterkt door te eten. Daarom is het eten van een ontbijt zo belangrijk, dan wordt namelijk je spijsvertering al vast in gang gezet.

Na de dikke darm volgt de endeldarm ofwel rectum. Dit is de opslagplaats voor de ontlasting totdat deze vol zit. Als dat zo is, gaat er een seintje naar de hersenen en voel je behoefte om naar de WC te gaan.

7 tips voor een gezonde darmflora

Het is natuurlijk een fantastisch systeem, waar je eigenlijk weinig voor hoeft te doen, het enige wat echt belangrijk is voor een gezonde darmflora, is gezonde voeding. Via gezonde voeding krijg je niet alleen de juiste voedingsstoffen binnen maar creëer je dus ook een gezonde darmflora en je versterkt je [immuunsysteem](#) en daarmee je weerstand.

[Hoe gezonder je darmflora, des te gezonder ben jij. Klik om te Tweeten](#)

Een **gezonde darmflora** beschermt je namelijk tegen indringers zoals schadelijke bacteriën en schimmels. Het [zelfgenezend vermogen](#) en immuunsysteem van ons lichaam worden hierdoor mede n nbepaald.

We hebben in onze darmen meer bacteriën dan dat we cellen hebben in ons lichaam. Het zijn er zo'n 100 biljoen! In je darmen leven zowel 'goede' als 'slechte' bacteriën. De balans tussen deze goede en slechte bacteriën is bepalend voor je gezondheid. Wanneer namelijk de slechte bacteriën de overhand krijgen kunnen daardoor allerlei klachten ontstaan en heb je geen gezonde darmflora meer. De slechte bacteriën worden onder de duim gehouden, doordat de goede bacteriën de zuurgraad in de darm laag houden en een lage zuurgraad vinden de slechte bacteriën niet prettig om in te leven

De goede bacteriën ondersteunen je immuunsysteem door te communiceren met de immuuncellen in de darmen. Ze helpen bij de voedselvertering door te zorgen dat voedsel wordt omgezet in stoffen die je makkelijk kunt opnemen. En ze maken ook vitamines aan zoals vitamine B1, B6, B12, foliumzuur, biotine en vitamine K. Ook bepaalde soorten vetzuren die als voeding dienen voor je darmwand, worden door de bacteriën aangemaakt.

De balans in de darmflora kan door allerlei zaken verstoord worden. Om dit te voorkomen kun je gebruik maken van de volgende 7 tips voor een gezonde darmflora

Tip 1 voor een gezonde darmflora: eet meer vezels

Eet meer groente en fruit want die bevatten oplosbare vezels en dat is een goede voedingsbron voor de goede bacteriën. Een stof die ze daarbij helpt is inuline, ook wel een prebioticum genoemd. Deze stof komt vooral voor in banaan, ui, artisjok, asperge, prei, aardpeer en schorseneer. Eigenlijk zijn vezels de onverteerbare delen van planten en zonder deze vezels kunnen de goede bacteriën niet goed functioneren. Natuurlijk zijn de hardere vezels van volkoren granen ook goed, maar deze vragen wat meer arbeid van je darmen.

Zorg voor genoeg groente en fruit in je dieet.

Tip 2 voor een gezonde darmflora: drink genoeg

De bacteriën in je darmen vinden het prettig en functioneren beter in een waterrijke omgeving. Een tekort aan voldoende vocht leidt tot verstoppingen en daarmee tot vertraging van de spijsvertering. Niet alleen voldoende [schoon drinkwater](#) is belangrijk maar ook waterrijk voedsel zoals verse groenten en fruit.

Drink schoon drinkwater en waterrijke groenten en fruit

Tip 3 voor een gezonde darmflora: vermijd suikers

Vermijd suiker, suiker dient namelijk als voeding voor de slechte bacteriën en schimmels en bevordert de groei daarvan. Natuurlijke suikers uit groenten en fruit is geen probleem het gaat met name om de onnatuurlijke, geraffineerde, suikers zoals: frisdrank, koek en snoep. Witmeelproducten, de korte koolhydraten, zoals spaghetti, macaroni en wit brood worden ook in deze suikers omgezet en hebben daardoor het zelfde schadelijke effect. Ze brengen je darmen in onbalans en voeden de schadelijke schimmels zoals candida.

Vermijd onnatuurlijke geraffineerde, suikers

Tip 4 voor een gezonde darmflora: eet gefermenteerde producten

Gefermenteerde producten zoals, zuurkool, broodrank, gefermenteerde groentesappen, karnemelk, yoghurt, Biogarde, miso, tamari, tempé en kombucha bevatten melkzuurbacteriën dat zijn de goede bacteriën die je helpen bij een gezonde darmflora. Dit wordt ook wel probiotica genoemd. Als je bijvoorbeeld antibiotica hebt gebruikt is het verstandig om daarna deze producten te gebruiken om de goede bacteriën een duwtje in de rug te geven waardoor de balans weer hersteld kan worden. Maar eigenlijk zijn gefermenteerde producten altijd goed voor een optimale werking van je darmen.

Eet gefermenteerde producten

Tip 5 voor een gezonde darmflora: vermijd stress

Langdurige stress heeft een negatief effect op je darmflora. Het is belangrijk voor je algehele gezondheid om stress zoveel mogelijk te vermijden, maar dat lukt natuurlijk niet altijd. Zorg daarom voor balans, als je stress ervaart, zorg dan voor ontspanning. Probeer uit te rusten, slaap goed en ga bij voorkeur met een lege maag naar bed, eet gezonde voeding, het liefst groen en onbewerkt, doe aan lichaamsbeweging zoals wandelen in het bos of aan zee. En luister na [ontspannen muziek](#) of doe [dingen waar je blij van wordt](#).

Ontspan op tijd, zorg voor balans.

Tip 6 voor een gezonde darmflora: leef niet te schoon

We zijn een beetje doorgeslagen met onze hygiëne. Het is natuurlijk verstandig om je handen te wassen na een bezoek aan de WC, maar was ze dan met bijvoorbeeld natuurlijke zeep i.p.v. desinfecterende middelen, die desinfecterende middelen doden namelijk ook de goede bacteriën die juist nuttig zijn voor ons en overmatig gebruik hiervan zorgt er juist voor dat ziekteverwekkers er resistent voor worden. Overdrijf hygiëne dus niet.

Uit onderzoek blijkt dat natuurlijk 'vuil' zoals aarde, bacteriën bevat die een beschadigde darmflora juist kunnen helpen herstellen. Kinderen die vaker met grond spelen hebben minder last van allergie en zijn ook minder vaak ziek. We zijn een beetje bang gemaakt voor bacteriën, omdat de meeste mensen denken dat deze schadelijk zijn, terwijl het merendeel dat juist niet is. Leef dus wel hygiënisch, maar maak je omgeving niet te steriel. Een gezonde darmflora beschermt je voldoende tegen indringers daar heb je al die chemische middeltjes niet voor nodig.

Leef dus wel hygiënisch, maar maak je omgeving niet te steriel

Tip 7 voor een gezonde darmflora: gebruik een probioticum

Neem na een antibioticakuur een goed probioticum. Antibiotica kan dan misschien de slechte bacteriën doden maar doet dit ook met de goede, en dat heeft een desastreus effect op je darmflora. Om de balans weer terug te brengen is het dus verstandig een probioticum te gebruiken en om je weerstand daarna weer voldoende op te bouwen is het aan te raden een kuur van een maand of langer te doen met een goed probioticum.

Deze zijn vaak verkrijgbaar als poeder of capsules, die moeten zo samengesteld zijn dat de

bacteriën, die erin zitten, je darmen heelhuids halen, dus ze moeten bestand zijn tegen maagzuur. Pak geen zuiveldrankjes zoals Yakult, daarin zit veel suiker, wat de groei van slechte bacteriën bevordert, en die bevatten lang niet zoveel goede bacteriën. Als je last hebt van je darmen of je ontlasting werkt niet goed is het ook verstandig om een [probioticum kuur](#) te doen.

Shares

- -

[Facebook](#)

1

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

1

- -

[Gmail](#)

4

- -

[Uitprinten](#)

2

Gezondheid & Voeding