



### **Vrijwel iedere ziekte is het gevolg van een slechte darmflora**

Mag ik dit verhaal beginnen met de mededeling dat de rol van een gezonde darmflora zwaar en zwaar onderschat wordt? Bij alles dat je in je mond stopt (of juist niet), zou je je moeten afvragen: worden mijn darmbacteriën hier blij van? Eet je te veel suikers en snelle koolhydraten, dan krijgen de slechte darmbacteriën de overhand ten opzichte van de goede darmbacteriën. Als je te weinig groenten eet krijg je te weinig vezels binnen, hebben de goede darmbacteriën te weinig te eten en verhongeren ze. Heb je vaak een antibiotica kuur gekregen, dan kan het zonder hulp jaren en jaren duren, voordat alle bacteriestammen weer vertegenwoordigd zijn (als sommige überhaupt nog terugkomen). Je gezondheid is afhankelijk van de status van je darmflora. Is je darmflora slecht, dan kun je uiteenlopende gezondheidsproblemen verwachten.

### **Binnen en buiten het lichaam**

Lichaamsbarrières zijn er voor gemaakt om ziekteverwekkers buiten je lichaam te houden. De meeste mensen denken dat de huid de enige barrière met de buitenwereld is. Maar er zijn er meer! Denk aan de slijmvliezen in de luchtwegen (beginnend in de neus en eindigend in de longen), welke ook een barrière met de buitenwereld vormen. Dit verhaal gaat over de barrière met de buitenwereld die zich diep binnen in je lichaam bevindt, namelijk je darmen (de dikke darm om preciezer te zijn). Je darmen bevatten een enorme massa aan bacteriën en voedselresten. Sommige van deze voedselresten mogen nog het lichaam in en sommige zijn veel te groot en moeten (samen met de darmbacteriën) buiten het lichaam blijven.

### **Wat is het verschil tussen pre- en probiotica?**

Kort uitgelegd is probiotica het gehele spectrum aan micro organismen dat je kunt innemen en dat levend in de darmen terecht komt, waar het onze bestaande darmflora aanvult en zo een positieve invloed heeft op de diversiteit van deze flora. Prebiotica is de voedingsbron voor de micro organismen die in de darmen leven.

### **Prebiotica**

Prebiotica zijn koolhydraten en voedingsvezels die na het passeren van de maag en dunne darm onverteerd in de dikke darm terecht komen. Daar aangekomen vormen ze de ultieme voeding voor je gezonde darmbacteriën die ermee aan de slag gaan. De darmbacteriën gaan de vezels fermenteren waarna er diverse zeer nuttige stoffen ontstaan, zoals korte keten vetzuren en vitamine B en K.

### **Probiotica**

Onder probiotica wordt het geheel aan levende micro organismen verstaan die belangrijk zijn voor je spijsvertering. Er zijn meer dan 1000 soorten darmbacteriën bekend. Gemiddeld bevat een gezonde darm 150 tot 180 stammen.

Deze darmbacteriën produceren darmbeschermende stoffen zoals arginine, glutamine en geconjugeerd linolzuur. De gezonde darmbacteriën helpen je bij het bestrijden van de slechte bacteriën, gisten en schimmels. Tot slot ondersteunen ze ook nog eens het immuunsysteem.



Darmbacteriën hebben een belangrijke rol voor onze gezondheid en we mogen ze dus best een beetje helpen door de diversiteit weer aan te vullen met goede stammen bacteriën. De meeste mensen veroorzaken al jarenlang flinke slijtage in hun darmflora door veelvuldig gebruik van antibiotica, ontstekingsremmers, de pil en kunstmatige zoetstoffen. Dit zijn allemaal vijanden van je darmflora, waardoor bepaalde bacteriestammen kunnen verminderen en soms zelfs verdwijnen.

### **Slijmlaag**

Een van de vele taken van je darmbacteriën is het aanleggen van een mooie beschermende slijmlaag in je darmen. Deze slijmlaag houdt de enorme hoeveelheid darmbacteriën netjes op hun plek, zodat ze niet het lichaam zelf kunnen binnen dringen. Want je hebt net gelezen dat binnen in de darm, eigenlijk nog steeds de buitenkant van je lichaam is en daar moeten de darmbacteriën ook blijven. Uit die massa die zich in je darmen bevindt, mogen alleen vitamines en mineralen alsmede voedingsstoffen je lichaam binnen, zoals vetzuren, aminozuren en suikermoleculen. De slijmvlieslaag hapt van deze voedingsstoffen één molecuul af en brengt het molecuul naar de andere kant van de cel waar het wordt afgegeven aan je bloed van de poortaders of je lymfesysteem.

Het beschermende slijmvlies in de darmen dat wordt gemaakt door darmbacteriën gaat stuk door het overmatig gebruik van granen, pseudogranen, peulvruchten en andere voedingsmiddelen die lectines bevatten. En doordat de meeste mensen te weinig gezonde darmbacteriën hebben, zal het slijmvlies ook niet volledig herstellen.

### **Lectines de grootste oorzaak van een lekke darm**

Lectines zijn eiwitten die voor de plant werken als verdedigingsmechanisme. Een plant wil namelijk niet opgegeten worden (zijn doel is net als bij dieren ook voortplanting) en beschermt zich met giftige stoffen (lectines) tegen vraat. De bekendste lectine is denk ik wel gluten, maar er zijn er veel meer. Lectines maken het beschermende slijmvlies stuk, openen de poorten van de darmen en komen zo gemakkelijk het lichaam binnen (dus in de bloedbaan).

### **Wat gebeurt er als een ziekteverwekker toch binnen komt?**

Bij een lekke darm komen lectines, te grote resten voedingsmiddelen en ziekteverwekkers makkelijk het lichaam binnen. Deze indringers activeren continu het immuunsysteem, waardoor het nooit meer tot rust komt. Een overactief immuunsysteem zorgt voor een laaggradige ontsteking in het lichaam en is de oorzaak van vele ziekten, waaronder auto immuunziekten.

### **Afvallen?**

Er zijn studies bij muizen gedaan waaruit blijkt dat je darmflora een grote rol speelt in je gewicht. Ze hebben hiervoor muizen gebruikt die volledig steriel zijn opgevoed, dus zonder ze in aanraking te laten komen met welke bacterie dan ook. Deze muizen hadden dus geen darmflora. Opvallend was dat de steriele muizen erg mager waren. Dit komt doordat de darmbacteriën veel van de voeding voor jou verteren en dus energie aan je leveren.



Zonder darmflora kun je de energie uit je voeding dus niet optimaal benutten. Hierna hebben ze aan de eerste groep muizen een darmflora gegeven van mensen met obesitas en aan de tweede groep muizen een darmflora van slanke mensen. De eerste groep muizen ontwikkelde met hetzelfde voer overgewicht en de tweede groep muizen kwam op een normaal gewicht uit. Deze studie suggereert dat de darmflora (de biodiversiteit en de hoeveelheid flora) een grote rol speelt in het wel of niet ontwikkelen van obesitas. Ook toont het aan dat de hoeveelheid inname van calorieën niet altijd bepalend hoeft te zijn voor de vraag waarom je niet afvalt.

### **Soorten prebiotica**

Er zijn meerdere soorten prebiotica, de meest voorkomende soorten zijn:

Galacto-oligosachariden (GOS)

Fructo-oligosachariden (FOS)

Inuline

Pectines (afkomstig uit groenten en fruit)

Resident zetmeel (o.a. afkomstig uit gekookte en afgekoelde (zoete) aardappel, arrowroot en tapiocameel)

Xylo-oligosachariden (XOS)

Soja-oligosachariden (SOS)

Glucanen (afkomstig uit graanproducten)

Cellulose in planten.

### **NSAID's**

Als je besluit om goed voor je darmen te gaan zorgen, wil ik je afraden om NSAID's te gebruiken. NSAID's zijn pijnstillers die slecht voor je gezondheid zijn en met name een slechte invloed in de darmen hebben. Als je investeert in je gezondheid door een pre- en probiotica kuur te kopen, dan wil je het goede effect niet gelijk om zeep helpen door een paar pijnstillers. Deze groep pijnstillers slaan namelijk grote gaten in je darmslijmvlies. Het gevolg is dat door deze gaten in het slijmvlies lectines en bacteriën makkelijk naar binnen kunnen en op deze indringers gaat je immuunsysteem weer reageren.

### **Is een pre- en probiotica kuur iets voor jou?**

Ik ken het voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander (dat over het algemeen verbetering kan gebruiken) en weet dat er veel antibioticakuren worden voorgeschreven en veel NSAID's worden gebruikt. Op basis hiervan zou ik iedereen een dergelijke kuur willen aanraden. Twijfel je, vraag dan vooral advies: [wendy@paleo-lifestyle.nl](mailto:wendy@paleo-lifestyle.nl).

### **Denk ook aan je voeding**

Een pre- en probiotica kuur alleen is niet voldoende om gezondheidsproblemen op te lossen. Zorg voor een gezond en gevarieerd menu (liefst op basis van de Paleo-Lifestyle), zodat je nieuw verworven bacteriestammen ook blijven bestaan. Beperk het eten van rood vlees (vlees van zoogdieren), fastfood, graan- en zuivelproducten en suikerhoudende voedingsmiddelen.