

Boek recensie: De Poepdokter, gezond van tot kont – Herziene druk

Na de boeken *De Poepdokter - Gezond van mond tot kont*, *De Poepdokter Bakt ze bruin*, *De Poepdokter Junior* en *Gezond van kop tot teen* (een samenwerking van 4 experts en 11 specialisten) heeft Nienke Gottenbos samen met uitgeverij Splint Media B.V. op 4 oktober een vernieuwde editie van *De Poepdokter - Gezond van mond tot kont uit uitgebracht*. In deze geactualiseerde en herziene uitgave lees en leert u op luchtige en humoristische wijze wat de miljarden bacteriën in uw lichaam voor functie hebben en hoe u uw darmen gezond houdt.



Het boek bestaat uit 8 hoofdstukken. In de inleiding wordt uitgelegd wat de ontlasting zegt over uw gezondheid. Dat is meer dan dat de meeste mensen vermoeden. Men kan het zien als een graadmeter voor gezondheid. Het kan een voorbode zijn van aandoeningen die anders nooit opgemerkt zouden worden.

Gezonde poep

Naar het toilet gaan voor een grote boodschap is een actie waarover meestal niet nagedacht wordt. Meteen daarna wordt er doorgespoeld en na het handenwassen worden de werkzaamheden gewoon weer hervat. Juist omdat het uiterlijk van de ontlasting zoveel zegt over gezondheid is het handig om af en toe eens achterom te kijken in de toiletpot.

Een handig hulpmiddel om te zien hoe “gezonde poep” eruit hoort te zien is de Bristol Stool Chart. Hierin zijn 7 types ontlasting te onderscheiden. De kleur, de geur en de samenstelling zijn daarbij van groot belang. Het zijn allemaal signalen die iets kunnen vertellen over aanwezige problemen in het lichaam. De basis is een goede voeding en beweging. En dat is niet alleen voor een gezonde stoelgang een prima oplossing, maar voor de algemene gezondheid heeft dat ook beslist heel veel voordelen.

In de Bristol Stool Chart is te zien dat ontlastingsstype 1 en 2 wijzen op constipatie, ontlastingsstype 3 en 4 de ideale uitscheidungstypes zijn (vooral de laatste), omdat ze het makkelijkst zijn om uit te scheiden en dat type 5 t/m 7 naar diarree neigen.

Vertering van mond tot kont

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe het spijsverteringsstelsel werkt, welke klachten er kunnen ontstaan, wat de oorzaken zijn en hoe u de klachten kunt achterhalen. De spijsvertering begint al te werken op het moment dat we voedsel zien of ruiken. Eenmaal in de mond, gaat het voedsel naar de slokdarm, de maag, de dunne darm, de dikke darm en vervolgens door de endeldarm. Onverteerbare voedselresten verlaten het lichaam via de anus.

Afhankelijk van de samenstelling van het voedsel duurt dit proces ongeveer 24 tot 48 uur. Ook de lever, galblaas en alveesklier spelen een rol bij de spijsvertering. Gedurende het afleggen van deze route, kan er van alles misgaan doordat er bijvoorbeeld niet goed gekauwd wordt, er te weinig maagzuur is, er door de alveesklier niet voldoende spijsverteringsenzymen worden afgegeven, er te weinig gal wordt geproduceerd, de darmwand verhoogd doorlaatbaar is en zo zijn er nog wel meer dingen te noemen. Ook kan het zijn dat er voedsel wordt gegeten waar het lichaam helemaal niet blij van wordt, zoals bijvoorbeeld suiker, bewerkte koolhydraten, koffie, alcohol enz.

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klontig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheidung
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Darmflora (microbioom)

De darmflora, dat ook wel het microbioom wordt genoemd, is het geheel van bacteriën, schimmels en parasieten dat in het menselijke lichaam leeft. In de dunne darm zitten maar heel weinig bacteriën, omdat die zich bezighoudt met de enzymatische voorvertering. In de dikke darm begint de bacteriële navertering. De darmflora in de dikke darm haalt zoveel mogelijk overgebleven voedingsstoffen uit de voedselbrij.

De samenstelling van de darmflora is bij iedereen anders. Deze is net zo uniek als een vingerafdruk. Baby's krijgen de darmflora van hun moeder mee. Heeft deze geen goede darmflora dan heeft dit een negatieve invloed op de darmflora van de baby. Tevens is de manier waarop de baby geboren wordt en wat hij daarna te eten krijgt ook heel belangrijk voor de ontwikkeling van zijn darmflora.

Bij een vaginale geboorte en borstvoeding zijn er relatief meer goede en minder slechte bacteriën aanwezig dan bij een keizersnede en flesvoeding. Het is belangrijk om het kind een goede start te geven, omdat daarmee veel klachten (bijv. eczeem, darmkrampjes enz.) voorkomen kunnen worden. Gaan de dingen bij de geboorte niet zoals gepland, dan is het aan te raden om contact op te nemen met een deskundige. Deze kan helpen om bij de baby alsnog een goede darmflora te vormen.

Wat de darmflora allemaal voor u doet

De darmflora heeft diverse functies. Het zorgt o.a. voor een goede spijsvertering, het opnemen van voedingsstoffen en het stimuleren van de darmbeweging en passage. Verder bepaalt de darmflora 70% van het immuunsysteem. Darmbacteriën communiceren met elkaar door middel van chemische signalen en komen in actie zodra er ziekteverwekkers het lichaam binnenkomen.

De darmflora produceert 40% van de energie in het lichaam. Zijn er niet genoeg goede darmbacteriën dan is het dus ook niet zo vreemd dat iemand last heeft van vermoeidheid. De darmen worden heel vaak het tweede brein genoemd, omdat ze verbonden zijn met de hersenen c.q. het brein. Is de samenstelling van de darmflora niet goed dan heeft dit ook invloed op het geestelijk welzijn. Verder blijkt dat mensen met overgewicht een hele andere darmflora hebben dan slanke mensen. Steeds meer onderzoek laat zien dat de samenstelling hiervan bijdraagt aan het ontstaan van overgewicht.

Gooi die rotzooi uit uw dieet

Juist omdat een goede darmflora zo ontzettend belangrijk is, is het handig om die tevreden te houden. Dat kan door:

- Ongezonde voedingsmiddelen uit het dieet te schrappen en meer variatie aan te brengen waardoor u meer verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt;
- Goede voeding in het dieet op te nemen;
- De leefstijl zodanig aan te passen dat deze de darmflora ondersteunt i.p.v. ondermijnt. Belangrijk is om voldoende rust te nemen, voldoende te bewegen en chronische stress aan te pakken.

Houd uw darmen gezond

Om de darmen gezond te houden is het niet alleen van belang om ongezonde voedingsmiddelen uit het dieet te schrappen, maar ook dat de goede bacteriën een handje geholpen worden door ze te voorzien van de juiste voeding. Probiotica kan hieraan een bijdrage leveren, maar het is niet altijd dé oplossing. Bij veel mensen die stoppen met het gebruik van probiotica, komen de klachten weer terug.

Dit komt doordat het milieu in de darmen niet optimaal is, waardoor de bacteriën geen gezonde koloniën kunnen vormen. Het is belangrijk dat u de juiste soort kiest. In de supermarkt worden allerlei probiotische yoghurt drankjes verkocht zoals bijvoorbeeld Yakult, Actimel enz. Hieraan worden allerlei claims met gezondheidseigenschappen toegekend.

Het is echter beter om deze yoghurt drankjes in het schap te laten staan, omdat ze veel suiker en zoetstoffen bevatten. Kiest u voor probiotica uit een potje dan is het belangrijk dat er op het etiket duidelijk vermeld staat om welke bacteriegroep, bacteriestam en stamnummer het gaat. De effecten van de ene stam en stamnummer kunnen namelijk heel anders zijn dan die van de andere.

Neem bij voorkeur een probiotica die bestaat uit meerdere stammen, dan is de kans op effect groter dan bij een probiotica die bestaat uit één of twee bacteriestammen. Andere factoren die invloed hebben op de darmflora zijn medicijngebruik (bijv. antibiotica, pijnstillers, antidepressiva enz.), stress en allerlei opgekropte emoties.

Eten voor uw darmflora

Wat moet u nu eten voor een gezonde darmflora? In ieder geval vezelrijk, dus veel groenten en fruit. Voldoende variatie hierin is belangrijk. Er is namelijk geen enkele groente of fruitsoort die alle belangrijke vitamines en mineralen bevat. Het is juist de variatie die groenten en fruit zo gezond maakt.

Ook gefermenteerde producten (probiotische voeding), zoals bijv. zuurkool, kefir, zure melk, kombucha, kimchi (gefermenteerde kool en groenten uit de Koreaanse keuken), yoghurt enz. zijn leveranciers van goede bacteriën. Verder is het belangrijk om voldoende water te drinken en gezonde vetten (omega-3) te gebruiken.

Eerste hulp bij darmproblemen

Soms zijn anders gaan eten en ondersteuning door middel van een goede probiotica niet voldoende. Daarbij komt dat hoe langer de klacht bestaat, hoe lastiger het wordt om er zelf achter te komen wat nou uiteindelijk de oorzaak is. Soms is het beter om daarvoor hulp in te schakelen van een erkend therapeut. Deze kan helpen zoeken en eventueel aanvullend onderzoek laten doen, zodat de behandeling een goede kans van slagen heeft.

Beweging en ontspanning

In deze herziene uitgave is ook aandacht besteedt aan beweging door middel van yoga en buikspieroefeningen en aan ontspanning. Een beetje stress kan geen kwaad, maar chronische stress is niet gezond en heeft een negatieve invloed op uw darmen. Dit kan zich uiteindelijk vertalen in o.a. diarree, obstipatie, buikpijn, een slechte spijsvertering, een hyperpermeabele darm enz.

Commentaar van de NDN

De poepdokter is een duidelijk, informatief boek waarin op humoristische wijze wordt uitgelegd hoe u de bacteriën in uw darmen tevreden kunt houden. Door het boek heen staan een aantal lekkere en makkelijke recepten. Deze herziene uitgave is actueel gemaakt en bijna dubbel zo dik geworden. De laatste jaren is het darmmicrobioom een enorm populair onderzoeksonderwerp geworden. Het ene na het onderzoek verschijnt over de invloed ervan en de invloed die je er zelf met voeding op uit kunt oefenen.

Het boek is een aanrader voor mensen die darmklachten hebben zoals bijvoorbeeld verstopping, dunne ontlasting of steeds een opgeblazen gevoel. Met de informatie en de tips die in het boek beschreven staan, kunt u zelf al heel veel dingen veranderen om te zorgen voor verbetering. Zijn de klachten echter medisch of zeer ernstig dan is het beter om het over te laten aan een professional.

Ik vind het goed dat Nienke in het boek aandacht besteed aan wanneer het wel slim is om probiotica in te zetten bijvoorbeeld tijdens of na een antibioticakuur en wanneer het toch beter is om deskundige hulp in te schakelen, omdat alleen probiotica een chronische klacht(en) niet zal gaan oplossen. Het is belangrijk om naar de oorzaak van de klacht(en) te gaan.

Om inzicht te krijgen in het darmsysteem zal deze deskundige u waarschijnlijk adviseren om een ontlastingsonderzoek te doen. Dit geeft o.a. informatie over de zuurtegraad van de darmen, het aantal aërobe en anaërobe bacteriën, het aantal en soorten schimmels en het verloop van de spijsvertering. Door het onderzoek wordt het voorschrijven van de juiste voedingsadviezen makkelijker.

Denk aan eiwitbeperking bij een teveel aan proteolytische darmkiemen (bacteriën die leven van eiwitten). Of een vetbeperking bij een teveel aan lipolytische darmkiemen (bacteriën die leven van vetten) en een koolhydraatbeperking bij een teveel aan schimmels (deze leven van suikers).

Monique van Iwaarde
Natuurdiëtist en orthomoleculair therapeut