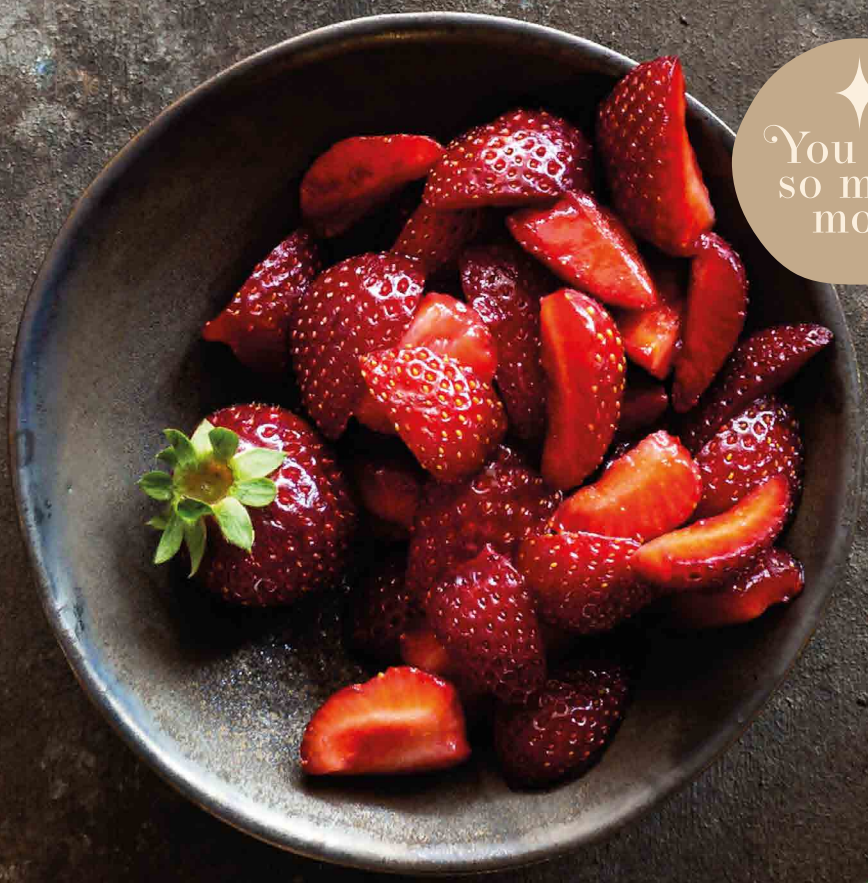
SUPER FOODIES

Darmen helen

EEN 28-DAAGS TRAJECT VOOR OPTIMALE DARMGEZONDHEID



You are so much more

PREVIEW

Colofon

AUTEUR PATRICIA LAUTENSCHUTZ
CONCEPT JESSE VAN DER VELDE
EINDREDACTIE TEKST LÉON BLICKMAN
HOOFDREDACTEUR PATRICIA VAN NOORD
RECEPTEN MAGDA, OATMEAL STORIES

RECEPTFOTOGRAFIE MAGDA, OATMEAL STORIES
PORTRETFOTO JESSE HANKE ARKENBOUT
SHUTTERSTOCK PAGINA: 10, 12, 13, 16, 31, 33, 35, 70, 72, 76, 86, 70, 72, 76, 86, 90, 92, 94, 96, 108, 114, 116, 120, 126, 128, 132, 140, 142, 144, 162, 164, 170, 176, 178, 180, 186, 190, 192, 200, 202, 204, 206, 212, 216, 222, 226, 230,
UNSPLASH COVER, PAGINA: 1, 2, 11, 14, 18, 21, 28, 38, 48, 52, 61, 102, 150, 158, 220, 236

DESIGN ORANJE VORMGEVERS

UITGEGEVEN DOOR SUPERFOODS B.V.
CONTACT INFO@SUPERFOODIES.NL

Copyright 2023 Superfoods B.V.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord - p.4
Darmen helen - p.8
Zo bepaalt je voeding je flora - p.20
Schadelijke ontwikkelingen - p.24
Ieder mens is anders - je lichaam kiest de ziekte - p.29
Bijna klaar! - p.36
In de schijnwerpers: Superfoodies Glorious Gut - p.43
Aanvullende suppletie - p.49
Stappenplan - p.50
Voedingsmiddelen - p.53

Recepten

Week 1 - p.69
Week 2 - p.113
Week 3 - p.155
Week 4 - p.197

Referenties - p.238

Voorwoord

INTRODUCTIE

Welkom bij ons 'Darmen-helen'-programma. In de meer dan zeventien jaar dat ik mensen een-op-een heb begeleid met hun gezondheid is de kennis van onze darmen enorm gegroeid. We hebben het tijdperk van calorieën tellen en letten op je macro's (de macronutriënten: eiwitten, vetten, koolhydraten) verlaten en richten ons nu op de hormonale balans en (h)erkennen dat onze darmen de basis vormen van onze complete gezondheid.

Deze darmen zijn veel meer dan de plaats waar voedingsstoffen in ons bloed worden opgenomen. Ze vormen de basis van ons immuunsysteem en bevatten meer bacteriën dan we cellen in ons lichaam hebben. Er is een directe verbinding van onze darmen naar onze hersenen, waarbij de darmen signalen aan onze hersenen doorgeven. Verbetering van de darmflora met behulp van probiotica bij mensen met prikkelbaredarmsyndroom liet bijvoorbeeld een vermindering zien van angstgevoelens en stressgevoeligheid, en een verbetering van het humeur.
Hippocrates, voorvader van onze moderne geneeskunde, zei 2000 jaar geleden al: 'All disease begins in the gut.' (Alle ziekten beginnen in de darmen). Maar ook alle gezondheid begint in de darmen.
Wat vóór je ligt is meer dan een boek. Het is een methode voor iedereen die een algehele betere gezondheid wil. Je zou niet moeten wachten totdat je darmproblemen hebt voordat je de principes uit dit boek permanent in je leven gaat integreren. Veel mensen lopen namelijk rond met een suboptimale gezondheid. Zonder dat ze ziek zijn hebben ze een verre van optimale gezondheid. Je lichaam is sterk, is gefocust op overleven en dus op 'doorgaan', ongeacht de slechte omstandigheden vanbinnen. Dat betekent dat ziekten die we vandaag hebben, vaak al jaren geleden zijn ontstaan. Ik wil niet tegen je zeggen dat als je zo doorgaat als je altijd deed, je ziek zult worden, maar wel dat je gezondheid hoogstwaarschijnlijk nog veel beter kan zijn dan ze nu is. En dat je met meer energie kunt leven, trager kunt verouderen en potentieel langer kunt leven. En omdat je niet mist wat je nooit hebt gehad, weet je pas hoe goed je je echt kunt voelen als je dat doel eerst hebt bereikt.

Onthoud: YOU ARE SO MUCH MORE. Meer energie, een mooiere huid, een sterker immuunsysteem, je fitter voelen, een grotere mentale kracht en beter in je vel zitten. En misschien zelfs wel veel gelukkiger zijn. Want voeding en levensstijl hebben een sterke invloed op je gemoedstoestand.
Deze methodiek is tevens bedoeld voor mensen die darmklachten ervaren. En terwijl we geen garanties kunnen geven, omdat persoonlijke situaties verschillen en een goede medische diagnose wellicht vereist is, mogelijk onder begeleiding van een arts of specialist, kun je zelfstandig met aanpassingen in je voeding al heel veel bereiken. Want wat je huidige klachten ook zijn of wat je gezondheidsdoelstelling ook is, het begint allemaal in de darmen.

Ik gun je je beste lichaam en beste gezondheid ooit. Ik gun je ook een leven vol vitaliteit en blijdschap, en dat je je doelen bereikt en geniet van de dingen die je belangrijk vindt. En van alles in je leven is je gezondheid de basis. Er is geen rijkdom zonder de rijkdom van een goede gezondheid. En terwijl er nooit garanties zijn, is het aan ons om goed te zorgen voor het prachtige geschenk dat we hebben gekregen: dit lichaam. Het is aan ons om dat niet als vanzelfsprekend te zien, maar om ons lichaam te koesteren.

Immers, tot je dertigste is je lichaam er voor jou en daarna moet jij er voor je lichaam zijn. Tot die leeftijd gaat alles vanzelf. Je lichaam ontwikkelt zich, groeit. Het produceert uit zichzelf veel van de belangrijke verjongingshormonen: groeihormoon, testosteron, melatonine. Na je dertigste neemt de productie van deze hormonen echter geleidelijk af en moeten wij zelf met onze voeding, leefstijl en beweging gaan zorgen voor het op peil houden van deze belangrijke verjongingshormonen.
Tot slot wil ik graag met je delen waarom ik dit werk doe. Toen ik zeventien jaar geleden begon als personal trainer wist ik niet waar ik vandaag zou staan: meer dan 200.000 verkochte boeken, maandelijks 600.000 lezers op mijn blog 'Jessevandervelde.com' en duizenden succesverhalen van cliënten. Wat voor mij echter écht telt, is dat ik een (al dan niet kleine) bijdrage lever aan de manier waarop ziekten worden behandeld. Want veel van de ziekten die door voeding en leefstijl ontstaan (zoals diabetes type 2, burn-out, depressies, auto-immuunziekten en andere), worden niet met voeding en leefstijl behandeld, maar met medicijnen.
Medicijnen zijn echter niet het geneesmiddel van de toekomst. Dat is de aarde, onze natuur, omdat daar al onze voedingsstoffen en genezende stoffen altijd al beschikbaar zijn geweest, namelijk in groenten, kruiden en andere planten. Dankzij Moeder Aarde, dankzij onze eigen intentie, onze ademhaling en onze keuze om onszelf over te geven, activeren we ons zelfhelende vermogen. Dát is genezing, en dát maakt een lang leven in vitaliteit. Als we terugkeren naar de natuur, keren we ook terug naar onze eigen natuur. Daar vinden we wie we zijn.
De echte oorzaak van ziekte is dat we daar zo ver vanaf zijn gaan staan, dat we als het ware uit verbinding zijn geraakt.

Het is mijn diepste wens om aan mensen te laten zien, voelen en weten dat genezing gaat over 'herinneren'. Herinneren wat onze echte voeding is, dus niet datgene wat verpakt is en uit een fabriek komt. Herinneren waar ons hart ligt. Herinneren hoe te ademen, hoe onze rust en innerlijke vrede te vinden. Herinneren dat het erom gaat te zorgen voor de mensen om ons heen en voor onze planeet, het huis dat we allemaal delen. Herinneren dat we reizigers zijn, tijdelijk op deze aarde. En dat het aan ons is om die aarde te koesteren, voor onze kinderen en de kinderen van onze kinderen.

Want ik ben het zelf ooit een tijd vergeten, maar ik herinner het me weer. Die plek, die intentie, van harmonie, vrede, innerlijke rijkdom en innerlijke kracht, is waarvanuit ik mijn leven wil leiden. Want dat is waar alle rijkdom en heling zich bevinden.
Ik dank je vanuit m'n hart voor je vertrouwen en voor de stap die je nu aan het zetten bent.

Toegewijd aan jouw resultaat,
Met liefde,

Jesse van der Velde

Voordat je begint

JE INTENTIE

Je hebt deze methode gekocht. Mijn vragen aan jou zijn nu: Waarom? Wat is je intentie? Wat zou je graag willen bereiken?
Het zijn onze intenties die ons leven vormen. Omdat we bepaalde keuzes maken op basis van de intentie waarmee we leven. En deze keuzes creëren onze realiteit. Als je leeft met de intentie 'Ik wil gewoon lekker genieten en me niet te veel zorgen maken', dan maak je heel andere keuzes dan wanneer je zegt: 'Ik wil in mijn leven de beste worden in ... en zal alles doen om dat te bereiken.' Of dan wanneer je zegt: 'Ik wil zo oud mogelijk worden." Geen van deze uitspraken is per definitie goed of fout; het gaat om de keuze die we maken.
Want of je je er nu bewust van bent of niet: je leeft altijd met een intentie. Misschien ben je in het verleden weleens met een fitness- of voedingsprogramma begonnen en zei je: 'Nu ga ik de knop omzetten. Ik ga er nu helemaal voor en ik zal zorgen dat het een succes wordt.' Maar onbewust liet je met die intentie heel weinig ruimte over voor jezelf en maakte je het je moeilijk door aan die afspraak met jezelf te willen voldoen, met als gevolg dat het niet lukte en je een beleving van 'falen' had. De vraag is of dat toen ook zo was. Had je toen echt gefaald, of zag je gewoon niet de groei die je wél had doorgemaakt en de successen die je wél had geboekt, doordat je alleen maar gefocust was op wat er niet was? Mijn advies is om voor jezelf helder te krijgen wat je intentie met deze methode is. Is het om een nieuwe fase in te gaan wat je gezondheid betreft? Is het om klachten die je nu hebt kwijt te raken? Of je deze methode nu los hebt gekocht of dat ze onderdeel is van een langer traject, mijn advies is om bewust te kiezen voor wat je wilt. Want wanneer je jouw fysieke en mentale energie (denkkracht) niet ergens bewust op focust, zou deze vanuit je onderbewustzijn een realiteit kunnen creëren die je niet wilt.

Want onze intentie doet namelijk nog veel meer dan bepalen welke keuzes we zelf maken. Heb je weleens een 'baaldag' gehad? Een dag die slecht begon en waarop vervolgens ineens allerlei dingen fout liepen? En heb je ook weleens een dag gehad waarop alles op rolletjes liep? Dat positieve dingen plotseling, als uit het niets, op je pad kwamen? Of heb je weleens een doel gehad, iets wat je graag wilde, en kreeg je via 'toevallige' ontmoetingen, gesprekken of gebeurtenissen ineens de kennis/mensen/kansen op je pad die dat doel mogelijk maakten?
Wetenschappers krijgen steeds meer kennis van kwantumfysica en hebben vastgesteld dat we met onze gedachten een trilling uitstralen die het leven om ons heen creëert. In mijn leven ben ik hier tientallen keren mee in aanraking gekomen. Mensen die 'via via' plotseling op m'n pad kwamen nadat ik een bepaald doel had uitgesproken, die me exact gaven wat ik nodig had. Maar soms waren dat ook dingen die ik niet wilde. Ook sommige van mijn angsten (weliswaar relatief kleine, te overkomen 'uitdagingen') zijn namelijk werkelijkheid geworden. Het is mijn overtuiging dat ik die realiteit zelf heb gecreëerd met de gedachten (in dit geval angsten) die ik had.
Het laatste wat je nu moet doen is bang worden voor je angsten. Dat zou een beetje de omgekeerde wereld zijn, toch? Want maar weinig manifesteert zich direct. Het zijn de gedachten die we er consequent op na houden en waar we mee in lijn zijn die zich manifesteren in ons leven. De keuzes die we maken (als je besluit dit te geloven, zoals ik doe), de trilling die je uitstraalt en wat je daarmee aantrekt. Complete boeken en documentaires zijn er over dit onderwerp uitgebracht en het is het waard om je erin te verdiepen.
De enige reden waarom ik dit nu tegen je zeg, is dat deze natuurkundige Wet van intentie en aantrekking (in het Engels 'the law of attraction' genoemd) ook geldt voor jouw doelstelling en deelname aan deze methode.

Jij kiest.
En het is belangrijk bewust te kiezen.
Creëer je realiteit door haar eerst als een visie in je hoofd te zien. Maak die visie vervolgens helder.
Mocht je deze visie nu nog niet hebben: raak niet verstrikt in het gedachtepatroon dat dat een probleem is. Laat je visie geleidelijk ontstaan. Kies, als je het nog niet weet, voor een positief beeld. Dus stel vast hoe je wilt dat je gezondheid en lichaam eruit zullen zien. Hoe wil je je voelen? Hoe wil je dat je leven vorm krijgt?
Houd je gedachten dagelijks bewust gefocust op een positieve uitkomst. Op het lichaam, het leven en de gezondheid die je wilt hebben. Maak dit beeld geleidelijk duidelijker voor jezelf, zodat je het begint te zien, voelen en misschien wel horen of ruiken. Leef het allemaal in je hoofd. Het zal je de positieve flow geven om je doel te bereiken en stuurt je keuzes in de juiste richting. Droom je gezondheid in wording. Droom je leven in wording.
Je bent een wandelend energieveld van creatie.
En onthoud: YOU ARE SO MUCH MORE.
Ik gun je vanuit m'n hart het allerbeste toe.
Creëer je realiteit.

Jesse

Darmen helen

Hét voedings- en leefstijlprogramma voor gezonde darmflora. Dit 28-daagse traject is voor iedereen die meer energie wil, (of) een mooiere huid, (of) een slanker lichaam, een sterker immuunsysteem en een algehele betere gezondheid. Al deze verschillende gezondheidsdoelstellingen beginnen bij een gezonde darmflora.

Daarom zou iedereen die darmen heeft, dagelijks iets moeten doen voor gezonde darmflora. En iedereen die darmen heeft zou zich één keer per jaar voor een periode van vier weken met extra aandacht moeten focussen op optimale darmgezondheid.

Na het volgen van een antibioticakuur dient er áltijd extra aandacht te worden besteed aan gezonde darmflora. Dat kan ook nog jaren na het volgen van die kuur, aangezien de darmflora altijd herstelt als reactie op het voedingspatroon dat wordt gekozen.

Terwijl dit geen medisch traject is, en geen vervanging voor medisch advies, kan een voedingspatroon dat gericht is op gezondheid van de darmen wel degelijk bijdragen aan het herstel van darmklachten. En daarom is dit traject tevens voor mensen die darmklachten ervaren.

Alle gezondheid begint in de darmflora. En optimale darmgezondheid begint met dit Darmen helentraject.

HET WAAROM EN HOE ACHTER HET PLAN

Een goede gezondheid van de darmen vormt de basis voor een gezond lichaam. Darmklachten komen vandaag de dag vaker voor dan ooit. Buiten het feit dat de klachten en ongemakken in de darmen zelf een behoorlijke impact hebben op het dagelijks leven, hebben ze vanwege de interacties die de darmen en de darmflora hebben met het immuunsysteem, het hormonale stelsel en het zenuwstelsel, invloed op elke cel van elk orgaan in het lichaam. Wie in de wetenschappelijke literatuur duikt, vindt vrijwel geen enkele ziekte of klacht die niet op enige wijze samenhangt met de darmgezondheid. Goede zorg voor de darmen is dus veel meer dan dat alleen. Het is de totaalzorg voor je lichaam.

Goede zorg voor de darmen heeft een brede werking, maar is zelf ook relatief veelomvattend. En dat terwijl die zorg van oorsprong op relatief vanzelfsprekende wijze gegarandeerd was: onbewerkt voedsel van grote diversiteit rechtstreeks uit de natuur, blootstelling aan (het microbioom van) de natuur, geen additieven en medicijnen, veel fysieke activiteit en weinig maaltijden per dag ... het ‘oorspronkelijke’ leven had het allemaal. Niet alles van ‘toen’ was beter dan hoe het nu is, maar deze eigenschappen blijken achteraf gezien een aantal van de belangrijkste onderdelen van gezonde darmen te zijn geweest. Totaal en blijvend herstel vraagt om een aantal consequente veranderingen. Niet alleen tijdens de weken die dit plan omvat, maar ook daarna. Natuurlijk zorgen we er in dit plan voor dat je begrijpt waarom dat zo is, zodat je jouw inspanningen gemotiveerd kunt omzetten in nieuwe gezonde gewoontes. Want dat is wat het zijn!

Met ‘*Darmen helen*’ bieden we jou een praktisch uitvoerbaar, stapsgewijs programma dat je door middel van voeding en ondersteunende suppletie helpt je darmgezondheid terug te winnen.

De theoretische achtergrond biedt je wetenschappelijke inzichten in de rol van de darmflora voor de totale gezondheid. Ook vind je er de onderbouwing van de adviezen die in het plan terug zullen komen. Het is de hoogste tijd om aan de slag te gaan.

Let’s go!

Gelijk aan de slag

Liever gisteren aan de slag dan vandaag? We begrijpen heel goed dat je direct met je darmgezondheid aan de slag wilt zodra je dit plan van aanpak in handen krijgt. We staan volledig achter je motivatie! Blader daarom vooral direct door naar het actieplan om te weten wat je moet doen om jouw darmen te helen. Wil je iets meer achtergrond voordat je begint? Ook dat kan! Dit helpt je om de juiste keuzes te maken en gemotiveerd te blijven gedurende de komende weken, als jouw darmherstel in volle gang is. In dit hoofdstuk vertellen we waarom je gezondheid altijd begint in de darmen en hoe schade aan je darmwand of darmflora kan leiden tot laaggradige ontstekingen in je lichaam: de

belangrijkste oorzaak van veelvoorkomende westerse ziektebeelden zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas. Na het lezen van de theoretische achtergrond begrijp je tot in de puntjes waarop het actieplan is gebaseerd. Duik met ons de diepte in, naar de wonderlijke wereld van de darmen.

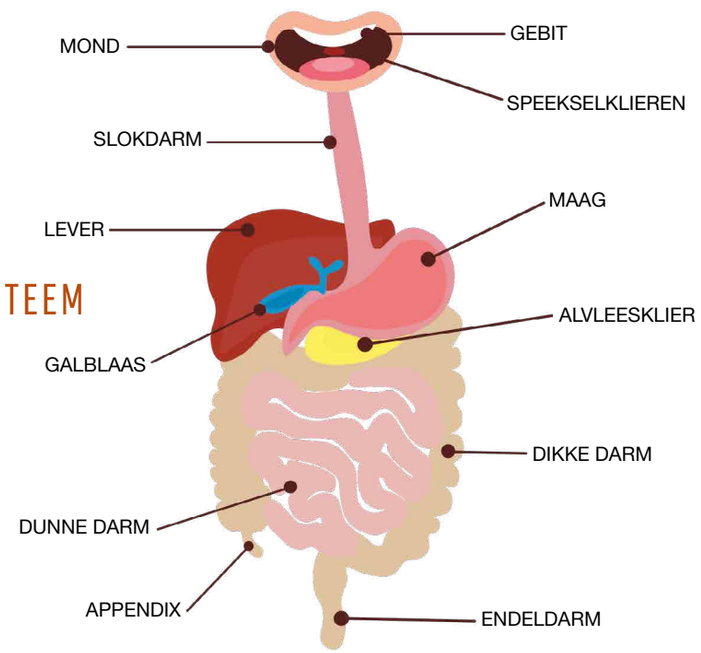
DE DARMEN – ECHTE ALLESKUNNERS

Bij de gedachte aan de darmen is het verteren van voedsel het eerste en wellicht zelfs het enige wat te binnen schiet. Voedsel komt binnen via de mond, voedingsstoffen en water worden in het lichaam opgenomen en het overblijfsel verlaat het lichaam als ontlasting. Zo staat het in veel biologie-boeken nog steeds beschreven. Het échte verhaal is een stuk ingewikkelder én interessanter. Wat er namelijk in de tussentijd nog meer in de darmen gebeurt, gaat ieders voorstellings-vermogen te boven. Tijdens een meterslange reis door het darmkanaal wordt ons voedsel blootgesteld aan miljarden darmbacteriën die dit voedsel kunnen eten en bewerken. Door alle stofjes die hieruit voortkomen wordt intensief gecommuniceerd met het:

- darmweefsel zelf;
- hormonale systeem;
- metabole systeem;
- lymfesysteem;
- zenuwstelsel;
- en het immuunsysteem in het bijzonder.

Dit zijn de systemen die ervoor zorgen dat we als mens normaal functioneren, maar die ook basaal kunnen bijdragen aan ziekte en vervelende symptomen als ze niet naar behoren werken. Ons voedsel en de darm-flora vormen daarmee een onlosmakelijk duo dat dé sleutelrol speelt bij de totale gezondheid. Zonder de meer dan 100 triljoen bacteriën die in de darm leven zouden wij niet zijn wie we zijn. Lees maar eens mee.

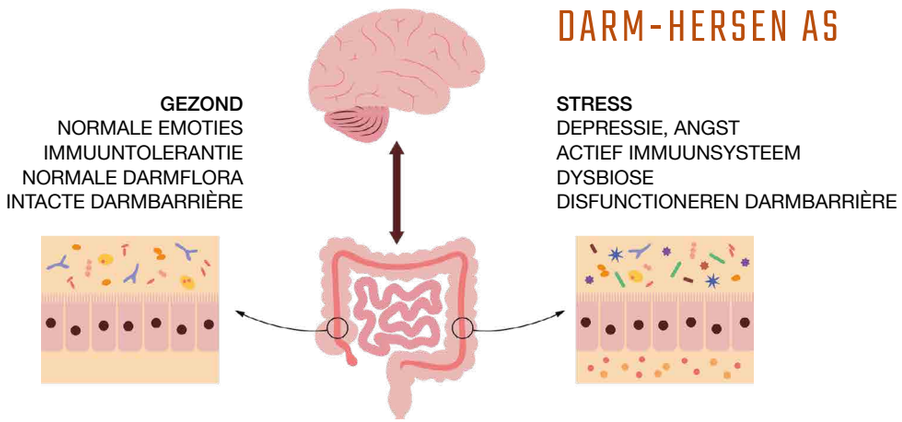
VERTERINGSSYSTEEM



PRAATJE OVER GENEN

Een plant heeft meer dan 45000 genen. Wij hebben er maar 20500. Hoe bijzonder is dat? Blijken we dan helemaal niet zo complex als we dachten? Natuurlijk kan iedereen wel bedenken dat wij het niet zullen verliezen van een prei in 'De slimste mens', maar wat is er dan nog meer bepalend voor onze intelligentie boven die prei, anders dan genen?
Je genen bevatten al het genetische materiaal dat je hebt geërfd van jouw ouders en al hun ouders. Die genen bevatten de recepten voor alle eiwitten en weefsels waaruit je bent opgebouwd. Ze zijn de gebruiksaanwijzing van je lichaam en ze zorgen ervoor dat je twee ogen, één neus en twee oren hebt. Dertig jaar geleden zou het in kaart brengen van de complete genetische code van de mens, waar men net mee was gestart, nog dertien jaar op zich laten wachten. Veel kennis over de darmbacteriën was er toen ook nog niet. Niemand wist wat ons te wachten stond. Vandaag de dag begrijpen we dat onze eigen genen maar een klein deel uitmaken van ons functioneren en dat het genoom van de bewoners in onze darmen, het microbioom, verantwoordelijk is voor het ontbrekende stuk dat ons onderscheidt van de prei en elk ander wezen op aarde.

DARM-HERSEN AS



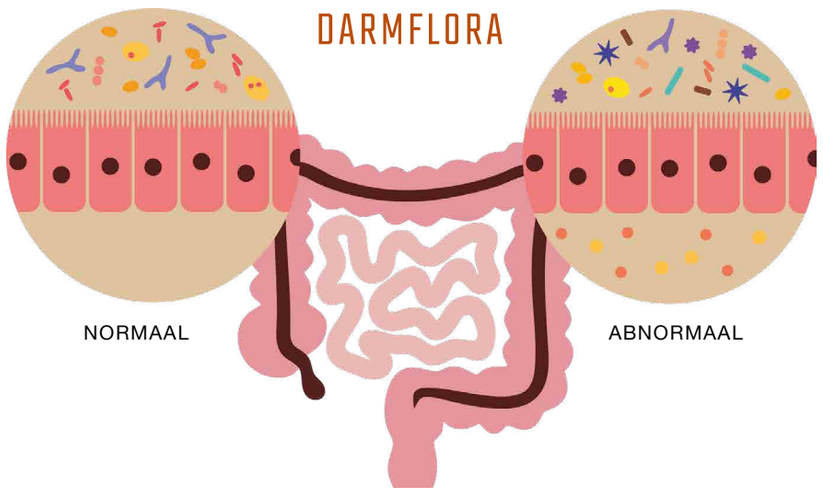
HET BELANG VAN EEN GEZONDE DARMFLORA

Naast een genoom beschikt elk mens dus over een microbioom: het genetische materiaal van ons meest bijzondere orgaan, dat bestaat uit bacteriën die samen met virussen, schimmels en parasieten een onderdeel zijn van de barrières van onze huid, genitaliën, longen (KNO) en de meest belangrijke: het mond-maag-darmenstelsel. Met de miljoenen genen van onze darmflora bij ons eigen genoom opgeteld beschikken we over een gigantisch receptenboek vol mogelijkheden. Veel groter dan het genoom van onszelf alleen. En dat maakt nu precies waarom de samenstelling van de darmflora zo belangrijk is voor je gezondheid. Het maakt je tot wie je bent en helpt je op de juiste manier te functioneren [1].

✦ Micro-organismen kunnen samen gemeenschappen vormen en samenwerken met de gastheer waarop of waarin zij leven. Dit hoeft niet ten koste te gaan van een van beide. Soms is er zelfs een tweezijdig **VOORDEEL**: zowel de microbiële gemeenschap als de gastheer heeft er baat bij. Mensen en hun darmflora zijn hiervan een perfect voorbeeld, omdat onze gezondheid baat heeft bij de miljarden bacteriën die samen in onze darmen leven. Sterker nog, we kunnen niet zonder ze!

WIE IS DE BAAS?

Met een genoom van darmbacteriën dat vele malen groter is dan ons eigen receptenboek kun je je afvragen wie dan eigenlijk 'de baas' is. Vooralsnog lijken we het grotendeels zelf voor het zeggen te hebben als het gaat om wie er in ons lichaam mag wonen. Om dit begrip tastbaarder te maken kunnen we ons lichaam en darmflora metaforisch vergelijken met een groot bedrijf.
Wij zijn de directeur van ons bedrijf, en wij bepalen wie bij ons mag komen werken. Maar actief kiezen tussen alle sollicitanten kunnen we niet, en actief werknemers ontslaan kunnen we ook niet. Wie bij ons komt werken of vertrekt, wordt bepaald door de boodschap die we als bedrijf uitdragen.
Bij een bedrijf dat een gewetenloos slechte impact heeft op het milieu, omgeven door vieze grijze rookpluimen, zal iemand met een goed geweten en een hart voor het milieu niet solliciteren, laat staan op zijn plek zitten. Terwijl iemand wiens enige doel het is om veel geld te verdienen natuurlijk niets te zoeken heeft in een bedrijf dat draait op een basis van vrijwilligers met een goed hart. Deze persoon zou het waarschijnlijk beter doen aan de top van het bedrijf in de grijze rookpluim. Een leefstijl met slechte gewoontes zoals roken, veel suiker, witmeel, gefrituurd voedsel, weinig lichaamsbeweging en een stedelijke leefomgeving zonder regelmatige bezoekjes aan de natuur zou je kunnen vergelijken met een bedrijf dat een slechte boodschap uitdraagt. Bacteriën die hard voor hun 'gastheer' (baas) werken zullen hier niet solliciteren. In dit bedrijf komen alleen bacteriën werken die er voor zichzelf zitten, veel geld willen verdienen of juist ongemotiveerd zijn, collega's met een goed hart wegpesten en veel nevenschade achterlaten bij het bereiken van hun doel.



EIGENSCHAPPEN VAN EEN ONGEZONDE DARMFLORA ZIJN:

- **slechte** ondersteuning van de spijsvertering, gas en toxinevorming;
- **geen aanmaak** van vitamines en korteketenvetzuren;
- **overgroei** van slechte bacteriën ten koste van gezondheid ondersteunende darmbacteriën;
- **overmatige** belasting van het immuunsysteem met risico op slechte afweer, allergieën en intoleranties;
- **verstoorde** communicatie met het brein en andere organen/systemen;
- **verstoorde** verzadigingssignalering en een hoge energieopname uit voedsel (verhoogd risico op overgewicht).

Een leefstijl waarbij gezonde voeding, lichaamsbeweging, goede slaap, bezoekjes aan de natuur en liefdevolle sociale contacten centraal staan, trekt bacteriën aan die keihard werken voor hun gastheer. Ze zijn tevreden met een vrijwilligersbijdrage en geven meer terug aan de gastheer dan ze nemen. Ze ruimen altijd netjes hun werkplek op en zorgen ervoor dat ze samenwerken met hun collega's en samen mooie doelen bereiken.

EIGENSCHAPPEN VAN EEN GEZONDE DARMFLORA ZIJN [2]:

- **een goede** ondersteuning van de spijsvertering, onder andere door de productie van spijsverteringsenzymen die het voedsel helpen verteren;
- **productie** van gezondheidbevorderende- en noodzakelijke stoffen, zoals vitamines (B en K) en korteketenvetzuren;
- **evenwichtige samenstelling** van 'goede' en 'slechte' bacteriën;
- **ondersteuning** van en samenwerking met het immuunsysteem voor een goede afweer tegen virussen en bacteriën;
- **goede communicatie** tussen het brein en de organen en systemen in het lichaam via bacteriële metabolieten en korteketenvetzuren;
- **een goede regulatie** van verzadiging en ondersteuning van een gezond lichaamsgewicht.

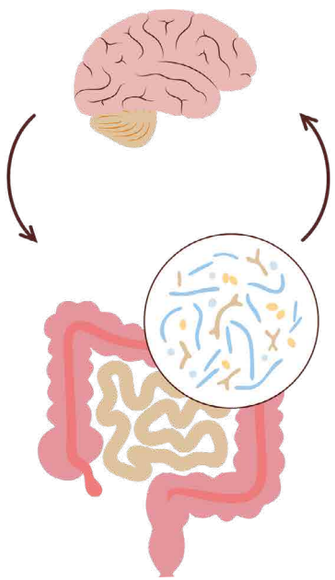
KORTOM: je ervaringen en de leefstijl die jij hanteert in de breedste zin van het woord, bepalen wie er in je lichaam komen wonen en ook welk genenpakket je met je meedraagt en waar je oud mee zult worden. Ze hebben allemaal direct en indirect een impact op de samenstelling van de darmflora.

MET LEEFSTIJL EN ERVARINGEN WORDT BEDOELD:

- onze voedingskeuzes (Is het mensen-voeding of herkent je lichaam het niet?);
- de blootstelling aan pesticides en omgevingstoxines (bestrijdingsmiddelen, uitlaatgassen, fijnstof);
- je bewegingspatroon en de tijd die je dagelijks achter elkaar stilzit (mate van matig- tot hoog fysieke activiteit en de totale zittijd per dag);
- het gebruik van antibacteriële of chemische huishoud- of verzorgingsproducten;
- je sociale contacten;
- een stedelijke, landelijke of bosrijke leefomgeving (blootstelling aan het 'omgevingsmicrobioom');
- positieve of negatieve ervaringen en gevoelens.

Razendsnel aanpassingsvermogen

Een leven lang hebben we een gezonde darmflora in onze buik nodig. Die noodzaak start al vanaf het eerste moment dat een kind het levenslicht ziet. Het belang van het microbioom voor de ontwikkeling blijkt heel duidelijk uit onderzoeken waarin dieren worden grootgebracht in een steriele omgeving. Onder meer de ontwikkeling van het zenuwstelsel, het maag-darmkanaal en het immuunsysteem verloopt afwijkend. Dit leidt onder andere tot een zwakker immuunsysteem en een hogere stressgevoeligheid [3].
De darmflora is in staat om razendsnel te communiceren via meer dan 100 miljoen neuronen in de darm zelf en zo'n 50 duizend neuronen buiten de darm [4]. Door deze sterke connectie met onder meer je brein past de samenstelling van je darmflora zich binnen enkele seconden aan je emoties aan. Ook aan je verteringsbehoeftes, die voortkomen uit de voedingskeuzes die je maakt, past je flora zich aan. En nog voordat je hapje voedsel is doorgeslikt, is ook je brein al op de hoogte van wat er binnen gaat komen. Of aanpassingen positief of negatief zijn ligt natuurlijk aan het type emotie of voeding, en die aanpassingen kunnen vervolgens ook weer jouw stemming en gedrag beïnvloeden.
We kunnen wel stellen dat de darmflora en alle genen die ze met zich meebrengt hebben geleid tot ons razendsnelle en indrukwekkende aanpassingsvermogen, en de reden is dat wij ons hebben kunnen ontwikkelen tot zo'n complex organisme.



PERSOONLIJK VERHAAL

'**Emma**, het dochtertje van Amber, is zes. Ze heeft last van eczeem en vurige rode pukkeltjes op haar armen, benen en romp. Alle zalfjes van de dokter heeft ze al geprobeerd, maar de jeukende rode plekjes wilden niet verdwijnen. Ook klaagt Emma bijna dagelijks dat ze last heeft van buikpijn. Het schoonzusje van Amber vertelt haar over suikers en het negatieve effect dat deze kunnen hebben op de darmflora. Niet geschoten is altijd mis, denkt Amber, en dus krijgt Emma geen hagelslag meer op haar brood en eet ze na school een handje nootjes in plaats van een zakje snoep. Al na een week verminderen de jeuk en de rode plekjes. Emma vertelt haar tante regelmatig trots dat ze niet meer zo veel snoepjes eet en toont daarbij haar armen en benen, die helemaal vrij zijn van jeukende plekjes!'

De ontwikkeling van de darmflora

De kickstart van de darmfloraontwikkeling is de geboorte, waarbij het kind in het geboortekanaal van de moeder wordt blootgesteld aan een immense hoeveelheid bacteriën. De samenstelling van de vaginale flora van de moeder heeft zich tijdens de zwangerschap en bevalling aangepast om zo de beste basis te vormen voor het kind. De bacteriën die op dat moment worden meegegeven spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het zenuwstelsel en het latere gedrag.

In de eerste maanden daarna zorgt de melkvoeding voor de verdere ontwikkeling van de darmflora. Moedermelk bevat per liter 7 tot wel 23 gram (in colostrum) essentiële suikers (human milk oligosaccharides, HMOs), waarvan tot nu toe meer dan tweehonderd verschillende structuren zijn geïdentificeerd. HMO's zijn heel speciale (en tot nu toe niet na te maken) voedingsvezels, waarvan 1 procent in het lichaam wordt opgenomen en de rest dient als voedingsstof voor de darmflora [4].

Na het introduceren van vast voedsel wordt de floradiversiteit nog verder vergroot. Omdat elke bacteriesoort zijn eigen voedingsstoffenvoorkeur heeft, zullen bacteriën die het meeste voedsel vinden het beste gedijen en de meeste ruimte gaan innemen. Deze stapsgewijze ontwikkeling van de darmflora loopt tot ongeveer het derde levensjaar, wanneer de florasamenstelling 'volwassen' is. Over het algemeen wordt gesteld: hoe diverser de flora, hoe meer deze bijdraagt aan gezondheid [5]. Dit betekent dus dat we zo veel mogelijk verschillende dingen zouden moeten eten. Breid je boodschappenlijstje dus maar vast uit en probeer vanaf nu eens regelmatig een nieuwe groente- of fruitsoort!

Het mooie van dit hele verhaal is: al zijn we nog zo oud, we kunnen met kleine veranderingen in ons gedrag en onze voeding of leefstijl zorgen voor veranderingen met grote gevolgen. In studies met steriele muizen die een mensendarmflora kregen werd aangetoond dat er al binnen een dag een verandering optreedt wanneer het voedingspatroon wordt gewijzigd van hoog in vet naar hoog in koolhydraten. Die verandering stabiliseerde zich na een aantal dagen. Ook in mensen werden als gevolg van een dieetverandering al binnen 24 uur veranderingen gezien in de samenstelling. Hieruit blijkt dat een zeker deel van het microbioom continu onderhevig is aan veranderingen als gevolg van voedingskeuzes [6].

Nog nooit eerder wisten we dat we zo'n grote invloed hadden op 'onze' genen dan bij de ontdekking van het microbioom. Laten we er vooral gebruik van maken.

PERSOONLIJK VERHAAL

‘**Janet** (64) heeft last van een verhoogd cholesterolgehalte. De dokter wil haar statines voorschrijven, maar daar wil ze niets van weten. Ze gelooft dat voeding haar kan helpen bij het oplossen van het probleem en wil daarom eerst zelf uitzoeken waardoor haar cholesterol te hoog is geworden. Haar zoektocht brengt haar bij een blog op Jessevandervelde.com, waarin ze leest dat cholesterol een van de symptomen is van een laaggradige ontsteking in het lichaam, als gevolg van een lekkende darm. Door haar dagelijkse eetpatroon te verrijken met ontstekingsremmende voedingsmiddelen, zoals walnoten en rood fruit, en door het vermijden van voeding die juist ontstekingen veroorzaakt, zoals suikers en witmeel, weet zij haar cholesterolwaardes tot een normaal niveau te verlagen.’
Een leefstijl waarbij gezonde voeding, lichaamsbeweging, goede slaap, bezoekjes aan de natuur en liefdevolle sociale contacten centraal staan, trekt bacteriën aan die keihard werken voor hun gastheer. Ze zijn tevreden met een vrijwilligersbijdrage en geven meer terug aan de gastheer dan ze nemen. Ze ruimen altijd netjes hun werkplek op en zorgen ervoor dat ze samenwerken met hun collega’s en samen mooie doelen bereiken.

Samenvatting Theoretische achtergrond

- Voedsel en de darmflora vormen een intensief samenwerkend duo, dat de verschillende lichaamssystemen beïnvloedt.
- De darmflora is verantwoordelijk voor het grootste deel van ons genoom: het microbioom.
- Gezonde of ongezonde leefstijlkeuzes beïnvloeden welke darmbacteriën in het lichaam willen en kunnen leven.
- Een onjuiste balans van darmbacteriën draagt minder bij aan gezondheid en meer aan ongezondheid.
- Een goede darmflora draagt op diverse manieren bij aan meer gezondheid.
- De darmflora kan zich razendsnel aanpassen aan de omgeving, je gemoedstoestand en voedingskeuzes.
- De ontwikkeling van de darmflora maakt een grote sprong tijdens de geboorte, maar ook daarna met de melkvoeding en vervolgens met de vaste voeding.
- Tot op elke leeftijd is de darmflora in staat zich in bepaalde mate aan te passen.

Ieder mens is anders je lichaam kiest de ziekte

Waarom de ene persoon ziek wordt van slecht voedsel of ongezond leven en de andere niet is soms lastig te bevatten. Hoe kan het dat iemand die friet als groente beschouwt of rookt als een ketter soms relatief goed oud wordt, terwijl iemand die dagelijks sport en gezond eet ziek kan worden? Deze vraagstukken maken gezonde voedingskeuzes soms lastig. Op het moment dat je een voedselkeuze maakt voel je namelijk nog niet dat die keuze morgen, volgende week of jaren later heeft bijgedragen aan meer gezondheid, of juist gezonde jaren afsnoept van je gezonde levensverwachting. De voorbeelden hierboven zijn extreem, maar ze bestaan. En dat komt doordat gezondheid en ziekte voortkomen uit een optelsom van vele leefstijlgewoonten en ervaringen. Deze beïnvloeden hoe je genen worden gebruikt en welke darmflora je krijgt of nodig hebt. De omkeerbare erfelijke veranderingen in je genetische patroon door leefstijlinvloeden noemen we epigenetica.

Voorbeelden van leefstijlfactoren met een grote invloed zijn:

- Hoe gezond hebben je ouders in de maanden vóór, en je moeder tijdens de zwangerschap geleefd?
- De start van het leven: ben je via een keizersnede of via een normale bevalling ter wereld gekomen?
- Heb je flesvoeding of borstvoeding gehad?
- Heb je een veilige en fijne jeugd gehad of heb je in die periode niet gekregen wat je van nature had verwacht?
- Welke eet- en beweeggewoontes heb je meegekregen en zelf ontwikkeld?
- Ben je opgegroeid in een stedelijke of juist landelijke omgeving?
- Heb je vaak antibiotica gekregen of sta je bloot aan veel uitlaatgassen of omgevingstoxines?

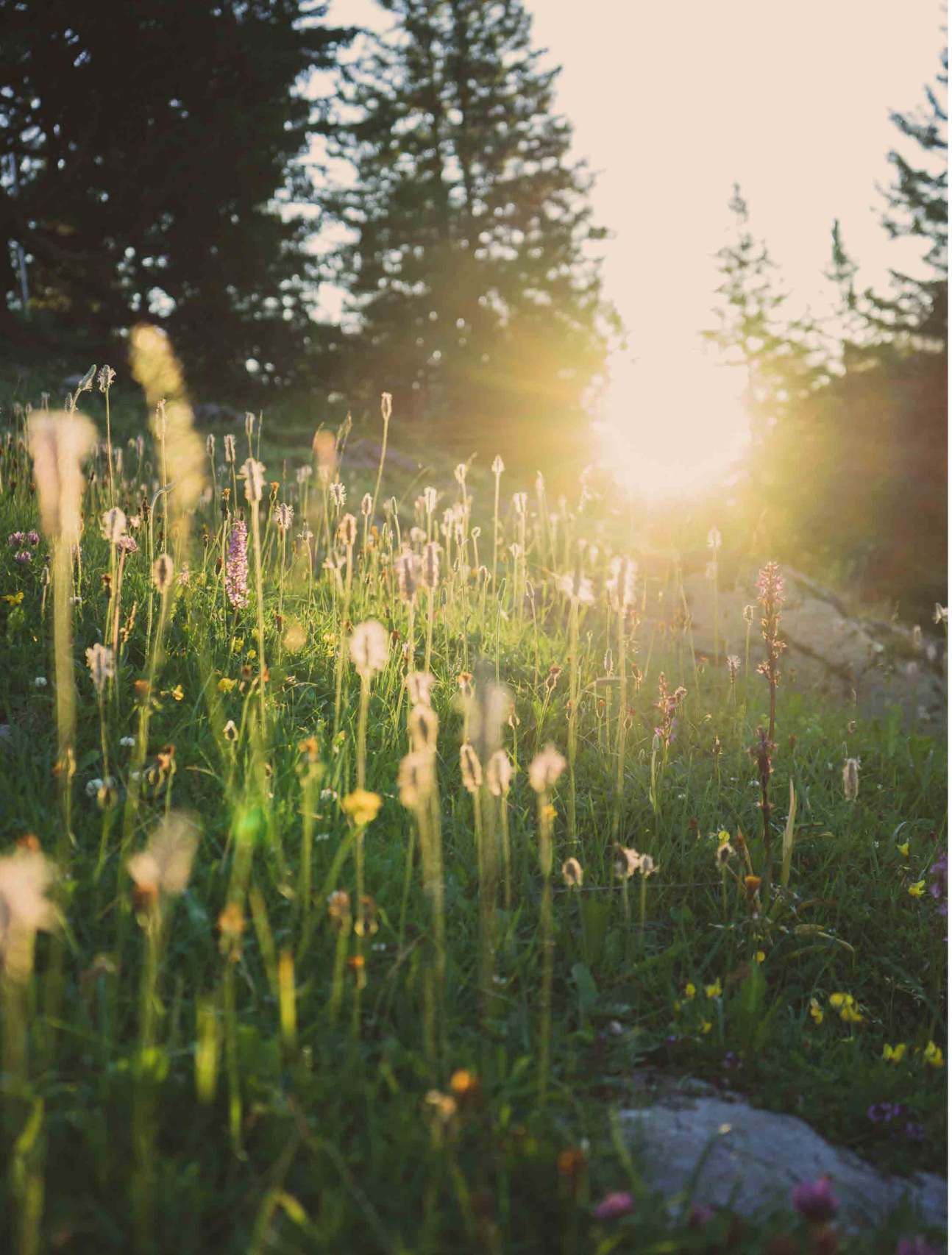
Elk van deze onderdelen draagt zijn eigen steentje bij aan iemands gezondheid of juist ziektegevoeligheid, waarbij de gebeurtenissen in de eerste duizend dagen van het leven een heel groot verschil maken. In die periode wordt het ‘default plan’, je epigenetische programma, geprogrammeerd. In die periode van het leven is een kind het meest gevoelig voor omgevingsinvloeden. Het zo goed mogelijk aanpassen van het epigenetische programma aan die omgeving vergroot het overlevingsvoordeel in specifiek die omgeving. Maar stel je eens voor: je komt uit een moeder die tijdens haar zwangerschap onvoldoende voedsel ter beschikking had. Dan wordt het overlevingsvoordeel van het ongeboren kind vergroot als het beter in staat is om voedsel op te slaan en vast te houden. Het resultaat is een kind dat geboren wordt met een epigenetisch programma dat, in een omgeving waarbij voedsel niet onvoldoende maar juist overvloedig aanwezig is, meer moeite moet doen om een gezond gewicht te behouden en een verhoogd risico loopt op hart- en vaatziekten en diabetes later in het leven [10].

Of je ziek wordt en wanneer en op welke manier een ziekte tot uiting komt, is daarom per persoon verschillend en van vele factoren afhankelijk. Net zoals een ketting breekt bij de zwakste schakel zal iemands zwakke plek het eerst mankementen gaan vertonen. Bij de ene persoon is dit de schildklier, bij de andere het hart en de vaten. Net als met gewicht bepaalt simpel gezegd je ‘programmering’ vroeg in het leven hoe hard je later je best moet doen om gezond te blijven. Zo kan het dat die stevige roker met een heel goede programmering vroeg in het leven ondanks zijn ongezonde gewoonte hier toch enigszins mee wegkomt.

Zo kan darmflora bijdragen aan ziekte

MEER WETEN?
GA NAAR

Supergreens.nl/darmen-helen



Stappenplan:
Zo herstel je jouw darmgezondheid

Zo ga je praktisch te werk om je darmgezondheid te helpen herstellen

STAP 1.

dag 1 t/m dag 28. Gebruik de komende vier weken een voeding die hoog is in eiwitten om de eiwitpool te vullen. Gebruik uitsluitend de voedingsmiddelen zoals vermeld in de voedingsmiddelenlijst of de door ons ontwikkelde recepten.

Instructies: Vul onderstaande informatie in en bereken zo jouw eiwitbehoefte

BENIEUWD WAT JE VOOR
JOUW DARMGEZONDHEID KUNT DOEN?
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR

Supergreens.nl/darmen-helen

Bijlage 1
Voedingsmiddelenlijst

Het voedingsplan dat we voor je hebben opgesteld is vrij van zuivelproducten, gluten, additieven en geraffineerde suiker. Die manier van eten is het minst belastend voor je darmen, hormoon- en immuunsysteem. Als je wilt weten waarom, lees dan de bijlage over gluten, zuivel en additieven. Om je op weg te helpen geven we je in het programma vier complete weekmenu's met alles wat je lichaam per dag nodig heeft, verwerkt in drie recepten.
Wil je zelf een gerecht samenstellen? Gebruik hiervoor dan de voedingsmiddelen uit onderstaande voedingsmiddelenlijst

GROENE LIJST – DAGELIJKS

GROENTE 300-500 GRAM

Andijvie, artisjok, asperges (wit en groen), aubergine, augurk, bimi, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, broccoli, cassave, cherrytomaten (alle kleuren), courgette (geel en groen), dadels, tomaat, eikenbladsla, friseesla, knolselderij, komkommer, koolraap, koolrabi, krulsla, palmkool, paprika (rood, oranje, geel, groen), postelein, pompoen, rabarber, radijs, rettich, roodlof, bieten (rode en gele), rodekool, rode ui, romanesco, rucola, schorseneren, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaten, tuinkers, veldsla, venkel, wakamé, witlof, wortel (geel, oranje, paars, zwart), zuurkool.

ZETMEELRIJKE GROENTE – MAX 150G PER DAG

Knolgroenten (zetmeelrijk): zoete aardappel (21,3%) (alle soorten), bakbanaan (32%), cassave (37%), pastinaak (11%), schorseneren (15%), aardpeer (17%).

PADDENSTOELEN – 3-7 DAGEN PER WEEK IN PORTIES VAN (TEN MINSTE) 125G

Champignons (witte, kastanje-), shiitake, portobello, oesterzwam, beurszwam, eekhoorntjesbrood, cantharel, maitake.

FRUIT – TWEE PORTIES PER DAG. EÉN PORTIE WEEGT TOT 150G.

Op dagen dat geen fruit gegeten wordt, mag de portie worden vervangen door groente.
Aalbessen, aardbeien, abrikoos, ananas, appel (alle soorten), avocado, banaan, bramen,

VIND ALLE BIJLAGEN INCLUSIEF VOEDINGSMIDDELENLIJST IN HET DARMEN HELEN BOEK

Bijlage 3
Het eten dat ons ziek maakt

Gezonde voedselgewoontes aanleren begint met kennis van voedingsmiddelen die actief bijdragen aan darmproblemen in de breedste zin van het woord. Maar wat is het dan toch precies in de huidige voeding waar we zo veel klachten van krijgen? In een aantal grote lijnen wijkt moderne voeding af van het traditionele voedsel van onze voorouders, waarop het herkenningssysteem van onze darmen is gebaseerd. Hoewel elk oervoedingspatroon anders is door klimatologische en geografische verschillen die de leefomstandigheden van onze voorouders kenmerkten, hadden zij één ding gemeen: ze waren vrij van granen en zuivel (afgezien van moedermelk gedurende de eerste levensjaren). Tot de de weinige bewerkingsmethodes die beschikbaar waren, behoorden verhitting en fermentatie [44].
Vijf belangrijke verschillen tussen de oervoeding en het moderne voedingspatroon die gevolgen hebben voor de darmen, hebben we voor je op een rijtje gezet.

- **1. de afwezigheid van niet-verteerbare vezels in bewerkte voeding;**
- **2. hoge consumptie van granen;**
- **3. hoge consumptie van bewerkte zuivel;**
- **4. de aanwezigheid van grote hoeveelheden antinutriënten;**
- **5. het gebruik van additieven in de moderne voeding.**

Deze vijf hebben elk hun eigen uitwerking op onze darmen, onze darmflora en dus op onze gezondheid. We behandelen ze in dit hoofdstuk.

Supergreens.nl/darmen-helen

Recepten 4-weken Menuplan

ONTBIJT

Stracciatella yoghurt bowl

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 350 g kokosyoghurt
- 2 dadels, gehakt
- 20 g extra donkere chocolade (99%), gehakt
- 2 el cacaonibs
- snufje gemalen vanille

TOPPING

- 2 handjes aardbeien, gehalveerd
- 2 el pecannoten
- verse muntblaadjes

BEREIDING

1. Meng de kokosyoghurt met de gehakte dadels, chocolade, cacaonibs en vanille.
2. Verdeel over twee kommen en top het gerecht af met aardbeien, pecannoten en muntblaadjes.

LUNCH

Mushroom soup

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 200 g kastanjechampignons
- 150 g gemengde paddenstoelen (bijvoorbeeld shiitake en oesterzwammen)
- 1 el olijfolie
- 1 eetlepel ghee
- 1 gele ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 el tijmblaadjes, vers (of 1 tl gedroogd)
- 1 el tamari
- 450 ml water
- 60 ml kokosroom of zelfgemaakte cashewroom
- zeezout en zwarte peper naar smaak
- 2 el geroosterde zonnebloempitten

BEREIDING

1. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Houd twee handenvol apart voor later.
2. Doe alle resterende champignons, olijfolie, ghee, ui, knoflook en tijm in een soeppan. Kook ongeveer 6 minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg tamari en water toe aan de pan, breng aan de kook, dek af met een deksel en kook gedurende 15 minuten.
4. Bak ondertussen de champignons in een ingevette koekenpan tot ze aan de buitenkant bruin en knapperig zijn. Breng op smaak met peper en zout.
5. Haal de soeppan van het vuur. Schep ongeveer 200 ml soep uit de pan en zet opzij. Mix de soep in de pan glad met een staafmixer.
6. Voeg het bewaarde deel van de soep en de kokosroom toe aan de pan. Goed roeren, proeven en op smaak brengen.
7. Serveer de soep met knapperige champignonschijfjes en zonnebloempitten. Garneer eventueel met wat verse tijm.

SUPER FOODIES
Create with energy
Age slowly
Live purposefully
Ga voor meer informatie naar Supergreens.nl/darmen-helen