



10 tips

voor een gezonde
spijsvertering

mini
gids

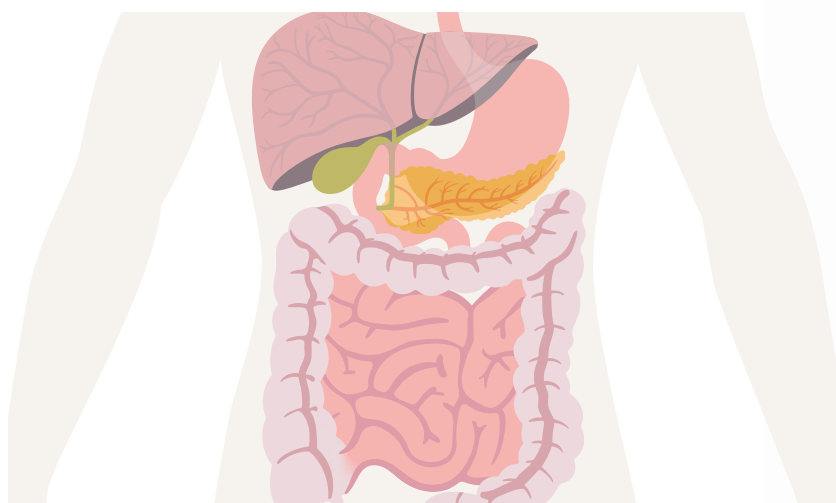


ondersteun je
weerstand

zorgen voor je spijsvertering

Goed voor je spijsvertering en afweersysteem zorgen is altijd belangrijk. Maar nu het corona-virus over de wereld raast al helemaal. Je spijsvertering, microbiom en je afweersysteem zijn nauw met elkaar verbonden.

Hoe dat precies zit, lees je verderop in deze minigids. We geven je een spoedcursus spijsvertering, microbiom en afweersysteem, waarna je met onze tien praktische tips aan de slag kan gaan. We hopen je te motiveren goed voor je spijsvertering te zorgen, en daarmee aan je algehele gezondheid bij te dragen!



Je kan corona niet voorkomen met een gezonde leefstijl

Wel kan je je afweersysteem in goede conditie houden door goed te zorgen voor je darmgezondheid. Daarmee maak je je lichaam sterker wanneer je een infectie oploopt. Je leefstijl en je afweersysteem gaan (juist ook op langere termijn) hand in hand met elkaar. Een gezonde leefstijl en goede darmgezondheid dragen op langere termijn bij aan een sterkere weerstand. Ze kunnen je afweersysteem een extra steuntje in de rug geven om indringers sneller uit je lichaam te verwijderen. Bovendien kan een goedwerkend afweersysteem bijdragen aan een milder verloop van de ziekte. Maar weet ook; naast leefstijl hebben ook andere factoren invloed op hoe goed je afweersysteem werkt, zoals genen of omgevingsfactoren.

Wij realiseren ons dat corona ook voor de twee miljoen Nederlanders met een spijsverteringsaandoening gevolgen heeft. Wij zijn er, ook nu, om vragen zo goed mogelijk te beantwoorden en voorlichting te geven over het coronavirus in relatie tot spijsverteringsaandoeningen. Hou daarvoor onze website mlds.nl en social media kanalen in de gaten.

inhoudsopgave



11



05

12 **Tip 1:** eet gezond en gevarieerd

15 **Tip 2:** eet veel groenten en fruit

18 **Tip 3:** kies voor volkorengranen

21 **Tip 4:** kom in beweging

24 **Tip 5:** zorg dat je ontspant

27 **Tip 6:** zorg voor regelmaat

30 **Tip 7:** gezond gewicht

32 **Tip 8:** drink voldoende water

34 **Tip 9:** eet met aandacht

35 **Tip 10:** gezond toiletgedrag

de spijsvertering

De spijsvertering is onze motor, regisseur en middelpunt van onze gezondheid. Want net als je hart, je longen en je hersenen is je spijsvertering van levensbelang.

Iedere dag is je spijsvertering snoeihard voor je aan het werk. Het is een uniek stelsel van organen die super efficiënt met elkaar samenwerken. Zonder dat wij het door hebben, gebeurt er van alles in deze onbekende binnenwereld. Alles wat je eet, legt een reis af in je lichaam. Een reis langs vele organen. In de tussentijd wordt het eten geknead en worden er kleine stukjes van gemaakt, totdat het zo klein is dat het opgenomen kan worden in het lichaam. Je spijsvertering voorziet je organen van belangrijke bouwstoffen, zodat zij goed hun functie uit kunnen voeren. Goed dus om te beseffen dat eten er niet is om je buik te vullen, maar om je vitaliteit te voeden.



Je bent wat je eet

De uitspraak 'je bent wat je eet' heb je misschien al eens horen vallen. Het is geen loos gezegde, maar de letterlijke waarheid. Hoe dat zit? De voedingsstoffen die je eet worden zo klein gemaakt dat je lichaam het kan opnemen en gebruiken. Deze voedingsstoffen kunnen dienen als bouwstoffen voor het lichaam!

Het vergeten orgaan

Onze spijsvertering gaat veel verder dan dat. Wist je dat er in onze darmen een 'vergeten orgaan' huist? Miljarden bacteriën, gisten en schimmels doen hier ontzettend belangrijk werk voor onze algehele gezondheid: ons microbioom. In totaal dragen we maar liefst 1,5 kilo aan microben met ons mee.





Ons microbioom

1

Prikkelt zenuwen die ervoor zorgen dat de darm gaat bewegen, zodat de voedselbrij door de darm wordt geduwd.

2

Beschermst de darmwand tegen gevaarlijke indringers.

3

Ondersteunt het afweersysteem door haar te leren gevaarlijke stoffen en bacteriën aan te vallen, en goede stoffen en bacteriën met rust te laten.

4

Vertelt aan onze hersenen dat we 'vol' zitten. Dit doen ze door stofjes aan te maken wanneer er voedsel in de darm zit. Deze stofjes geven signalen door aan de hersenen.



Kortom, het microbioom is onmisbaar voor je gezondheid. Er zijn zowel goede als slechte bacteriën, het is belangrijk dat hier een goede balans in is. Om ze hun werk goed te laten doen is het belangrijk om goed voor ze te zorgen. De tips uit deze minigids helpen je daarbij.

Jouw microbioom is net zo uniek als je vingerafdruk!

Een gezond microbioom bestaat uit veel bacteriën van veel verschillende soorten. Welke bacteriesoorten er in jouw darm leven, verschilt per persoon. Sterker nog, jouw microbioom is net zo uniek als je vingerafdruk!

je microbioom en je afweersysteem

En dan nu wat meer uitleg over waarom je spijsvertering zo belangrijk is voor een goedwerkend afweersysteem. Je microbioom en je afweersysteem zijn namelijk een topteam: ze werken veel samen.

Ongeveer 70% van je afweercellen bevindt zich in je dikke darm en hier zit ook het grootste gedeelte van je microbioom. Het microbioom helpt onder andere bij de groei en deling van afweercellen. Zo helpt jouw microbioom mee om een groot en sterk leger paraat te hebben om ziekteverwekkers tegen te gaan. Je microbioom ondersteunt dus je afweersysteem bij het bestrijden van een virus of andere ziekteverwekker.



Vezels

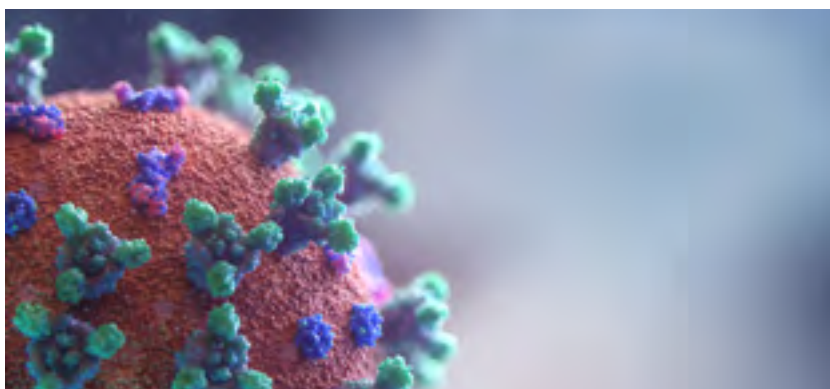
Je microbioom 'leeft' van wat je eet. Onder andere via voeding kan je dus invloed uitoefenen op je microbioom. Het lievelingskostje van je gezonde darmbacteriën zijn vezels. Vezels zijn onverteerbare plantendeeltjes uit groente, fruit, volkoren graanproducten, noten, peulvruchten, aardappelen en andere plantaardige producten. En hier mogen we juist lekker veel van eten!

Wanneer je microbioom in balans is, kan het bijdragen aan het verstevigen van je afweer en zo aan de gehele gezondheid van het lichaam. Een goede afweer kan ervoor zorgen dat je minder snel ziek wordt, je klachten milder zijn en dat je sneller beter wordt.

Je afweersysteem

Wat is nu eigenlijk je afweersysteem? Je afweersysteem is jouw persoonlijke leger tegen indringers die je ziek willen maken. Als een virus je lichaam binnendringt, gaan meteen alle alarmbellen af. Je afweersysteem komt in actie door soldaten in te zetten. Soldaten met elk een eigen specialiteit. De een is verkenners en zoekt naar alles wat lichaamsvreemd is en ruikt dat op. De ander verzamelt informatie om instructies te geven aan andere soldaten. En dan heb je nog de sluipschutters. Zij doden de indringers.

Het afweersysteem heeft twee hoofdtaken: het verdedigen van je lichaam en het 'slagveld' opruimen. Je afweersysteem onthoudt van elke type indringer hoe deze aangepakt moet worden. Wanneer de indringer opnieuw het lichaam binnenkomt, dan weet je afweersysteem precies hoe ze deze indringer kunnen verjagen. En zo wordt voorkomen dat je opnieuw ziek wordt.



Coronavirus en je afweersysteem

Het lichaam van de meeste mensen kent het coronavirus dat nu rondgaat niet. Niemands afweersysteem heeft eerder tegen deze indringer gevochten. Daarom worden helaas zoveel mensen ziek. Het is voor je afweersysteem een super moeilijke puzzel om op te lossen. Alle soldaten worden ingezet om zo goed mogelijk te werk te gaan.

Bekijk de video voor meer uitleg [!\[\]\(8b57f0e15e7dda24cf9977561475f640_img.jpg\)](#)



onze tien tips voor een gezonde spijsvertering

Nu je meer hebt gelezen over de relatie tussen een gezonde spijsvertering, een sterkere weerstand en je algehele gezondheid, is het tijd voor onze tien tips voor een gezonde spijsvertering.

Tip 1 tot en met 7 zijn tips die niet alleen je spijsvertering ondersteunen, maar waarmee je (indirect) ook bijdraagt aan het opbouwen van een sterkere afweer, via je microbiom. Aan de slag!

tip 1

eet gezond en gevarieerd

Door gezond en gevarieerd te eten vul je niet je spijsvertering, maar voed je haar met essentiële voedingsstoffen. En gevarieerd eten zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt.

Je voeding bestaat uit verschillende elementen, zoals koolhydraten, vetten, eiwitten, vitaminen, mineralen, vezels en water. Door de juiste verhoudingen in te nemen, zorg je voor een gebalanceerd voedingspatroon. Wat de juiste verhouding is verschilt per persoon. Zo speelt geslacht, leeftijd en leefstijl (hoe actief je bijvoorbeeld bent) een rol. Een voedingspatroon is persoonlijk. Maar als richtlijn kun je de Schijf van vijf aanhouden.



Deze voedingsstoffen hebben allemaal hun eigen belangrijke rol in je lichaam. Ze kunnen dienen als bouwstof, brandstof, reservestof of als beschermende stof. Brandstoffen zorgen voor energie, en bouwstoffen zorgen ervoor dat bouw- en herstelprocessen in het lichaam kunnen plaatsvinden. Daar is het gezegde weer: 'je bent wat je eet!'. Jouw lichaam is dus opgebouwd uit de voedingsstoffen die je hebt gegeten.

Gezond eten kan best een uitdaging zijn. Het aanbod van ongezonde producten is enorm en het aanpassen van je voedingspatroon kan lastig zijn. Ons advies: begin klein en doe het stap voor stap. Met kleine maar doeltreffende aanpassingen kan je er al gauw een gezonder eetpatroon op nahouden. Kijk waar je zelf mogelijkheden ziet. Houd bijvoorbeeld een eetdagboek bij en kijk welke producten je zou kunnen vervangen door een gezondere variant. Dit kan bijvoorbeeld door bruinbrood te vervangen door volkorenbrood of het ongezonde tussendoortje door fruit!

Vaak zijn we geneigd om te kiezen voor dezelfde voedingsmiddelen. Probeer eens te kijken welke andere producten je kunt toevoegen aan je voedingspatroon. Varieer!

Inspiratie

1

Varieer met groenten. Kies eens voor de vergeten groenten.

2

Varieer met broodbeleg. Er zijn zoveel mogelijkheden. Kies de ene keer voor een gezond smeersel met groenten of fruit en de andere keer met jam, 30+ kaas of 100% notenpasta.



3

Varieer met fruit. Er zijn zoveel verschillende soorten fruit. Maak er bijvoorbeeld een lekkere fruitsalade van.

4

Varieer met avondeten. Pak weer eens een kookboek erbij of zoek online naar gezonde recepten om inspiratie op te doen.

Gezond en gevarieerd voor je microbioom

Door gezond en gevarieerd te eten voed je ook je microbioom. De goede bacteriën in je darm zijn met name dol op vezelrijke producten. Een gezond microbioom bevat veel én veel verschillende goede bacteriën. Door te variëren in vezelrijke producten voed je al deze verschillende goede bacteriën. Zo kun je je microbioom ondersteunen. En een gezond microbioom kan op haar beurt het afweersysteem ook weer beter ondersteunen!

tip 2

eet veel groenten en fruit

Het is misschien een open deur, maar groente en fruit bevatten zóveel goede voedingsstoffen. En is het bekend dat groenten en fruit bijdragen aan een betere gezondheid.

Groente en fruit zijn goed voor je spijsvertering, omdat ze veel vezels bevatten. En weet je het nog? Vezels zijn het lievelingskostje van dat belangrijke microbioom. De vezels zorgen daarnaast voor een soepele stoelgang en dragen bij aan een langdurig verzadigd gevoel. Verder bevatten groente en fruit belangrijke vitamines en mineralen die een bijdrage leveren aan het versterken van je afweersysteem.

Het advies is om dagelijkse twee stuks fruit te eten en minimaal 250 gram groente.

Eet meer fruit



1

Zet een fruitschaal neer - 'zien eten doet eten'.

2

Bouw een vast fruitmoment in door de dag heen - 'leer jezelf een nieuwe gewoonte aan'.



3

Wees creatief: voeg fruit toe aan je yoghurt, maaltijdsalade of gebruik als broodbeleg.

4

Maak een fruitsalade - varieer volop!

Eet meer groenten



1

Eet niet alleen groenten tijdens de avondmaaltijd, maar ook tussendoor!

2

Maak een salade bij de avondmaaltijd.

3

Eet een salade als lunch of als snack.

4

'Verstop' groenten in je omelet, een gepureerde soep of pastasaus of op brood.

Feit: Nederlanders eten te weinig groenten

Nederlanders eten gemiddeld 131 gram van de 250 gram aanbevolen hoeveelheid groenten, zo blijkt uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling. Van fruit eten we gemiddeld 130 gram per dag, tegenover de 200 gram aanbevolen hoeveelheid. Groentetip: door iedere dag bijvoorbeeld een handje snoeptomaatjes, een paprika in reepjes gesneden of drie snackkommertjes extra te eten, zet je al gauw 100 gram extra op de teller.



Fabel: diepvriesgroenten zijn minder gezond

Dit is niet waar. Sterker nog: diepvriesgroenten worden vers van het land ingevroren, waardoor de voedingsstoffen behouden blijven. Bovendien zijn diepvriesgroenten vaak goedkoper dan de verse variant!

Vitaminen, mineralen en het afweersysteem



Vitaminen en mineralen spelen een belangrijke rol bij het versterken van je afweersysteem. Vitamine C stimuleert de vorming van witte bloedcellen en draagt zo bij aan het verstevigen van je afweersysteem. Het is niet zo dat extra vitamine C een verkoudheid kan voorkomen, maar het kan wel de duur verkorten en de klachten kunnen milder zijn. En zo helpt vitamine A bij het aanmaken van witte bloedcellen en is het mineraal ijzer belangrijk bij het goed functioneren van je afweersysteem.

Zo spelen er nog veel meer vitamines en mineralen een rol bij je afweersysteem! Over het algemeen is het niet nodig extra vitamines en mineralen via supplementen in te nemen. Door gezond en gevarieerd te eten krijg je er voldoende vanbinnen. Voor bepaalde groepen mensen gelden echter specifieke richtlijnen, zoals extra foliumzuur vóór en tijdens de zwangerschap of extra vitamine D als je ouder bent dan 70 jaar.



tip 3

kies voor volkorengranen

Kies jij al voor volkoren graanproducten? Wij zijn er fan van. Want volkoren graanproducten zitten boordevol vezels en andere stoffen die gezondheidswinst opleveren, zoals ijzer en B-vitamines. De B-vitamines spelen onder andere een rol bij je afweer, je spijsvertering en je bloedvaten.

Vezels doen, zoals je eerder hebt kunnen lezen, meerdere dingen voor onze gezondheid. Zo zorgt vezelrijke voeding voor een langdurig verzadigd gevoel, werken ze in de dikke darm als spons om vocht op te nemen waardoor je ontlasting soepel wordt. En, misschien wel het belangrijkste van alles: vezels zijn het lievelingskostje van onze goede darmbacteriën, ons microbioom!



Onze darmbacteriën breken oplosbare vezels af, zodat er 'korte keten vetzuren' vrijkomen. Een moeilijke term, maar deze korte keten vetzuren hebben allerlei positieve gevolgen voor je lichaam. Ze helpen bij het verbeteren van de werking van de darm. Maar dragen ook bij aan een betere werking van het afweersysteem.

Vervang dit → **door dat!**

Witbrood of bruin brood



Volkorenbrood

Witte pasta, spaghetti en lasagnebladen



Volkorenpasta, -spaghetti en -lasagnebladen

Witte/bruine crackers en beschuit



100% volkoren crackers en beschuit

Witte rijst



Zilvervliesrijst

Cruesli / krokante ontbijtgranen



Volkoren muesli of havermout



Feit: we eten te weinig vezels

De aanbevolen hoeveelheid vezels ligt op 30 gram per dag voor een volwassen vrouw, en 40 gram per dag voor een volwassen man. Gemiddeld eten we 18 gram (vrouw) en 22 (man) gram vezels per dag.

Op de vezelmeter zie je in één oogopslag welke producten veel vezels bevatten ➔

Fabel: speltmeel is gezonder dan volkorentarwemeel

Speltmeel is een type graansoort, net als tarwe. Speltmeel is niet per definitie gezonder dan tarwe. Het gaat er vooral om h^oe het product wordt gemaakt. Als de gehele graankorrel wordt gebruikt mag het volkoren worden genoemd. Dus als speltbrood gemaakt wordt van volkorenspeltmeel dan is het net zo gezond als volkorentarwemeel!

tip 4

kom in beweging

Beweging is goed voor je lichaam en voor je spijsvertering in het bijzonder. Beweging heeft een duidelijk effect op onze spijsvertering: het stimuleert de beweging en de doorbloeding van de darm. Dit zorgt weer voor een betere toevoer van nutriënten en een betere darmfunctie.

Lichaamsbeweging stimuleert de knijp- en duwbeweging van de darm die nodig is voor een goede spijsvertering. Als je niet genoeg beweegt, kunnen je darmen trager gaan werken.



* Foto genomen vóór de Corona-maatregel om 1,5 meter afstand te houden.

De ontlasting verplaatst zich dan minder makkelijk door de darm en dit kan leiden tot verstopping (obstipatie). Als dat gebeurt, kunnen de organen ook langer blootgesteld worden aan mogelijke schadelijke stoffen uit ons eten. Je kan dit dus maar beter voorkomen!

Ook zorgt bewegen ervoor dat het aantal witte bloedcellen toeneemt en dat is belangrijk om een sterk afweersysteem op te bouwen. Bovendien blijven we door te bewegen makkelijker op een gezond gewicht.

Ons advies: blijf ook in deze lastige tijd in beweging. Gelukkig bieden vele sportscholen online lessen aan en zijn er online vele workouts te vinden voor elk niveau.

Blijf in beweging

1

Volg online lessen: van yoga tot krachttraining, er is veel te vinden!

2

Thuis creatief en actief: zie je meubels als fitnessapparaten. Gebruik de trap als step of ga die een paar keer op en neer. Een stoel om herhaaldelijk te gaan zitten en staan. Of doe push-ups waarbij je met je armen op de tafel leunt.

3

'Zitten is het nieuwe roken'. Probeer te vermijden dat je urenlang in zittende houding doorbrengt. Zorg ervoor dat je ieder uur van je stoel af komt en zorg dat je in ieder geval een minuut in beweging bent. Dit kan door ijsberen door de woonkamer of doe een minuutje 'jumping jacks'. Even de bloedomloop (en spijsvertering) activeren!



4

Zoek de frisse buitenlucht op. Werk achterstallig onderhoud bij in je tuin of op je balkon, start met moestuinieren, wandel door de natuur (en houd je daarbij aan de 1,5 meter afstand en andere richtlijnen van het RIVM!)

Beweegadvies

1

Beweeg iedere week minimaal 150 minuten matig of zwaar intensief.

2

Beweeg minimaal 30 minuten per dag matig intensief, waarbij je ademhaling licht verhoogt, zoals wandelen of huishoudelijk werk.

3

Doe minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals hardlopen, traplopen, fitness of krachtraining.

tip 5

zorg dat je ontspant

Ontspanning is zeker onderdeel van een gezonde leefstijl en de impact ervan wordt soms flink onderschat. Ontspanning wil zeggen: voldoende momenten dat je geen stress hebt en een goede nachtrust zodat je lichaam kan herstellen.

Stress verhoogt het cortisolgehalte in ons lichaam. Cortisol is een stresshormoon, dat ervoor zorgt dat je lichaam constant in opgerispte staat van paraatheid staat. Je hartslag en bloeddruk is hoger en ga zo maar door. En als dit gebeurt, blijft er minder capaciteit over om herstelprocessen te laten plaatsvinden in je lijf. Je lichaam staat constant in de 'aan' stand.

Stress heeft ook invloed op je spijsvertering. Neem bijvoorbeeld je microbiom. Hoe meer stress je hebt, hoe minder goed het gaat met de bacteriën die daar leven en hoe groter de kans dat je bijvoorbeeld op lange termijn ontstekingen ontwikkelt. Dit heeft vervolgens ook invloed op de werking van je afweersysteem.

Het is hierdoor minder alert op ziekteverwekkers en kun je makkelijker ziek worden. Ontspanning is dus naast gezonde voeding en beweging belangrijk voor je spijsvertering, microbiom en je afweersysteem!

De hersendarm-as: de verbinding tussen het brein en de darmen

Er zijn steeds meer aanwijzingen dat er een directe relatie is tussen de conditie van de darmen, ons microbiom en de hersenen. Dit wordt ook wel de hersendarm-as genoemd. Mensen die stress ervaren, hebben vaak ook last van hun buik. De darm en het brein communiceren constant met elkaar. Deze communicatie vindt onbewust plaats.

Ontspan

- 1** Bouw iedere dag een paar ontspanmomenten in, zoals lezen, mediteren, yoga of een wandeling.
- 2** Merk je dat je stress ervaart? Probeer je regelmatig te concentreren op je ademhaling. Adem diep in en uit en zet je voeten stevig op de grond. Hou dit steeds een minuut vol, het helpt je te ontspannen!
- 3** Doe de dingen die je doet met aandacht en probeer te voorkomen dat je constant je to-do lijstje aan het opsommen bent in je hoofd.

4

Besteed aandacht aan een goede nachtrust: houd een regelmatig slaapritme aan, beperk schermtijd 's avonds en eet geen zware maaltijden meer vlak voor het slapen gaan.

Wij helpen je de komende periode graag op weg met een activiteit waarin ontspanning, beweging én gezond leven samenkomt: ga aan de slag met een eigen moestuin(bak) en kweek je eigen groenten! Op die manier draag je bij aan je weerstand.



Download de gratis mingids ➔

Rest & digest

Je spijsvertering houdt van voldoende rust en ontspanning. Rest & digest. Wanneer je lichaam tot rust komt krijgt je spijsvertering de kans om bezig te gaan met het verteren en opnemen van voedingsstoffen. In rust wordt het bloed naar je spijsvertering gestuurd. Dus even uitbuiken is goed voor je darmen! En daarna een stuk wandelen is ook weer goed om je spijsvertering een boost te geven.

tip 6

zorg voor regelmaat in slaap, eten en bewegen

Tip zes combineert eigenlijk alle eerder genoemde tips met elkaar. Het gaat hierbij om ritme. Het vinden van een patroon is namelijk heel belangrijk.

En nee, dat is niet zomaar gedaan, het vergt tijd en aandacht om jezelf nieuwe gewoontes of een fijn patroon aan te leren. Je kunt het zien als je nieuwe leefstijl. Je lichaam en dus ook je spijsvertering houdt namelijk erg van rust, reinheid en regelmaat.



Dus zorg voor regelmaat in slaap, eten en beweging:

1

Zorg voor een vast slaapritme: Slaap is nodig om tot rust te komen en om belangrijke processen in het lichaam te herstellen, ook aan je afweersysteem wordt dan geknutseld. Het is een soort van nachtelijke doorsmeerbeurt van je lichaam. Super belangrijk dus! Probeer een vast slaapritme te vinden, en houd dit ook in het weekend vast. Een regelmatig slaappatroon maakt het herkenbaar voor je lichaam en dit komt ten goede aan de slaapkwaliteit.

2

Zorg voor een regelmatig eetpatroon: Voor de een werkt het goed om drie hoofdmaaltijden per dag te eten met tussendoortjes. Anderen nemen liever zes kleine maaltijden. Kijk wat voor jou past. Maar sla niet zomaar maaltijden over.

3

Zorg voor een regelmatig beweegpatroon: Zoek vaste dagen in de week dat je gaat sporten of spreek af met jezelf af dat je een x aantal keer sport per week. Stel jezelf een doel! Probeer er daarnaast, met kleine maar doeltreffende aanpassingen, voor te zorgen dat je iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief beweegt.

Door hier een ritme in te vinden bouw je aan een gezonde spijsvertering, en dus ook een gezond microbioom en afweersysteem.

Feit: een goede nachtrust is ook belangrijk voor een goed werkend afweersysteem

Elke nacht wordt er ook geknutseld aan het afweersysteem er worden processen hersteld.

Fabel: je spijsvertering komt 's nachts op een laag pitje te staan

Niets is minder waar. Je lichaam heeft overdag, als je actief bent, veel energie nodig voor het rondpompen van bloed voor bijvoorbeeld de hersenen, de spieren en de longen. Wanneer je lichaam in ruststand verkeert, 's nachts als je slaapt, is er voldoende energie beschikbaar om de maag en darmen te activeren. Dat het eten dat je na 22:00 uur eet niet meer verteerd wordt, is dus ook een fabeltje. Wel is het beter om 's avonds niets zwaars meer te eten. Dit kan ervoor zorgen dat je minder goed in slaap komt en onrustiger slaapt.

tip 7

gezond gewicht

Het behouden van een gezond gewicht is erg belangrijk. Een gezond gewicht verlaagt de kans op vele aandoeningen waaronder diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, maar ook bepaalde soorten van kanker.

Ook heeft een ongezond gewicht invloed op je spijsverteringstelsel. Het kan klachten/aandoeningen veroorzaken of verergeren. Je spijsvertering kan het beste haar werk doen bij een gezond gewicht!

Tip!

Als je merkt dat je in gewicht toeneemt, houd dan eens een week lang een eet- en beweegdagboek bij. Je krijgt inzicht in je leefstijl, ben je meer gaan eten of heb je minder bewogen?

Zowel onder- als overgewicht kunnen spijsverteringsklachten en aandoeningen veroorzaken

Een ongezond gewicht kan spijsverteringsklachten verergeren. Ondergewicht kan een langzame of moeizame stoelgang veroorzaken. Overgewicht kan klachten geven als brandend maagzuur of verstopping.

Daarnaast kan overgewicht het risico op het ontstaan van spijsverteringsaandoeningen zoals galstenen verhogen, maar ook leververvetting of darmkanker. Behoud een gezond gewicht!

Afweersysteem en ongezond gewicht

Zowel ondergewicht als overgewicht zijn niet bevorderlijk voor je spijsvertering, en daarmee ook niet voor je afweersysteem. In het geval van ondergewicht kan het zijn dat je onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, terwijl die hard nodig zijn om een sterke afweer op te bouwen. Maar ook overgewicht, waarbij je het lichaam juist overvoed wordt, heeft geen positief effect op het afweersysteem. Bij overgewicht raakt het vetweefsel licht ontstoken, en is het dus alsof je lichaam constant in lichte ontsteking verkeert. Het afweersysteem staat hierdoor constant 'aan' en reageert dan minder goed op nieuwe indringers.

Wil je gewicht verliezen?

Start dan niet zomaar met een dieet en kies niet voor een crash-dieet, maar zorg voor dat je volwaardig blijft eten. Neem contact op met een diëtist om geleidelijk af te vallen met een volwaardig en gezond voedingspatroon.



tip 8

drink voldoende water

Vocht is onmisbaar voor vele processen in het lichaam, het is bijvoorbeeld een transportmiddel van voedings- en afvalstoffen. Ook helpt vocht bij het afbreken van voedingsstoffen zodat ze opgenomen kunnen worden.

Vocht is dus onmisbaar voor een goede werking van je spijsvertering. Bovendien hebben vezels vocht nodig om hun werk te kunnen doen. Ze werken als een soort 'spons'. Het is belangrijk dat je voldoende drinkt, anders kunnen vezels averechts werken. Water, thee of koffie zonder suiker zijn prima keuzes. Hou ten minste 1,5 tot 2 liter per dag aan.

Tips: meer water drinken

1

Zet een kan of fles water op tafel, zo neem je makkelijker een slokje, en zien drinken doet drinken.

2

Voeg een lekker smaakje toe aan water zoals citroen, gember, komkommer of fruit.

3

Drink bij iedere maaltijd ten minste een groot glas water.



Feit: koffie telt mee als vochtinname en zorgt niet voor uitdroging

Door koffie te drinken verlies je niet meer vocht. Alleen zorgt cafeïne ervoor dat het vocht sneller het lichaam verlaat, doordat het de nieren stimuleert. Net zoals het de darmen stimuleert! Dus mag je het meetellen als vochtinname. Wel is het advies om niet meer dan 4 kopjes koffie per dag te drinken.

Fabel: het drinken van gember of citroensap geeft je afweersysteem een boost

Gember en citroen staan beiden in de Schijf van Vijf en zijn gezond. Er worden vele gezondheidseffecten toegeschreven aan gember, maar wetenschappelijk bewijs is er helaas nog niet. Ja: gember en citroen zijn gezonde producten, maar ze leveren je niet de soms 'beloofde' weerstandboost.





tip 9

eet met aandacht

Eet jij altijd met aandacht? Dus zonder tv of telefoon? We worden vaak afgeleid als we aan het eten zijn.

Als je minder aandacht aan het eten geeft, eet je snel meer dan je nodig hebt. Je voelt minder goed dat je vol zit. En niet onbelangrijk: je proeft het eten minder goed. Het is belangrijk om volledige focus te hebben op het eten en om echt te genieten van de heerlijke maaltijd die je hebt bereid.

Probeer het eens, je zult het verschil merken. Merk ook eens op wat er in mond gebeurt als je aan het eten bent, zoals de aanmaak van speeksel. Wist je dat je per dag zo'n 1 liter speeksel aanmaakt?

Eet met aandacht

1

Eet zonder afleiding van tv, telefoon of andere dingen.

2

Eet langzaam, neem genoeg tijd voor de maaltijd.

3

Kauw je eten goed. Zo help je je spijsvertering ook een handje. Het eten komt goed gekauwd en in fijne stukken je maag binnen.

tip 10

gezond toiletgedrag

Deze tip lijkt misschien een beetje een vreemde eend in de bijt, maar is zeker ook belangrijk voor het gezond houden van je spijsvertering.

Het is belangrijk om een goed toiletgedrag te hebben. Ga direct naar het toilet als je aandrang voelt. Door het uitstellen ervan, kun je last krijgen van harde, droge ontlasting. En kan zelfs verstopping veroorzaken. Het is niet goed om hard te persen. Zachtjes mee persen mag wel.

Een aantal tips op een rij

1

Ga direct naar het toilet als je aandrang voelt.

2

Vermijd hard persen.

3

De ideale poephouding: ga iets voorover gebogen zitten met een krukje onder je voeten, zodat de knieën wat omhoog komen. In deze houding kan je darm zich gemakkelijker legen.





4

Ontlastingsproblemen? Eet vezelrijk, drink voldoende en beweeg! Dit draagt bij aan een goede darmwerking en soepele ontlasting.

Kijk achterom!

Wist je dat je ontlasting een schat aan informatie over je gezondheid is? Een andere kleur, de vorm of een verandering in je ontlastingspatroon kan betekenen dat er iets niet helemaal goed is met je darmen of met je spijsvertering. Misschien komt dit door iets wat je hebt gegeten of gedronken? Maar er kan ook iets ernstigs aan de hand zijn. Het is goed om na het toiletbezoek af en toe 'achterom te kijken'. Door je ontlasting regelmatig te bekijken, krijg je veel informatie over de gezondheid van je spijsverteringsstelsel. En ga naar de huisarts als je ontlasting ineens verandert, bij pijn of bij bloed in de ontlasting. Dit kan gaan om onschuldige aandoeningen zoals aambeien of ernstiger zoals darmkanker.



Over de Maag Lever Darm Stichting

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit.
Je spijsvertering is van levensbelang.

Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar nog lang niet iedereen begrijpt hoe de spijsvertering voor je werkt, wat ze voor je doet en wat ze voor je kan betekenen. Dat eten er niet is om onze buik te vullen, maar om onze vitaliteit te voeden. Je spijsvertering hangt samen met ziekte en gezondheid: ze is de bron van je afweersysteem en werkt samen met je brein. Wij willen dat iedereen de kracht van de spijsvertering leert kennen als motor, middelpunt en regisseur van je gezondheid. We willen mensen motiveren om goed voor haar te zorgen. Hen laten ervaren dat dat ook heel leuk kan zijn. Want ook zelf kan je directe invloed op je spijsvertering uitoefenen, met een positieve uitwerking op je microbiom en je weerstand.

Wij willen dat je spijsvertering een vriend blijft of weer wordt, in plaats van een vijand. Helaas is voor twee miljoen Nederlanders hun spijsvertering geen vriend. Zij kampen dagelijks met onmacht, schaamte, angst, isolement of pijn als gevolg van spijsverteringsziekten. Voor hen strijden wij dan ook. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. En wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijd lust maar ook lief en leed.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.