

maag
lever
darm
stich
ting

Listen to your guts.



Je leeft maar één keer.

spijsverteringsgids

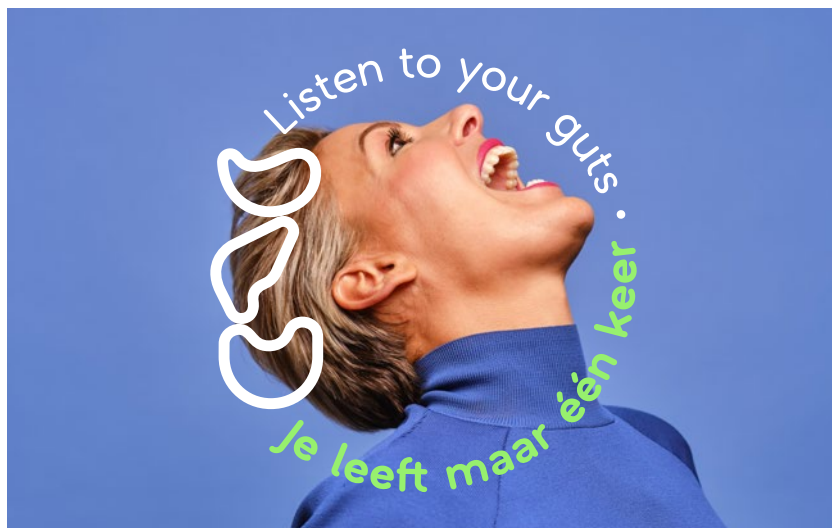
10 tips voor een
gezonde spijsvertering

listen to your guts

***Listen to your guts.* Onze nieuwe lijfspreuk is niet zomaar een kreet. Je spijsvertering vertelt je namelijk alles over je gezondheid.**

Een goede gezondheid begint in je darmen. Door te luisteren naar je *guts*, weet je wat jouw spijsvertering nodig heeft. Belangrijk, want net als je hart, longen en hersenen is je spijsvertering van levensbelang.

Luister naar je *guts* en leer meer over je spijsvertering. In deze gids lees je hoe je spijsvertering werkt en krijg je 10 tips om je spijsvertering gezond te houden.





wat is je spijsvertering


Elke hap die je neemt, maakt vanaf je mond een tocht van ongeveer acht meter. Voordat je hap in het toilet belandt, komen er maar liefst zeven verschillende organen in actie die meehelpen om van je voeding poep te maken.

De slokdarm, maag, dunne darm en dikke darm verteren voedingsstoffen uit je eten. Wat je lichaam niet kan gebruiken, houdt je spijsvertering apart. Dat vormt later je ontlasting. De alvleesklier, galblaas en lever maken spijsverteringssappen die je eten helpen verteren. In totaal duurt je hele spijsvertering 24 tot 48 uur, afhankelijk van wat je precies gegeten hebt en hoeveel.



Je bent wat je eet

Ken je de uitspraak 'je bent wat je eet'? Niet zo maar een gezegde, maar een letterlijke waarheid. Je hele lichaam, al je cellen en alle organen waar die cellen van gemaakt zijn, worden opgebouwd met bouwstoffen die je binnenkrijgt via voeding.



het microbioom

In je darmen huizen biljoenen bacteriën, die samen met virussen, gisten en schimmels je microbioom vormen.

Wist je dat je microbioom in totaal 1,5 kilo weegt? Al die bacteriën hebben grote impact op je leven en hoe jij je voelt. En ze doen enorm goed werk! Het microbioom helpt bijvoorbeeld mee om je darmwand gezond te houden en traint je afweersysteem. Dat zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt en sneller beter bent.

Ons microbioom

1

Prikkelt zenuwen die ervoor zorgen dat de darm gaat bewegen, zodat de ontlasting door de darm wordt geduwd;

2

Vormt een laag op de darmwand en beschermt op deze manier tegen gevaarlijke indringers;

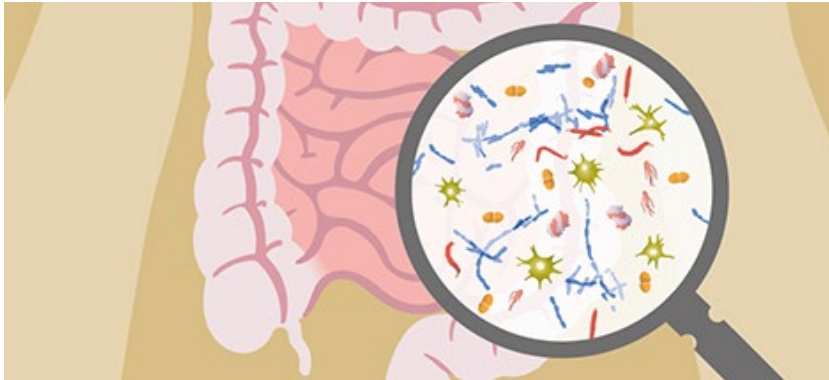
3

Traint het afweersysteem door het te leren gevaarlijke stoffen en bacteriën aan te vallen, en goede stoffen en bacteriën met rust te laten;

4

Geeft signalen aan de hersenen als er voedsel in de darm zit en je bijvoorbeeld 'vol' zit.

Kortom, het microbioom is onmisbaar voor je gezondheid!



Je microbioom: zo uniek als een vingerafdruk

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



tip 1

kies voor variatie

Door veel af te wisselen met gezond eten zorg je goed voor je spijsvertering. Zo krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen!

Voedingsmiddelen hebben verschillende eigenschappen. Zo bevatten spruitjes veel vitamine C en is haverhout een vezelbom. Juist door variatie krijg je alles binnen. En variatie op je bord betekent variatie in je buik. Precies wat je nodig hebt om gezond te blijven.

Kritische bacteriën

De bacteriën in onze buik zijn kieskeurig. Sommige houden meer van appels, andere van broccoli. Het liefst wil je ze allemaal te vriend houden. Dat doe je door veel verschillende soorten vezels te eten. Diversiteit op je bord betekent diversiteit in je buik.

Een gezond eetpatroon bestaat uit zes elementen: koolhydraten, vetten, eiwitten, vitaminen, mineralen en water. Wat de juiste verhouding is, verschilt per persoon. Als richtlijn kun je de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum gebruiken.

De bacteriën in je dikke darm leven van het eten dat voorbijkomt. Ze zijn dol op vezels. Door te variëren met vezelrijke producten help je alle soorten bacteriën om optimaal te functioneren. Zo ondersteun je jouw microbioom maximaal!



Je guts houden van afwisseling

Lukt het jou niet om veel te variëren met je voeding? Probeer dan te denken in kleur. Het beste is om alle kleuren van de regenboog op het menu te zetten. Meer tinten op je bord betekent meer variatie.

tip 2

eet veel groente en fruit

In Nederland eten we veel te weinig groente. Gemiddeld eten we dagelijks 163 gram van de 250 gram aanbevolen hoeveelheid groenten. En eten we ongeveer 129 gram fruit, terwijl 200 gram wordt aangeraden. Dit blijkt uit de meest recente Voedselconsumptiepeiling van het RIVM.

Je guts willen het liefst groente en fruit omdat:

- 1 Je hiermee andere vezels binnenkrijgt dan uit volkorengranen.
- 2 Je zo je stoelgang een handje helpt.
- 3 Hiermee de kans op darmkanker verkleint.
- 4 Ze je sneller een vol gevoel geven.
- 5 Ze een boost geven aan je afweersysteem.



Feit of fabel?

Diepvriesgroenten zijn minder gezond

Fabel. Diepvriesgroenten worden vers van het land ingevroren, waardoor de voedingsstoffen behouden blijven. Bovendien zijn diepvriesgroenten vaak goedkoper dan de verse variant. Een prima keuze dus!

tip 3

geef je guts volkoren

Je guts willen gezonde voeding. Onbewerkte, pure en vezelrijke voeding is het beste voor je spijsvertering en microbiom. Vezels zitten in groente en fruit, maar ook in volkorenproducten.

Kies zo vaak mogelijk voor volkorenbrood, volkorenpasta, volkoren crackers of zilvervliesrijst. Volkoren graanproducten zitten namelijk boordevol vezels en andere stoffen die jou gezond houden, zoals ijzer en vitamine B.

Check altijd goed het etiket voor je iets koopt. Wist je bijvoorbeeld dat een pastasoort of crackers al volkoren genoemd mag worden als er voor 50 procent volkorenmeel in zit? Ga voor het hoogste percentage. Voor jouw *guts* geldt: hoe meer volkoren, hoe beter!

Meer leren over etiketten lezen? [Klik hier](#) ➔

Vezels: het lievelingskostje van je microbiom

Je microbiom 'leeft' van wat je eet. De bacteriën daar zijn dol op vezels. Deze onverteerbare plantendeeltjes zitten in groenten, fruit, peulvruchten en volkoren producten. Eet daar lekker veel van; daarmee help je de goede bacteriën om hun werk te doen.

Stop met...

→ Ga voor...

**Witbrood of
bruinbrood**



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 of fabel?

We eten te weinig vezels

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

Op mlds.nl/vezelmeter zie je in één oogopslag welke producten veel vezels bevatten

Feit of fabel?

Speltmeel is gezonder dan volkorentarwermeel

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

tip 4

kom in beweging

Beweging heeft een positief effect op de spijsvertering. Het draagt bij aan de doorbloeding van de darmen. Het stimuleert de knijp- en duwbeweging van de darmen die nodig zijn voor een goede spijsvertering. Zo wordt de opname van voedingsstoffen én de afvoer van afvalstoffen verbeterd.

Beweeg je niet genoeg? Dan kunnen je darmen trager gaan werken. Dat kan leiden tot verstopping. Omgedraaid is dat trouwens net zo. Genoeg bewegen kan verstopping voorkomen. Bovendien lijkt het positief te werken tegen darmkanker en aandoeningen zoals divertikels.

Beweegadvies

- 1** Beweeg iedere week minimaal 2,5 uur matig of zwaar intensief, verspreid over meerdere dagen. Zoals wandelen, fietsen of huishoudelijk werk.
- 2** Doe minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals hardlopen, traplopen, fitness of krachtraining.

tip 5

zorg dat je ontspant

Je spijsvertering heeft ook ontspanning nodig. Dus ga niet eindeloos door met werken, maar plan tussendoor een wandeling, aai je kat, rommel wat in huis en ga op tijd naar bed. Op momenten zonder actie herstelt je lichaam.

Hoe dat zit? Bij stress is je hartslag hoger en wordt er meer bloed rondgepompt. Als dat gebeurt, blijft er minder ruimte over voor andere processen in je lijf. Terwijl je spijsvertering juist graag die ruimte gebruikt.

Genoeg slaap is daarbij belangrijk. 's Nachts wordt onze batterij opgeladen en verwerken we alle prikkels en indrukken van die dag. Onze spijsvertering is ook aan het werk. Voldoende slaap stimuleert bijvoorbeeld het honger onderdrukkende hormoon leptine. Wie slecht slaapt, raakt daar minder gevoelig voor. Dat kan ook verklaren waarom je soms trek hebt in die ongezonde snack na een slechte nacht.



Ga lekker uitbuiken

Wanneer je lichaam tot rust komt, wordt het bloed naar je spijsvertering gestuurd. Zo kunnen voedingsstoffen verteerd worden en opgenomen. Even uitbuiken is dus goed voor je darmen. Daarna een stuk wandelen geeft je spijsvertering een extra boost.

tip 6

zorg voor regelmaat

Alle eerdergenoemde tips komen hier samen. Het vinden van het juiste ritme is heel belangrijk. Je spijsvertering houdt erg van rust, reinheid en regelmaat. Door een ritme te vinden bouw je aan een gezonde spijsvertering en microbioom.

Hoe je dat doet?

1

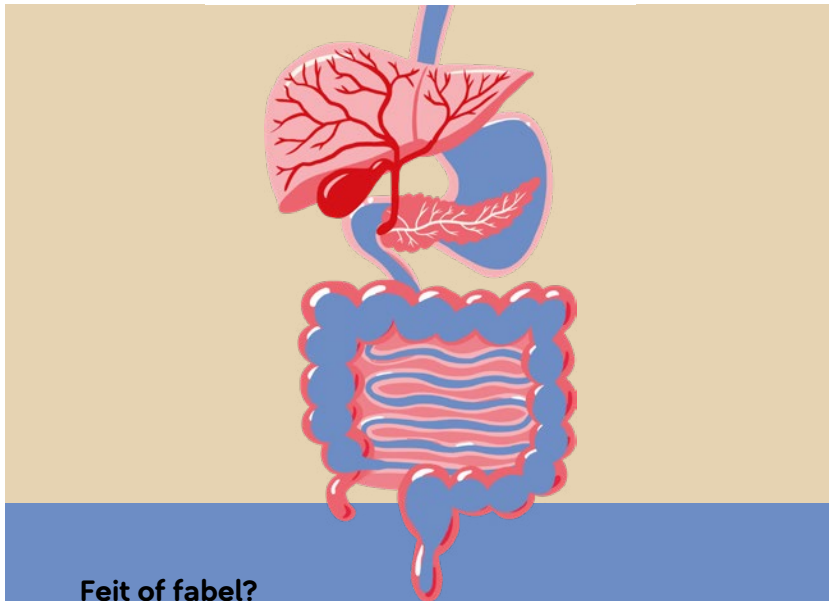
Kies een regelmatig eetpatroon. Of het nu drie grote maaltijden per dag zijn of zes kleine; doe iedere dag ongeveer hetzelfde. En kijk ook wat je lichaam nodig heeft die dag.

2

Beweeg regelmatig. Zoek vaste dagen in de week om te sporten of spreek met jezelf af dat je een aantal keer per week sport. Probeer daarnaast iedere dag minstens 30 minuten matig intensief te bewegen.

3

Zorg voor een vast slaapritme. Slaap is nodig om tot rust te komen en om belangrijke processen in het lichaam te herstellen. 's Nachts is onze spijsvertering ook aan het werk. En als je lichaam weet wat het kan verwachten, functioneert het optimaal.



Feit of fabel?

Na 22.00 verteer je niets meer

Fabel. Je lichaam heeft overdag veel energie nodig voor het rondpompen van bloed voor bijvoorbeeld de hersenen, de spieren en de longen. Maar er blijft genoeg energie over om 's nachts de maag en darmen te activeren. Wel is het slim om 's avonds niets zwaars meer te eten. Dat kan ervoor zorgen dat je minder goed in slaapt komt en onrustiger slaapt.



tip 7

ga voor een gezond gewicht

Een gezond gewicht verlaagt de kans op aandoeningen, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, maar ook spijsverteringskankers.

Je spijsvertering werkt optimaal bij een gezond gewicht. Overtollige kilo's hebben een negatieve invloed op je spijsvertering. Dit kan klachten zoals brandend maagzuur of galstenen veroorzaken of verergeren.

Naast gewicht zegt je buikomvang ook iets over je gezondheid. Hoe groter de buikomtrek, hoe ongezonder. Vet rond je buik is slechter dan vet op de heupen en billen. Buikvet hoopt zich namelijk op tussen de spijsverteringsorganen, waaronder de lever. De buikomvang is te groot bij een middelomtrek van 88 cm of meer bij vrouwen, of 102 cm of meer bij mannen.

Wist je dat je al met 5 tot 10% gewichtsverlies zorgt voor gezondheidswinst?



Wil je gewicht verliezen?

Kies niet voor een crashdieet, maar zorg dat je volwaardig blijft eten. Schrap ongezond voedsel van je menu of neem contact op met een diëtist. Die kan je helpen om geleidelijk en gezond af te vallen.



tip 8 drink voldoende water

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter per dag. Kies voor water, thee of zwarte koffie. Vocht is onmisbaar voor vele processen in je lichaam. Het is een transportmiddel van voedings- en afvalstoffen. Ook helpt vocht bij het afbreken van voedingsstoffen, waardoor ze opgenomen kunnen worden.


Vezels hebben bovendien water nodig om hun werk te kunnen doen. Om op te kunnen zwellen hebben vezels vocht nodig. In combinatie met een vezelrijk eetpatroon is veel drinken heel belangrijk. Anders werken de vezels juist tegen je en kan je last krijgen van diarree of verstopping.



Feit of fabel?

Koffie telt mee als vochtinname en zorgt niet voor uitdroging

Feit. Door koffie te drinken verlies je niet meer vocht. Wel zorgt cafeïne ervoor dat het vocht sneller het lichaam verlaat, omdat het de nieren stimuleert. Maar omdat het de darmen ook stimuleert, mag je het meetellen als vochtinname. Wel is het advies om niet meer dan 4 kopjes koffie per dag te drinken.



tip 9

eet met aandacht

We worden vaak afgeleid als we aan het eten zijn. Als je minder aandacht aan je maaltijd geeft, eet je snel meer dan je nodig hebt. Zo voel je niet goed wanneer je vol zit. Bovendien proef je het eten minder.

Dus laat je niet afleiden door telefoons of televisieschermen en focus je op je bord. Probeer eens met volle aandacht te eten en ontdek wat er allemaal in je lijf gebeurt. Merk hoe je mond speeksel aanmaakt, sta stil bij de smaken die je proeft en tel je kauwbewegingen. Dan valt het je opeens op dat je op een volkorenbroodje langer kauwt dan op een witte boterham.

Goed kauwen is belangrijk

Het zet de speekselproductie in gang en zorgt ervoor dat je eerder een vol gevoel krijgt. Bij vezelrijke voeding moet je meer kauwen en zit je dus ook sneller vol.

tip 10

check je poep kijk achterom!

Het kan letterlijk van levensbelang zijn om je ontlasting te checken. Hoe vaak je gaat, de kleur en de vorm geven je veel informatie over je gezondheid. Kijken dus!

Vaak of heel soms

Of je vaak of juist minder vaak moet poepen zegt iets over je spijsvertering en stoelgang. Moet je vaker dan drie keer per dag? Dan heb je misschien last van diarree. Ga je minder dan drie keer per week, dan spreken we van verstopping.

Kleur

Gezonde ontlasting is bruin en smeugig. Dat kan veranderen door wat je eet. Zo zorgt spinazie voor een groenige kleur en maken bietjes of rode kool je ontlasting een beetje rood. Dat is normaal.

Bloed in je ontlasting kan met iets onschuldigs te maken hebben, zoals aambeien. Maar het kan ook wijzen op ernstigere aandoeningen, zoals een chronische darmontsteking of darmkanker. Het is altijd verstandig om even contact op te nemen met je huisarts als je bloed bij je ontlasting ziet.

Meer leren over je poep? [Check de poepwijzer](#) 

Vorm

De vorm vertelt je veel. Op de Bristol Stool Chart kan je zien welke vorm het meest optimaal is. Type 3 en 4 zijn normaal. De eerste types wijzen op verstopping en type 5, 6 en 7 neigen naar diarree. Overigens is het niet erg om soms een wat andere ontlasting te hebben. Iedereen heeft wel eens keer last van verstopping of diarree.

Bristol Stool Chart

Type

1



Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)

Type

2



Als een worst, maar klonterig

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 uitscheiding

Type

7



Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar



Plotseling een verandering in je ontlasting?

Merk je dat 'hoe vaak je moet', de kleur of vorm verandert? Dan is het goed om na te gaan of je misschien anders bent gaan eten of bijvoorbeeld meer of minder bent gaan bewegen. Houdt de verandering aan en is er geen verklaarbare oorzaak? Neem ook dan contact op met je huisarts.



over de Maag Lever Darm Stichting

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is de droom van de Maag Lever Darm Stichting.

Twee miljoen Nederlanders kampen dagelijks met schaamte, angst of onmacht door spijsverteringsaandoeningen. Voor hen werken wij aan oplossingen. Dat doen we samen met artsen, onderzoekers, wetenschappers, patiënten en hun naasten, donateurs en vrijwilligers.

Dit kunnen we niet zonder jouw steun. Doneer daarom aan de Maag Lever Darm Stichting 