

SPIJSVERTERING EN DARMFLORA



SPIJSVERTERING EN DARMFLORA belangrijk voor een goede gezondheid.

Het doel van de spijsvertering is het verteren van voeding tot stofjes die door het lichaam opgenomen kunnen worden. Er zijn heel veel factoren die een goede spijsvertering negatief kunnen beïnvloeden. Van stress, te gehaast eten, niet goed kauwen of een niet voedzame maaltijd, tot genetisch enzymtekort, antibiotica gebruik, maagzuurremmers, voedselallergie of (lactose) intolerantie.

Mond en maag

De spijsvertering begint al voordat er een hap genomen is. De geur van voeding en de gedachte er aan zorgen voor de productie van speeksel. In de mond wordt de voeding fijngemalen terwijl enzymen in het speeksel zetmeel afbreken tot suikers. In de maag komt de voeding in aanraking met maagzuur, het eiwitsplitsende enzym pepsine en een stof die de intrinsic factor wordt genoemd. Deze stoffen tezamen ondersteunen de afbraak van eiwitten en het opneembaar maken van mineralen en vitamine B-12.

Als de eerste stappen in de spijsvertering niet goed verlopen en de voeding niet goed verteert, ontstaan gassen. Het gevolg is een opgeblazen gevoel vlak na het eten. Mensen die stress ervaren, ouderen en mensen die een maagoperatie hebben ondergaan, zijn extra gevoelig hiervoor. Bij hen is de aanmaak van maagsap vaak (sterk) verminderd, waardoor de vertering minder gemakkelijk verloopt.

Maagzuurproblemen beïnvloeden bovendien de opname van vitamine B-12. Langdurig gebruik van maagzuurremmers vergroot de kans op een vitamine B12-tekort in het lichaam. Een vitamine B12-tekort kan het zenuwstelsel aantasten. Ouderen kunnen problemen krijgen met hun geheugen.

Voedingssupplementen met zuren (**HCl**) en enzymen (**pepsine**), kunnen het maagzuur en de vertering van eiwitten ondersteunen. Ook de enzymen **bromelaine** uit ananas en **papaïne** uit papaja hebben deze eigenschappen.

Enzymen en kruiden

Voedingssupplementen met verschillende spijsverteringsenzymen (koolhydraat-, eiwit- en vetsplitsend) kunnen worden gebruikt bij onvoldoende afgifte van enzymen door het lichaam. Deze enzymen kunnen tijdelijk de eigen spijsverteringsenzymen aanvullen indien de aanmaak hiervan gestoord is.

Voedingssupplementen met combinaties van enzymen en kruiden kunnen ingezet worden op die momenten waarop het nodig is. Inname van het supplement bij de maaltijd kan al een heel verschil maken. Belangrijke enzymen voor de vertering zijn onder andere amylase, lactase en lipase. Komijn, venkel, kamille, gember en anijs zijn kruiden die een positieve, verzachtende en ontkrampende invloed hebben op de spijsvertering, zeker als zij in combinatie worden gebruikt.

Lactose intolerantie

Lactose (ook wel bekend als melksuiker) wordt in het lichaam verteerd door het **enzym lactase**. Sommige mensen hebben dit enzym helemaal niet, anderen maken er weinig van aan. Hierdoor kan de lactose in producten die melksuiker (zuivel) bevatten niet gesplitst worden en de lactose niet worden opgenomen. De lactose blijft achter in het lichaam en veroorzaakt buikkrampen en pijn. Bij een lactoserijke maaltijd kan inname van een voedingssupplement met het enzym lactase helpen om de lactose te verteren. Zo is inname van 7000 FCC lactase eenheden voldoende voor de vertering van één glas melk.

De darmen

Pas als de voeding in de dunne darm is aangekomen, vindt de feitelijke opname van voedingsstoffen plaats. Om deze opname zo goed mogelijk te laten verlopen is de dunne darm aan de binnenkant bedekt met uitsteeksels; de villi of darmvlokken. Hierdoor wordt de oppervlakte van de dunne darm zo'n twintig keer vergroot, wat nodig is om alle belangrijke voedingsstoffen op te nemen.

De darmflora

In het maag-darmkanaal bevindt zich de darmflora. Dit geheel van micro-organismen (bacteriën, schimmels en gisten) is verantwoordelijk voor de spijsvertering en voor het produceren van spijsverteringsenzymen en vitaminen (B en K). De darmflora draagt bij aan het functioneren van het darmslijmvlies waardoor voedingsstoffen goed opgenomen kunnen worden en ongewenste stoffen het lichaam niet kunnen binnendringen; essentieel voor een goede gezondheid.

Door stress, ouderdom, vervuiling, antibiotica en verkeerde voeding kan de darmflora uit evenwicht raken. Inname van 'goede' bacteriën (**probiotica**) zoals een combinatie van *L. acidophilus*, *B. lactis*, *L. bulgaricus* en *S. thermophilus*, zorgt dat diverse goede bacteriën zich snel kunnen vermenigvuldigen.

Diarree

Op het moment dat de darmflora verstoord raakt, probeert het lichaam de schadelijke stoffen zo snel mogelijk kwijt te raken, waardoor diarree ontstaat. Het lichaam raakt echter niet alleen de schadelijke bacteriën kwijt, maar ook de goede. Met inname van probiotica wordt de darmflora snel opgebouwd. Bij diarree wordt aangeraden om niet te snel stoppende middelen te gebruiken. Dan blijven de schadelijke bacteriën immers ook langer in het lichaam aanwezig. Houdt de diarree langer dan een paar dagen aan, dan zijn stoppende middelen wel aan te raden, evenals veel drinken om uitdroging tegen te gaan.

Verstopping

Bij verstoppingsklachten is het belangrijk om te zorgen voor voldoende inname van vezels, voldoende inname van vocht en lichaamsbeweging. Bij chronische verstopping is er vaak sprake van een verminderde darmbeweging (peristaltiek). Mensen die regelmatig last hebben van verstopping wordt aangeraden om een combinatie van vitamine **B-6, B-12 en foliumzuur** te gebruiken. Dit helpt de normale darmbeweging te herstellen.

Omdat bij verstopping ook de darmflora wordt verstoord, wordt gebruik van probiotica eveneens aangeraden. Ook extra vezels kunnen verlichting geven. Vlozaadvezels (psyllium husks) kunnen de darminhoud zachter en volumineuzer maken, waardoor de darmpassage verbetert. Deze vezelstoffen zijn bovendien een goede voedingsbodem voor de darmflora.

Kwaliteit belangrijk

Om de kwaliteit van probiotica te beoordelen, zijn verschillende factoren van belang. Alleen sterke bacteriestammen kunnen daadwerkelijk het evenwicht in de darmen herstellen. Met de bacteriestammen *L. acidophilus* LA-5®, *B. lactis* BB-12®, *S. thermophilus* TH-4™, *L. rhamnosus* GG, LGG® en *L. casei* 431® is uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedaan. Deze stammen worden beschouwd als zeer effectief; zeker wanneer zij in combinatie worden toegepast. Verder is het belangrijk dat de bacteriën daadwerkelijk op de plaats van bestemming aankomen, in de darmen. Probiotica met een speciale koolhydraten-coating zijn beschermd tegen de invloed van maagzuur en gal. Het risico is anders groot dat de probiotica 'onderweg' in het spijsverteringskanaal uitgeschakeld worden.

Probiotica zijn er in allerlei vormen. Van verrijkte voeding, drankjes en toetjes tot capsules. Let er op dat de probiotica geen onnodige toevoegingen bevat zoals suiker. Dit helpt de positieve eigenschappen van probiotica niet.

Samenvatting en advies

Spijsverteringsproblemen komen vaak voor. Gezonde voeding, beweging en minder stress kunnen vaak al veel verschil uitmaken. Voor problemen met de vertering van voeding, zoals bij een opgeblazen gevoel en rommelende darmen wordt aangeraden bij de maaltijd een voedings-supplement te nemen dat enzymen en/of kruiden bevat om de vertering te ondersteunen. Een gezonde darmflora – met een goede verhouding tussen goede en slechte bacteriën – is niet alleen belangrijk bij darmproblemen. De darmflora speelt ook een belangrijke rol in de spijsvertering en het immuunsysteem. Een gezonde darmflora kan problemen verhelpen en voorkomen. Een probiotica-preparaat van goede kwaliteit kan een gunstige bijdrage leveren aan het verhogen van de goede bacteriën in de darmen.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl