
Dr. Trisha Pasricha

Alles wat je over je darmen zou moeten weten

Ontdek hoe je darmen je
energie, weerstand en
welzijn bepalen

Spectrum


Oorspronkelijke titel: You've Been Pooping All Wrong. How to Make Your Bowel Movements a Joy
Oorspronkelijke uitgave: Copyright © 2026 Trisha Pasricha LLC
Vertaling: Janine Langeveld
Omslag: Pinta Grafische Producties
Opmaak: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 00 39855 3
ISBN 978 90 00 39856 0 (e-book)
NUR 860

© 2026 Trisha Pasricha
© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Mijn allerliefste Laurie en Rishi,
Ik draag dit boek op aan jullie kleine luiers.
Net toen ik dacht dat ik alles wist
wat een mens over poep kon weten,
leerden jullie mij nederigheid.

Ik ben jullie eeuwig dankbaar.

Inhoud

DEEL I

De geheimen

- 1 **Poepforie** 13
- 2 **Tien mythes over poepen** 26
- 3 **Is mijn poep normaal?** 41
- 4 **De drie componenten van poepen** 59

DEEL II

De wetenschap

- 5 **De darm-hersenverbinding** 81
- 6 **Hoe de hersenen de darmen beïnvloeden** 91
- 7 **Hoe de darmen de hersenen beïnvloeden** 113

DEEL III

De overlevingsgids

- 8 **Je poept wat je eet** 135
- 9 **Alles over afvegen** 157

- 10 *Poepen in het openbaar* 166
- 11 *Darmgezondheid bij vrouwen* 179
- 12 *Niemand poept normaal op vakantie* 198
- 13 *Hardlopers met buikloop* 211
- 14 *Waar de zon niet schijnt* 221

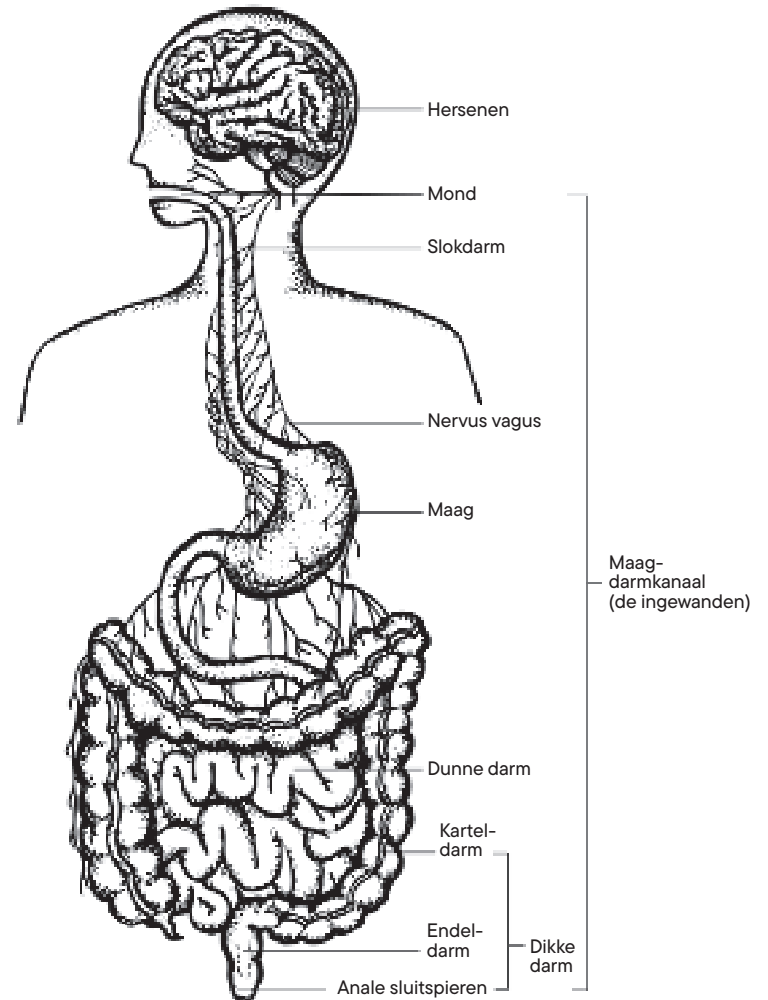
Conclusie: Vertrouw op je gevoel 241

Opmerking van de auteur 251

Dankwoord 253

Noten 259

Register 295



DEEL I

De geheimen

1

Poepforie

Waarom praten we niet over poepen?

Nadat ik bijna tien jaar aan medische studie achter de rug had, kwam Darren op een frisse herfstochtend in pak en stropdas naar mijn pas geopende maag-darm-leverkliniek in het Massachusetts General Hospital in Boston. Darren was hoogleraar en had twee doctorstitels. Diezelfde ochtend had hij nog college gegeven over de valentie-elektronen van atomen.

Hij voelde zich niet goed. Al jaren was hij futloos en opgeblazen. Zijn stoelgang was op zijn best onregelmatig. Hij vroeg zich of daar misschien het probleem lag?

Ik vroeg hem hoe zijn laatste ontlasting eruitzag. Was die korrelig en gebarsten? Glad, zoals softijs? Of misschien meer als een modderige plas in de lente?

Hij keek me verbaasd aan. 'Ik kijk niet naar mijn ontlasting.' Hij leek zich te generen bij het idee alleen al.

Ik hield zijn blik vast met een mengeling van oprechte interesse en ernst.

‘Waarom niet?’ vroeg ik. Ik bedoel, kom op zeg, hoe kan iemand dat nou *niet* weten?

Hij lachte ongemakkelijk. ‘Ik weet het niet. Hoe zou het eruit moeten zien?’

Nu was ik degene die verbaasd was. Hier stond een volwassen man, in zoveel opzichten beter opgeleid dan ik, die niet wist hoe poep eruit ‘hoorde’ te zien.

Had niemand hem ooit uitgelegd wat een normale stoelgang was?

In de maanden die volgden zag ik keer op keer hetzelfde patroon. Topatleten, computerwetenschappers en pr-experts begonnen allemaal naar mijn kliniek te komen en niemand van hen leek enig idee te hebben over welke kleuren zorgwekkend waren, hoe hard of zacht ontlasting moest zijn, of welke dagelijkse gewoonten de darmen hielpen soepel te werken. Behandeling van ziekten was vaak helemaal niet nodig. Wat ze eigenlijk nodig hadden, waren de basisprincipes van gezond poepen.

Toen ik overpeinsde wat er met al deze mensen aan de hand was, kon ik niet anders dan mezelf afvragen: Zou het kunnen dat ik hier de uitzondering, de vreemde eend in de bijt, ben?

Al die fascinerende maar essentiële details over dit normale lichaamsproces, die ik mijn hele leven als vanzelfsprekend had beschouwd, waren bij vrijwel iedereen volkomen onbekend.

Ik begon me te realiseren dat er bij anderen een grote kloof bestond tussen het moment waarop hun ouders hen als peuters zindelijk maakten en de vele jaren die volgden tot aan hun volwassenheid. Mensen die nu zelfs moeite hadden om de juiste woorden te vinden om met

hun arts over dit onderwerp te praten. Het leek wel alsof de samenleving ervan uitging dat we het allemaal wel onder controle hadden.

En als alles wat ik wist over poepen en wat me zo fascineerde slechts leuke weetjes waren, had ik die met liefde binnenskamers gehouden en slechts ingezet als vermakelijke gespreksstof op feestjes.

Maar ik merkte ook iets anders op, iets wat me nog meer zorgen baarde: op het gebied van poepen had eigenlijk niemand het echt onder controle.

40 procent van de Amerikanen ondervindt in het dagelijks leven hinder van hun darmen en 15 procent heeft het prikkelbaredarmsyndroom – cijfers die een piek lieten zien na de coronapandemie, toen zich steeds meer mensen bij mijn kliniek meldden. Zelfs mensen zonder officiële medische diagnose hebben moeite met poepen. Drie op de vier Amerikanen durven dit niet op een openbaar toilet te doen, en een op de drie raakt tijdens een vakantie ontregeld.

Dat snap ik. En het is niet jouw schuld.

Je zou ook geen perfecte tanden hebben als niemand je ooit een tandenborstel had laten zien. Je zou moeite hebben met slapen als je nooit had geleerd hoe je het licht in je slaapkamer moet uitdoen. Maar hoewel onze tandartsen en verzorgers uren besteedden om ervoor te zorgen dat we onze tanden goed poetsten en uitgebreide bedtijdrituelen een vast onderdeel van onze kindertijd waren, heeft niemand ons de basisprincipes van poepen bijgebracht. Hierdoor raken veel mensen – zelfs de meest succesvolle – verstrikt in een spiraal van slechte gewoontes en angst voor het toilet.

Erger nog: we bestempelen poep en alles daaromheen als taboe, vies en misschien zelfs gevaarlijk. En ja, sommige infecties kunnen via ontlasting worden overgedragen. Na de stressvolle – soms zelfs traumatische – periode van zindelijkheidstraining wordt poepen iets afstotelijks waar we zo snel mogelijk vanaf willen, zowel fysiek als mentaal.

Tenzij je het omarmt natuurlijk.

Dus begon ik een plan te ontwikkelen. Ik wilde mensen begeleiden – niet alleen kennis meegeven, maar ze echt helpen de wetenschap en, ik durf wel te stellen, het plezier van gezond poepen te verinnerlijken.

Laat ik hiermee beginnen:

‘Je hebt je hele leven verkeerd gepoept. Gooi alles wat je dacht te weten overboord en laten we helemaal opnieuw beginnen.’

Dan kun je de eerste stappen zetten richting poepforie.

De dochter van de gastro-enteroloog

Toen je ongeveer twee of drie jaar oud was, besloot iemand die het beu was om je eindeloze stroom vieze luiers te verschonen dat het genoeg was geweest. Het was tijd.

De nodige hulpmiddelen werden aangeschaft: een plastic kinderpotje, of misschien een wc-brilverkleiner zodat je niet in de waterige diepten zou verdwijnen.

Toen begon het geschreeuw.

Het huilen. Het omkopen. Tot uiteindelijk, dagen of

maanden later, het kwartje viel en er applaus klonk. Je poepte voor het eerst zelfstandig op het potje en het gejuich van je ouders was tot ver in de omtrek te horen.

Als je op mij lijkt, herinner je je daar waarschijnlijk niet veel meer van. Toch hebben de meesten van ons een soortgelijk overgangsritueel ondergaan.

Maar daar houdt onze gelijkenis waarschijnlijk ook op. Jij groeide op en stapte uiteindelijk over op de grotere wc voor volwassenen en deed je behoefte voortaan achter gesloten deuren. Er werd waarschijnlijk nooit meer aandacht besteed aan het poepprocedé en een universitaire vervolgopleiding zat er al helemaal niet in. Ieders stoelgang werd strikt geheim: hooguit zijdelings genoemd als iemand in huis de wc had verstopt of als flauw grapje op het schoolplein onder je klasgenoten van groep 7.

Niet voor mij. Mijn onderricht ging volop door. Ik was de dochter van een gastro-enteroloog.

Toen hij in 1992 zijn vervolgopleiding in gastro-enterologie afrondde aan het Johns Hopkins Hospital, betrad mijn vader, Pankaj ‘Jay’ Pasricha, het vak op een bijzonder moment. Als zoon van een generaal-majoor in het Indiase leger was hij altijd al een dromer geweest in een strak gereguleerde wereld. Terwijl andere studenten in New Delhi in de jaren tachtig zich met stapels studieboeken opsloten in hun kamers voor hun examens, luisterde hij naar *The Doors*, speelde hij biljart en las hij sciencefictionromans van Isaac Asimov – tot ergernis van iedereen, want hij werd alsnog als eerste van zijn jaar.

Nadat hij met tegenzin had toegegeven aan de wens