

# INHOUD

WOORD VOORAF	13
--------------	----

## HOOFDSTUK 1

---

<b>JE SPIJSVERTERING, EEN INGENIEUS SYSTEEM</b>	17
Stap 1: de mond	18
Stap 2: de slokdarm	22
Stap 3: de maag	24
Stap 4: de dunne darm	26
Stap 5: de dikke darm	30
Stoelgang: de spiegel van je gezondheid	31
Diarree: te veel vocht	33
Constipatie: te weinig vocht	34
Windjes	35
<i>Tien basisgeboden voor blije darmen</i>	37
Enkele essentiële begrippen verklaard	38

## HOOFDSTUK 2

---

<b>DE SPANNENDE WERELD VAN JE DARMFLOORA</b>	43
Je darmflora: goede én slechte bacteriën	43
Je weerstand zit in je darmen	45
3 x 'biotica': probiotica, prebiotica en antibiotica	46
De herstellende functie van probiotica	46
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan probiotica</i>	46
De stimulerende functie van prebiotica	47
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan prebiotica</i>	47
De vernietigende functie van antibiotica	47
Voedselintoleranties en allergieën: helaas geen hype	48
Voedselallergie	50
Voedselintolerantie	50
Zelf testen	54
<i>Zeven tips voor een blije darmflora</i>	57

### HOOFDSTUK 3

---

<b>JE DARMEN EN JE LICHAAMELIJKE GEZONDHEID</b>	59
Functionele darmaandoeningen: het domein van de osteopaat	59
Van een beetje darmlast... tot pijn die je leven beheerst	61
Dysbiose	62
Lekkende darm of leaky gut	66
Prikkelbaredarmsyndroom of spastisch colon	68
Fibromyalgie	70
<i>Tien tips om je darmen gezonder te maken én te houden</i>	73

### HOOFDSTUK 4

---

<b>JE DARMEN EN JE MENTALE GEZONDHEID</b>	75
De zware impact van stress op je darmen	77
Depressie en darmflora: een duidelijke link	79
Burn-out of bijnieruitputting	82
Chronischevermoeidheidssyndroom (CVS)	85
<i>Tien tips om je mentale gezondheid te boosten via je darmen</i>	87

### HOOFDSTUK 5

---

<b>EET JEZELF GEZOND</b>	89
Kan ik niet gewoon een pilletje nemen als ik last heb van mijn darmen?	90
Is gezond eten synoniem met vegetarisch eten?	90
Hoe belangrijk zijn proteïnen voor mijn gezondheid?	91
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan gezonde proteïnen</i>	91
Is de slechte reputatie van koolhydraten terecht?	91
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan goede koolhydraten</i>	92
Is suiker echt het witte gif?	92
Welke voeding zorgt voor een opgeblazen gevoel?	93
Zijn vezels echt zo belangrijk?	93
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan vezels</i>	94
Wat is de rol van enzymen bij de vertering?	94
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan enzymen</i>	95

Is vet dan toch gezond?	95
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan gezonde vetten</i>	96
Is het nodig om elke dag te ontbijten?	96
Kan ik brood zomaar schrappen uit mijn dieet?	97
Is melk goed voor elk?	97
<i>Mijn top 10 van voeding rijk aan calcium</i>	98
Wat is het nut van gefermenteerde voeding precies?	98
Moet ik nu echt dat lekkere glas wijn aan mij laten voorbijgaan?	99
Hoe belangrijk is water drinken voor je darmen?	100
Hoe vind ik de tijd om gezond te eten?	100
<i>Twaalf manieren om jezelf gezond te eten</i>	102

## HOOFDSTUK 6

---

<b>RECEPTEN</b>	105
Drankjes, sapjes en smoothies	107
<b>GEAROMATISEERDE WATERS</b>	108
Gember-citroen	109
Watermeloen-basilicum	109
Sinaasappel-rozemarijn	109
Aardbei-vanille	109
<b>VERSE SAPJES</b>	111
Wake-up juice	111
Detox juice	112
Super juice	112
<b>SMOOTHIES</b>	115
Wake-up smoothie	115
Detox smoothie	116
Super smoothie	116
Ontbijt	119
Zaden-pittenbrood	121
Volkorenspeeltbrood	122
Gezonde chocopasta	123
Gezonde aardbeienconfituur	124
Wentelteefjes met rood fruit	127
Kokos-avocadopap met Lynn's Totally Nuts Granola	129

Quinoapap met vers fruit en amandelen	130
Bosbessenpannenkoekjes	133
Ontbijtchocolademousse	134
Spinazie-ei-ontbijt	137
Banaan-chiapudding	138
Lunch	141
Gezonde wraps	142
Carpacciowraps	143
Wraps met feta en spinazie	144
Wraps met zalm en groene asperges	147
Zachte pompoensoep	148
Bietensoep met appel	151
Salade met geitenkaas en frambozen	152
Salade van boerenkool met kip	155
Bananenspeltbrood met yoghurt dip	156
Venkel-maanzaadcrackers	159
Hummus van rode biet met muntolie	160
Hummus van pompoen	163
Diner	165
Wraps met zoetzure kalkoen, wortel, sla en koriander	166
Ovenschotel van zoete aardappel en spinazie met gegrilde kip	168
Bloemi goreng met kip en gember	171
Tonijnburgers met kokosbroccoli	172
Courgetti in een romige saus met zalm uit de oven	174
Oosterse kabeljauw met snijbonen	177
Quinoapizza met rucola en parmaham	178
Superlichte ovenschotel met avocado	181
Dessert	183
Aardbeien met chocoladegrانola	184
Haverhoutkoekjes met banaan	187
Popcorn	188
Quinoapops	190
Frambozenijs met blauwe bessen	193
Gezonde basics	195
<b>PLANTAARDIGE MELK</b>	197
Kokosmelk	197
Walnootmelk met kaneel	198
Pompoenpittenmelk	199

## INHOUD

<b>KEFIR</b>	200
Melkkefir	201
Vijg-citroenkefir	202
<b>GEFERMENTEERDE GROENTEN</b>	204
Gefermenteerde wortel-appel	205
Gefermenteerde rodekool	207
<b>LEESLIJSTJE</b>	210
<b>NOG MEER GOESTING IN GEZONDHEID?</b>	215
<b>DANKWOORD</b>	216



## TIEN BASISGEBODEN VOOR BLIJE DARMEN

- 1** Kauw je voedsel goed en lang genoeg, zo vergemakkelijk je het latere spijsverteringsproces in je maag en darmen.
- 2** Vermijd te veel snelle koolhydraten (suikers), want ze jagen je bloedsuikerspiegel de hoogte in en zorgen meteen daarna voor een energie-dip. Ze worden bovendien omgezet in vet als je er te veel van eet.
- 3** Vermijd te veel verzadigde vetten en transvetten, die zijn niet goed voor je algemene gezondheid. Maar schrap gezonde vetten zeker niet uit je menu, want die heeft je lichaam nodig om goed te functioneren. In de bijlage aan het einde van dit hoofdstuk lees je meer over soorten vetten.
- 4** Eet veel vezelrijke voedingsmiddelen. Ze beschermen je darmen, verbeteren je spijsvertering en zorgen voor een verzadigd gevoel.
- 5** Drink voldoende water. In alle omstandigheden, maar zeker als je diarree hebt of geconstipeerd bent.
- 6** Vermijd koffie of andere dranken met cafeïne als je last hebt van je maag of darmen.
- 7** Houd je darmflora gezond met probiotica en gefermenteerde voeding.
- 8** Vermijd stress in het algemeen, maar vooral tijdens en na een maaltijd, want een opgejaagd gevoel heeft een slechte invloed op je vertering.
- 9** Kijk achterom als je naar het toilet bent geweest: je stoelgang is een goede graadmeter als je wilt weten of je spijsvertering optimaal werkt. Heb je vaak last van diarree of constipatie of wisselen periodes van diarree en constipatie elkaar geregeld af? Ga dan samen met een arts, osteopaat en/of voedingsdeskundige op zoek naar de oorzaak.
- 10** Zak niet onderuit na een maaltijd, dan krijg je sneller last van maagzuur. Een wandeling is ideaal. Heb je veel last van dit kwaaltje? Ga dan op zoek naar de oorzaak in plaats van de symptomen te onderdrukken met maagzuurremmers.

## HOOFDSTUK 5

# EET JEZELF GEZOND

Mag ik dit hoofdstuk beginnen met een eerlijke bekentenis? Ik eet zelf niet elke dag, elke maaltijd en elk tussendoortje supergezond. Laat ik daar maar meteen heel open over zijn. Ik heb een praktijk te managen, een webshop te onderhouden, een kind op te voeden, een huishouden te runnen... dus ja, af en toe heb ik – ondanks het feit dat ik op het vlak van maaltijden en tussendoortjes meestal goed voorbereid ben – 's avonds alleen nog energie over om een lasagne in de oven te zetten of een pak frietjes te gaan halen. Dat gebeurt niet elke week, maar het komt wel eens voor. Perfectie bestaat niet. Dat streef ik ook niet na. Wel probeer ik zo'n minder gezonde maaltijd te compenseren door de dagen erna zo gezond mogelijk te eten.

Of ik dat moeilijk vind? Nee, eigenlijk niet. En dat komt volgens mij door twee redenen. Ten eerste vind ik gezond eten belangrijk genoeg om er tijd en energie in te steken. En ten tweede leg ik altijd de focus op gezond én lekker. Met lange tanden een bord sla naar binnen werken als lunch zul je mij nooit zien doen. Ik zorg ervoor dat ik met smaak kan eten. Zo is de verleiding van ongezonde gesuikerde en vette voeding voor mij bijna onbestaande geworden!

Over gezonde voeding doen veel feiten en fabels de ronde. Het onderwerp is de laatste jaren bijzonder populair. Een evolutie die ik uiteraard alleen maar kan toejuichen. Maar helaas leidt de veelheid aan informatie ook tot heel wat misverstanden, vooroordelen en twijfels. De ene dag sla je een krant of magazine open en lees je een pseudowetenschappelijke statement over een of ander superfood, de volgende dag zie je een geloofwaardig bericht dat precies het tegendeel beweert.

Is vet nu goed of slecht? Is suiker echt vergif? Mag je koolhydraten en proteïnen binnen één maaltijd eten? Eet je beter geen brood meer? Zoveel vragen, zoveel verschillende visies. Dit hoofdstuk over gezonde voeding heb ik opgebouwd rond vragen die ik wekelijks in mijn praktijk krijg. Ik geef er een antwoord op vanuit mijn kennis als voedingsexpert en osteopaat.



## Kan ik niet gewoon een pilletje nemen als ik last heb van mijn darmen?

Goh, hoe vaak ik die vraag al niet gehoord heb in mijn praktijk! Het is bij de meeste mensen een natuurlijke reflex geworden. Pijn? Neem een pilletje! De farmaceutische industrie heeft decennialang haar uiterste best gedaan om ons die reflex aan te kweken. En helaas is dat gelukt.

Begrijp me niet verkeerd: ik geloof in medicijnen. Maar ik ben ervan overtuigd dat gezond verstand opnieuw de bovenhand moet krijgen als het over je lichaam gaat. Gezonde voeding en zorg dragen voor je lijf worden zwaar onderschat. We gaan er te vaak van uit dat gezondheid in een pilletje zit. Voeding is volgens mij het beste medicijn. Zeker om tal van functionele aandoeningen te voorkomen of genezen.

Van mij zul je geen pleidooi tegen de farmacie horen. Maar ik pleit er wel voor om de klassieke farmaceutische aanpak aan te vullen met – of in sommige gevallen zelfs te vervangen door – een nutritionele aanpak.

## Is gezond eten synoniem met vegetarisch eten?

Nee. De mens is van nature geen pure planteneter. Als je vlees met mate eet, het liefst onbewerkt en in combinatie met veel groenten, kan het weinig kwaad. Ik heb ook al vegetariërs begeleid die een bijzonder ongezond voedingspatroon hadden. Ook als je geen vlees eet, kun je slechte eetgewoonten hebben en bijvoorbeeld heel veel snoepen tussendoor.

Ik geef zelf wel de voorkeur aan biologisch vlees. Het vlees van dieren die goed gevoed worden – met bijvoorbeeld soja en granen – is sowieso gezonder om te eten. En mijn voorkeur gaat voornamelijk naar onbewerkt vlees, dus geen gehakt, worsten enzovoort. Een mooi stukje biefstuk, kalfsvlees of kip kan zeker thuishoren in je dieet.

Enkele dagen per week zonder vlees is wel een goed idee. Er zijn tegenwoordig heel veel lekkere vleesvervangers op de markt. En met de grote variëteit aan groenten en fruit kun je oneindig veel heerlijke vlees- en visloze maaltijden klaarmaken.



# Zaden-pittenbrood

*Een sneetje zaden-pittenbrood met gezonde chocopasta (zie pagina 123) of aardbeienconfituur (zie pagina 124). Daar zegt niemand nee tegen.*

## VOOR 1 BROOD

100 gram pompoenpitten  
 100 gram  
     zonnebloempitten  
 50 gram sesamzaad  
 50 gram lijnzaad  
 100 gram hennepzaad  
 50 gram cashewnoten  
 50 gram walnoten  
 4 eieren  
 100 milliliter olijfolie  
 25 milliliter agavesiroop  
 een snuifje zout

## BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Hak de noten fijn.
- Meng alle ingrediënten in een kom en doe ze in een bakvorm van 24 centimeter.
- Laat 30 minuten in de voorverwarmde oven bakken.

### GOED OM TE WETEN

- Zaden-pittenbrood bevat geen meel. Het rijst dus niet en blijft heel stevig.
- De lekkere combinatie van noten, zaden en pitten maakt dit brood heel voedzaam. Het bevat ontstekingsremmende vetten en veel zink, wat heel goed is voor je spijsvertering.

# Gezonde chocopasta

## VOOR EEN POTJE CHOCO

100 gram pure chocolade  
(minstens 70% cacao)  
125 gram Griekse yoghurt  
1 ei  
25 gram hazelnoten

## BEREIDING

- Laat de chocolade zachtjes smelten in een steelpannetje.
- Scheid het ei en klop het eiwit op.
- Voeg aan de gesmolten chocolade de Griekse yoghurt en de eierdooier toe.
- Roer goed om en doe er daarna het opgeklopte eiwit bij.
- Graag wat extra crunch? Hak dan de hazelnoten fijn en voeg ze toe aan de choco. Bovenop of erdoorheen, zoals je verkiest.

### GOED OM TE WETEN

- Chocolade met meer dan 70% cacao is rijk aan probiotica en dus goed voor een gezonde darmflora.
- Hazelnoten zitten boordenvol gezonde vetten.
- Zet deze choco zeker in de koelkast, want hij bevat yoghurt en moet dus koel staan. In de koelkast kun je hem een vijftal dagen bewaren.

# Gezonde aardbeienconfituur

**VOOR EEN POTJE  
AARDBEIENCONFITUUR**

250 gram aardbeien  
2 eetlepels honing  
1/2 theelepel vanille  
2,5 eetlepels chiazaad

**BEREIDING**

- Doe de aardbeien samen met de honing en de vanille in de blender en mix tot een gladde massa.
- Roer de chiazaadjes erdoorheen tot ze mooi verdeeld zijn.
- Giet alles in een confituurpotje en zet dat minstens twee uur in de koelkast.

**GOED OM TE WETEN**

- Chiazaden bevatten veel oplosbare vezels: een ideaal middeltje tegen constipatie dus. Dankzij de chiazaden hoef je geen geleisuiker te gebruiken om je confituur een dikke structuur te geven.
- Experimenteer gerust met andere soorten fruit. De bereidingswijze voor deze gezonde en lekkere confituur met chiazaad blijft identiek.
- Deze confituur is maximaal twee dagen houdbaar in de koelkast.



# Salade met geitenkaas en frambozen

## VOOR 2 PERSONEN

75 gram frambozen  
 1/2 eetlepel  
 balsamicoazijn  
 1 eetlepel olijfolie  
 1/2 eetlepel fijngehakte  
 bieslook  
 2 eetlepels pijnboompitten  
 of pompoenpitten  
 50 gram rucola  
 50 gram veldsla  
 75 gram geitenkaas,  
 verbrosseld  
 peper en zout

## BEREIDING

- Prak voor de dressing 50 gram frambozen goed fijn met een vork. Roer er de balsamicoazijn, olijfolie en bieslook doorheen en voeg peper en zout toe.
- Rooster de pitten goudbruin in een droge koekenpan.
- Verdeel de sla over twee borden. Druppel op elk bord een beetje frambozendressing en verspreid de rest van de frambozen, de geitenkaas en de pitten over de sla.

## GOED OM TE WETEN

- Frambozen zijn topvruchten voor de gezondheid van je dikke darm. Ze bevatten pectine, een stof die de stoelgang stimuleert en ervoor zorgt dat toxines niet in je bloedbaan terechtkomen. Ze zijn rijk aan antioxidanten die ontstekingen aan je darmslijmvlies kunnen verlichten.
- De bittere smaak van rucola is heel nuttig voor je spijsvertering, van het begin tot het einde. In je maag zorgt rucola ervoor dat je de juiste hoeveelheid maagzuur afgeeft, in je pancreas worden genoeg spijsverteringsenzymen geproduceerd, in je lever gebeurt hetzelfde met gal. Bittere voeding – denk bijvoorbeeld aan andijvie, cacao, pomelmoes of witlof – geeft minder snel een opgeblazen gevoel na je maaltijd. Ideaal dus als je dysbiose hebt.