

ANNTJE PEETERS

Super
BUIK
gevoel

Gezonde darmen
voor een rustige buik
en een slank figuur

MANTEAU
non-fictie

Dit boek draag ik op aan mijn vader,
die zijn gevoeligheid en liefde voor de natuur aan mij doorgaf
en die nu ook eindelijk dat superBUIKgevoel heeft waar hij – net als ik –
lang op heeft moeten wachten.

© 2024 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Anntje Peeters

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.kruidigleven.be

 kruidig leven

 anntjypeeters

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

TEKSTEN: Anntje Peeters

FOTOGRAFIE:

Frank Croes (p. 58, 60, 62, 76, 78, 80, 86, 107, 108, 111, 134, 168, 169, 177, 200, 204, 206, 211)

Elke Elsen (p. 6, 104, 158-159, 179 en auteursfoto achterplat)

Birgit Vrijssen (braamblad p. 149)

OVERIGE FOTOGRAFIE: Shutterstock

OMSLAGONTWERP: Dominic Van Heupen

VORMGEVING BINNENWERK: Dominic Van Heupen

Met dank aan Dille & Kamille (www.dille-kamille.com) voor het stylingmateriaal



Dit boek is een herwerkte uitgave van het oorspronkelijke Superbuikgevoel dat in 2017 verscheen.

Eerste druk nieuwe uitgave: februari 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

De informatie in dit boek is bedoeld als informatiebron en kan niet worden beschouwd als een vervanging voor de raadpleging van een arts of bevoegde behandelaar. De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose, behandeling of genezing van een ziekte. Als je een medische behandeling ondergaat en ter aanvulling kruiden wilt gebruiken, neem dan altijd contact op met jouw behandelende arts of huisarts. Wil je langdurig gebruikmaken van kruiden, dan is het raadzaam dat eveneens te doen in overleg met je arts.

ISBN 978 90 223 4087 5

NUR 450 / 860

D/2024/0034/48

INHOUD

7 Voorwoord

9 Inleiding

11 Hoe werkt je spijsvertering?

12 Hoe krijg je een superBUIKgevoel?

12 1. Bitter bezorgt je een betere buik

12 2. Een goede darmflora en een intact darmslijmvlies

12 3. Een goede stressbeheersing

12 4. Goed verteerbare voeding

15 HOOFDSTUK 1

Bittere kruiden, betere buik

17 Wat zijn bitterstoffen en waarom hebben we ze nodig?

20 Het effect van bitter op maagklachten

21 De gevolgen van te weinig maagzuur op een rijtje

24 Hoe weet je of je te veel of te weinig maagzuur hebt?

26 Kruidenremedies tegen een geïrriteerd slokdarm- en maagslijmvlies

29 Kruidenremedie tegen maagkrampen

30 Voedselovergevoeligheden, problemen met koolhydraat- vertering en het verband met het gebrek aan bitter

42 Eetbuien, schommelende bloedsuiker en bitters

44 Behoeftte aan een detox?

Gebruik bitter (over leverwerking en bitters)

47 Onze favoriete bitters: koffie en chocolade

51 Hoe gebruik je bitters?

52 Eet elke dag een bittere groente

63 Voeg bitter toe aan je koffie of vervang je koffie door cichorei of paardenbloem

64 Drink een bitter aperitief of digestief

88 Slik een bittere pil



91 HOOFDSTUK 2

Over beestjes en lekkages in je darm

- 92 **Allemaal beestjes**
- 94 Voedsel voor de beestjes: prebiotica
- 97 **Gefermenteerde voeding: een must voor je darmen**
- 99 Het verband tussen een gebrek aan gefermenteerde producten in het dieet en voedselovergevoeligheden
- 100 Wat met probioticasupplementen of probiotische drankjes uit de supermarkt?
- 100 Gefermenteerde groenten
- 109 Gefermenteerde (fris)drankjes
- 114 24 uur gefermenteerde yoghurt
- 116 Miso
- 118 **Verbeter de beweeglijkheid van je darmen**
- 122 **Daslook (*Allium ursinum*): topkruid bij een verstoorde darmflora**
- 127 **Als je darmen lekken**
- 131 Zalf voor je darmen: kruiden en voeding die je darmwand weer sterk en intact maken
- 142 **Extra tips om zorg te dragen voor je darmen**
- 145 **Snelle oplossingen voor vervelende klachten**
- 145 Constipatie
- 148 Diarree
- 151 Buikkrampen

153 HOOFDSTUK 3**Stress en je spijsvertering, een slechte match**

- 154** Adrenaline, het vecht-of-vluchthormoon
- 155** Cortisol: het chronischestresshormoon
- 156** Chronische stress en een goeie spijsvertering: onverenigbaar
- 160** Het brein in je buik
- 161** Adem je buik plat: de invloed van ademhaling op je spijsvertering
- 165** Een kalm hoofd en een rustige buik door aromatische kruiden
- 190** Voeding als stressbron: eten doe je met je lijf, niet met je hoofd

193 HOOFDSTUK 4**Voedingstips voor een superbuikgevoel**

- 193** Hoe de traditionele Chinese geneeskunde je spijsvertering kan verbeteren
 - 196** Rauwe groenten en fruit: tricky stuff voor je spijsvertering
 - 202** Wat met brood?
 - 208** Rammenas: de groente voor een super(platte)buikgevoel
 - 213** Vijf eetgewoonten die je vertering goeddoen
-
- 217** **Register**
 - 221** **Meer lezen van Anntje Peeters?**



VOORWOORD

Vijfentwintig jaar geleden pendelde ik als studente elke dag heen en weer tussen de tolkenschool in Antwerpen en Ramsel, het dorp waar ik mijn jeugd doorbracht. Bijna iedere dag voltrok zich hetzelfde fenomeen. 's Ochtends vertrok ik met een platte en min of meer aangenaam aanvoelende buik en kon ik zonder problemen mijn cursussen nog eens aandachtig doornemen of erop los babbelen met mijn medetreinreizigers. De terugrit 's avonds was andere koek. Vaak wist ik niet hoe ik de 45 minuten durende treinrit kon uitzitten zonder dat het de anderen te erg opviel hoeveel buikpijn ik had. Bijna iedere avond opnieuw probeerde ik zo onopvallend mogelijk wat onderuit te zakken, zodat mijn buik ietsje gestrekt werd en ik de pijn minder voelde. Het enige wat ik tijdens die treinritten naar huis deed, was uitkijken naar het moment waarop ik thuis plat op de zetel kon gaan liggen.

Uit doktersonderzoeken bleek niets abnormaals en er gingen enkele jaren van gesukkel voorbij voor er dan toch een diagnose kwam: prikkelbaredarmsyndroom. Een diagnose die zo'n 15 à 20 procent van de mensen te horen krijgt en die niet veel perspectief op beterschap biedt. Volgens de meeste artsen valt er weinig aan te doen.

Omdat ik het zo beu was om elke avond opnieuw een pijnlijke, opgezwollen buik te hebben en er geen doeltreffende remedie voorhanden was, ging ik zelf op zoek naar oplossingen. Beetje bij beetje ontdekte ik hoe sommige, zelfs gezonde, voedingsmiddelen een sterke impact hadden op het welzijn van mijn buik. In mijn vrije uurtjes verslond ik boeken over de spijsvertering en volgde er cursussen over. Ik ontdekte zo onder andere dat in ons westerse voedingspatroon systematisch een ingrediënt ontbreekt dat onmisbaar is voor een goede spijsvertering. Ik leerde dat de natuur ook in het geval van dit soort gezondheidsklachten hulp kan bieden. En ik merkte dat ik niet de enige was die geplaagd werd door een voortdurend opstandige buik.

Voor veel mensen zijn een opgeblazen gevoel, diarree of constipatie, misselijkheid, maagpijn, reflux of een pijnlijke buik een dagelijkse realiteit. De verkoopcijfers van geneesmiddelen voor maag- en darmklachten pieken jaar na jaar en er wordt duchtig reclame voor gemaakt. Steeds meer mensen ontwikkelen een overgevoeligheid



voor een of meerdere voedingsmiddelen en we zijn zo stilletjesaan gaan denken dat spijsverteringsellende gewoon bij het leven hoort.

Het is inderdaad zo dat wanneer deze klachten je dag na dag plagen, je op een bepaald moment een punt bereikt waarbij je denkt dat er toch niets aan te veranderen valt en dat je er maar mee moet leren leven. Je leert rekening houden met een nieuw soort 'normaal': je zorgt ervoor geen strakke jurkjes te dragen zodat je opgezwollen buik niet opvalt. Je gaat niet zonder je Rennies® naar het werk of een restaurant, of je durft simpelweg helemaal niet meer op restaurant gaan omdat zoveel voedingsmiddelen je een pijnlijke buik bezorgen, waardoor je voedingskeuze ondertussen een bijkomende bron van stress geworden is.

Omdat ik uit ervaring weet hoe lastig spijsverteringsproblemen zijn en hoe rot je je erdoor kan voelen, wilde ik de ervaringen die ik opdeed tijdens mijn jarenlange zoektocht naar een betere buik met je delen. Laat me je op het hart drukken dat een pijnlijke, tegenstribbelende buik geen nieuw 'normaal' hoeft te worden en dat er oplossingen zijn. Tegelijk wil ik je er ook voor waarschuwen dat er geen quick fixes bestaan. Advertenties voor pilletjes of supplementen die zagezegd in één keer al je buikklachten zouden laten verdwijnen, zijn niet zelden misleidend. Dat soort pilletjes zorgt in het beste geval voor een tijdelijke verlichting; in het slechtste geval brengen ze je in een vicieuze cirkel die het probleem alleen maar erger maakt. Het is dus belangrijk dat je beseft dat een pil of supplement geen duurzame verandering brengt. En dat je je spijsverteringskwaaltjes niet in drie tellen kan oplossen. Het vraagt wat inzet en soms ook een verandering van levensstijl om te weten te komen wat voor jou specifiek werkt.

Dit boek is dus geen opsomming van snelle oplossingen, maar wel een relaas van wat ik zelf de afgelopen vijftientig jaar heb geleerd over hoe die wonderlijke voedselverwerkingsmachine in ons lijf functioneert en wat ze nodig heeft om goed te kunnen werken. Pik er vooral die dingen uit die jou aanspreken en experimenteer, voel en observeer wat ze voor jou doen. Zo krijg je hoe langer hoe meer voeling met wat je buik nu echt van je vraagt en zal je die aanpassingen kunnen doorvoeren die nodig zijn om je spijsvertering weer optimaal te laten functioneren. Ik hoop van harte dat de tips in dit boek ook jou een superBUIKgevoel kunnen bezorgen!

Anntje
januari 2024

INLEIDING

*'Eten is menselijk,
verteren is goddelijk.'*

- OUD AYURVEDISCH SPREEKWOORD

Hoe meer je over het spijsverteringsstelsel leert, hoe meer je tot de conclusie komt dat je gezondheid staat of valt met een goede spijsvertering. Het is een wonderlijk systeem dat alle voedingsstoffen beschikbaar maakt die je lichaam vlot laten functioneren. Daardoor bepaalt dit systeem dag na dag hoe je je voelt en hoe je lichaam werkt. Van hoe energiek je bent en hoe goed je huid eruitziet tot hoe plat of rond je buik is en hoeveel vet je verbrandt.

Zelfs hoe mentaal veerkrachtig je bent, wordt mee bepaald door de toestand van je spijsverteringsstelsel. Ongeveer 80 procent van het aandeel serotonine in je lichaam wordt bijvoorbeeld geproduceerd door een gezond spijsverteringsstelsel. Als je weet dat dat stofje mee verantwoordelijk is voor ons mentaal welbevinden en ons gevoel van rust, dan begrijp je wel hoe nadelig het effect van een slechte spijsvertering op onze gemoedstoestand kan zijn. Depressie wordt daarom ook steeds vaker in verband gebracht met slecht functionerende maag en darmen.

Je spijsvertering beïnvloedt daarnaast ook je metabolisme. Dat is een van de redenen waarom sommige mensen makkelijker gewicht verliezen dan anderen. Duurzaam afslanken is vaak erg moeilijk als je spijsvertering hapert. De gezondheid van je spijsvertering en je metabolisme bepaalt immers of en hoeveel vet je zal verbranden en hoe plat je buik zal blijven.

Je spijsvertering bepaalt echter niet alleen hoe het gesteld is met je gemoed en je figuur. Meer dan waarschijnlijk speelt een slecht functionerende spijsvertering ook een grote rol in het ontstaan van voedselovergevoeligheden, die alsmaar meer mensen heel veel ellende bezorgen. En het lijstje stopt nog niet: allergieën, slapeloosheid, huidklachten en auto-immuunziekten zoals CVS of fibromyalgie zijn eveneens klachten waarvan de oorzaak mee in verband wordt gebracht met een haperend spijsverteringsstelsel.

Misschien is dat wel logisch, want om gezond te blijven en alle functies van het lichaam vlot te laten verlopen, hebben we immers



voedingsstoffen nodig: vitamines, mineralen, vetzuren, aminozuren, suikers... Allemaal stoffen die ons lichaam veel moeizamer kan opnemen als we geen goede spijsvertering hebben. De uitspraak 'je bent wat je eet' klopt daarom ook niet; je bent niet wat je eet, maar wel wat je verteert. Wil je lichaam gebruikmaken van de voedingsstoffen die in jouw gezonde hap zitten, dan zal het die gezonde hap eerst moeten afbreken tot kleine partikeltjes. Pas dan kan die voeding in je bloed worden opgenomen en worden gebruikt om je lichaam goed te laten werken.

Verloopt dat proces niet optimaal, dan uit zich dat initieel in spijsverteringsklachten. Bij de ene blaast de buik enorm op, de andere krijgt reflux of krampen, nog iemand anders heeft afwisselend diarree en constipatie. Op het eerste gezicht lijken dat banale kwaaltjes, maar nu je weet hoe belangrijk je spijsvertering is voor het functioneren van je hele lichaam, weet je dat dat niet zo is. Of toch niet wanneer ze zich dag na dag voordoen.