

dr. MEGAN ROSSI
Oprichter van The Gut Health Clinic®

Met nieuwe
wetenschappelijke
inzichten, tips en
recepten om gezond
en gelukkig
te leven

Eetgeluk

**Minder stress en meer energie
met deze gids voor gezonde
darmen en een blijer brein**

‘Leer je darmen lief
te hebben met dit
goedgevulde boek
van dr. Megan.’

Jamie Oliver



Eetgeluk



*In liefdevolle herinnering aan mijn zus Justine, neef Boyd en grootmoeder Ruth
– jullie inspireren me iedere dag. Dit boek is voor jullie.*

dr. MEGAN ROSSI

Eetgeluk

**Minder stress en meer energie
met deze gids voor gezonde
darmen en een blijer brein**

FOTOGRAFIE DOOR EMMA CROMAN

UITGEVERIJ LUITINGH-SIJTHOFF

De adviezen in dit boek zijn door auteur en uitgever zorgvuldig samengesteld. Toch kunnen ze nooit een alternatief zijn voor het oordeel van jouw eigen arts of medisch deskundige. Alle beweringen in dit boek vallen daarom buiten enige waarborg of garantie van de kant van uitgever of auteur. Iedere aansprakelijkheid van de auteur of de uitgever en zijn medewerkers voor persoonlijke, zakelijke of financiële schade is dan ook uitgesloten.

Om dit boek voor de Nederlandstalige lezer zo toegankelijk mogelijk te maken, heeft Luitingh-Sijthoff de assessments (testen) van Dr. Megan Rossi vertaald en op een eigen website geplaatst: www.lsamsterdam.nl/eet-geluk. Mocht je desondanks de Engelse assessments willen lezen, dan kun je die vinden op www.theguthealthdoctor.com/book-gut-health-assessments-materials. Om toegang te krijgen tot de assessments vul je het wachtwoord 'force' in.

© 2019 Dr. Megan Rossi

First published by Penguin Books Ltd, London

All rights reserved

© 2020 Nederlandse vertaling

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff bv, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Oorspronkelijke titel: *Eat Yourself Healthy. An easy-to-digest guide to health and happiness from the inside out*

Vertaling: Ellen Hosmar/Vitataal

Fotografie © Emma Croman

Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd

Omslagontwerp: Suzanne Bakkum

Opmaak binnenwerk: nic&lou/-Lein | redactie & vormgeving, Amersfoort

ISBN 978 90 245 8966 1

NUR 860

www.theguthealthdoctor.com

www.lsamsterdam.nl

www.boekenwereld.com

Uitgeverij Luitingh-Sijthoff vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van dit boek is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

| | |
|---|------------|
| INLEIDING: HET BEGIN VAN IETS MOOIS | 6 |
| / 1. BEGRIJP JE DARMEN | 12 |
| / 2. JE INWENDIGE UNIVERSUM VAN MICROBEN | 22 |
| / 3. VOEDING VOOR JE DARMEN | 38 |
| / 4. VEELVOORKOMENDE KLACHTEN | 78 |
| / 5. VOEDSELINTOLERANTIES | 108 |
| / 6. PRIKKELBAREDARMSYNDROOM | 136 |
| / 7. MEER DAN VOEDING | 158 |
| / 8. IN DE KEUKEN | 186 |
| TOT SLOT: JE ACTIEPLAN VOOR GEZONDE DARMEN | 282 |
| Registers | 292 |
| Met dank | 304 |

Inleiding

Het begin van iets moois...

DE DARMEN. Een simpel woord voor iets wat ik erg mooi ben gaan vinden. Ja, ik weet wat je denkt: daar komt poep uit, doe normaal! Dat snap ik, ik dacht er vroeger net zo over, maar tegen de tijd dat je aan het eind van dit boek bent gekomen, praat jij ook vol bewondering en zelfs een beetje opgewonden over je darmen. Dus, mag ik je voorstellen...

Maak kennis met wat wij *nerdy* wetenschappers je darmmicrobiota noemen. Dat is niet bepaald een sexy term, dus laten we vanaf nu de afkorting DM gebruiken. Deze prachtige, complexe en welvarende gemeenschap bestaat uit biljoenen microben die in je darmen wonen. Je DM zijn ongelooflijk krachtig – dit orgaan, dat pas sinds kort op waarde wordt geschat, is essentieel voor zo'n beetje al je gezondheidsdoelen. Het kan niet alleen duizenden functies uitvoeren, veel meer dan wijzelf zouden kunnen, maar hangt ook samen met succesvol afvallen, fitter worden, een gezondere huid, meer weerstand en zelfs onze geluksgevoelens.

Wat ik echt fantastisch vind, is dat we onze DM, in tegenstelling tot onze genen, waar we geen controle over hebben, kunnen veranderen, gewoon door hoe we ze behandelen – wat inhoudt dat we een groot deel van onze gezondheid in eigen hand hebben. Helaas zijn er, net als bij alle baanbrekende wetenschappelijke ontdekkingen, bedrijven die misbruik proberen te maken van kwetsbare mensen door de waarheid te verdraaien en zwaar gehypete, niet-werkende producten voor de darmen aan te prijzen. Onthoud dus goed dat het vakgebied van de darmgezondheid op echte wetenschap is gebaseerd en je gezondheid en geluk significant kan verbeteren. In dit boek wil ik een veilige plek creëren waar je informatie over je darmen kunt vinden die puur en alleen op bewijzen is gebaseerd.

Het concept darmgezondheid is niet nieuw. Onze DM vormen slechts een deel van de algehele darmgezondheid. Andere belangrijke aspecten zijn de rol die onze DM spelen voor onze weerstand (70 procent van de immuuncellen zit in de darmen), en voor de spijsvertering en de opname van voedingsstoffen, wat, als dat niet goed gaat, kan leiden tot allerlei voedingstekorten en gezondheidsproblemen. Weten hoe je darmen werken en goed voor ze zorgen is dus een van de beste dingen die we kunnen doen voor onze toekomst.

Er is nu een groeiende en eerlijk gezegd zorgwekkende trend rond algemene, versimpelde, pasklare adviezen voor gezonde darmen. Je kent ze wel: 'Eet meer probiotica', 'Eet meer





gefermenteerde producten' enzovoort. Zulke adviezen zijn ongetwijfeld goed bedoeld, maar kunnen in werkelijkheid meer kwaad dan goed doen. Neem het advies dat iedereen meer prebiotica zou moeten eten om de darmen gezond te houden. Uit mijn onderzoek, en onderzoeken van anderen, blijkt duidelijk dat extra prebiotica bij ongeveer 15-20 procent van de bevolking tot darmklachten leidt, vooral bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Ja, meer prebiotica eten kan goed voor je zijn, maar dat hangt af van de toestand van je darmen.

Hoe weet je nou wat goed voor je is? In dit boek doen we verschillende testen (net zoals ik dat in mijn kliniek zou doen) om te bepalen hoe gezond je darmen zijn en op basis daarvan bespreken we uiteenlopende hulpmiddelen en strategieën, zodat je je eigen actieplan voor gezonde darmen kunt opstellen. Alle testen in dit boek staan op www.lsamsterdam.nl/eet-geluk, en je kunt je scores bijhouden op je actieplan op blz. 283.

Eén kleine waarschuwing: het wordt heel persoonlijk – het gaat hier niet om een algemeen maaltijdplan. Dit boek is bedoeld om je verliefd te laten worden op je darmen (net zoals ik verliefd ben geworden op die van mij), maar helpt je ook om er optimaal van te profiteren, of het nu gaat om het verhelpen van darmproblemen of om het maximaliseren van de invloed van je darmen op andere organen, zoals je hersenen. Het is eigenlijk hetzelfde als bij andere relaties: als je er niet genoeg liefde en aandacht aan besteedt, kan het behoorlijk misgaan.

Dit boek is een naslagwerk over je darmen – hoe ze werken, hoe je ervoor moet zorgen, hoe je ze optimaal kunt laten functioneren en vooral welke simpele stappen je kunt ondernemen wanneer ze niet goed werken. Met de juiste balans tussen wetenschap, anekdotes, praktische adviezen en lekkere recepten neem ik je mee op een ontdekkingsreis, waarna je je eigen weg kunt gaan, gewapend met duidelijke informatie en een stap-voor-stap-actieplan dat een positieve invloed heeft op je dagelijks leven. Dit boek leert je ook feiten van fictie te onderscheiden, zonder al te wetenschappelijk te worden – dat belooft ik.

Tijd om in actie te komen: je reis naar zelfontdekking en liefde voor je darmen kan beginnen!

Test: 'ZIJN MIJN DARMEN GEZOND?'

Dit is de vraag die ik het vaakst krijg en die ik nooit simpelweg met 'ja' of 'nee' beantwoord. Er bestaat geen eenduidige manier om te bepalen of iemands darmen gezond zijn, maar met een paar vragen kun je een aardig beeld krijgen van de gezondheid van je darmen zonder de deur uit te hoeven gaan. Ga naar www.lsamsterdam.nl/eet-geluk om je eerste test te doen en lees dan verder in dit boek.

Mijn verhaal

Ik ben opgegroeid op een boerderij net buiten Cairns in Australië, waar ons leven van nature gunstig was voor een goede darmgezondheid – we speelden in de modder en aten verse, zelfverbouwde groenten – en toch is mijn eerste bewuste herinnering aan de darmen niet positief. Tijdens mijn studie voedingsleer kreeg mijn oma, een ongelofelijk lieve vrouw, darmkanker. Ik moest machteloos toekijken hoe ze dapper de chemokuren en operaties onderging – ik haatte de darmen die haar dit aandeden. Mijn oma vocht zolang als ze kon, maar verloor de strijd in 2009, in mijn laatste jaar aan de universiteit. Ik weet nog goed dat ik vlak na haar overlijden een college bijwoonde waar ik leerde wat de eerste tekenen van darmkanker zijn, en dat ik me afvroeg: als praten over onze darmen niet zo'n sociaal taboe zou zijn, zou mijn oma dan eerder iets gezegd hebben en er nu nog zijn geweest? Volgens de statistieken wel.

Een paar jaar later kwamen die negatieve emoties rond de darmen terug. Ik werkte als diëtist in een ziekenhuis en het viel me op dat veel nierpatiënten klaagden over darmproblemen. Ik piekerde me suf waarom al die patiënten met hun verschillende nieraandoeningen net als mijn oma, bij wie de aandoening echt in haar darmen zat, ook ernstige darmproblemen hadden. Ik zocht in alle boeken en onderzoeksartikelen die ik kon vinden, maar kon mijn patiënten geen goed antwoord geven. Het liet me niet los. Ik was vastbesloten om het tot op de bodem uit te zoeken en voordat ik het wist, was ik als twintiger jaren bezig met deze ene vraag: is er een relatie tussen de nieren en de darmen? Drie jaar later bleek dat dit inderdaad zo is! Tegenwoordig noemen we dat de darm-nier-as. Maar daar hield mijn fascinatie voor dit onderwerp niet op. Ik had het geluk dat ik ook met olympisch atleten en een aantal bedrijfs-CEO's werkte en dankzij hen begon ik na te denken over de relatie tussen de darmen en de



hersenen (vaak aangeduid als hersen-darm-as). Het viel me op dat de mensen met de meeste stress ook de ernstigste darmproblemen hadden. Het werd me ook duidelijk dat mensen, door hun darmen te voeden en er goed voor te zorgen, hun leven aanzienlijk en vaak op een verrassende manier konden verbeteren, en daar kon ik hen bij helpen. Dat was het keerpunt in mijn relatie met de darmen – ik kon eindelijk zien hoe invloedrijk en veelbelovend ze zijn.

Dus, waarom dit boek? Ik werd onderzoeker om een verschil te maken, maar een jaar na mijn promotie raakte ik gefrustreerd doordat het grote publiek, ondanks de geweldige onderzoeken die er werden gedaan, overspoeld werd door niet-bewezen en potentieel gevaarlijke, modieuze informatie over voeding. Ik zag extreme gevallen in mijn kliniek, zoals mensen die zichzelf in feite uithongerden omdat ze (niet-kloppende) voedselintolerantietesten hadden gedaan en bijna niets meer durfden te eten, terwijl anderen (en ik heb het nu over zeer intelligente mensen) veel te veel kruidensupplementen namen om hun darmen een 'boost' te geven, omdat ze over de hersen-darm-as hadden gelezen en extra goed wilden presteren op hun werk. Ik zag met eigen ogen dat datgene waar ik zoveel bewondering voor had gekregen – de darmen – verkeerd geïnterpreteerd werd en daardoor de gezondheid van mensen schaadde. Door die onrechtvaardigheid ontwikkelde ik een passie voor wetenschapscommunicatie. Dit, samen met jullie niet-aflatende steun op social media, motiveert me om mensen te inspireren op een wetenschappelijk onderbouwde manier gelukkiger en gezonder te worden. Zo, genoeg over mijn verhaal. Dit boek gaat om jouw proces.

We gaan beginnen!



HOOFDSTUK 1

Begrijp je darmen



Begrijp je darmen

Een van de belangrijkste en meest fundamentele dingen die je ooit zult leren over voeding is dit: wat er nou echt met het voedsel gebeurt wanneer het in je mond terechtkomt.

Waarom is die kennis zo belangrijk? Voor mensen met darmproblemen helpt het om de mogelijke oorzaken te begrijpen. Daardoor word je een betere detective wanneer we jouw boosdoeners proberen te achterhalen in hoofdstuk 5 en bovendien kan het een enorme opluchting zijn als je weet wat er in je lichaam gebeurt. Los van eventuele darmproblemen kun je, als je snapt hoe je lichaam met voedsel omgaat, jezelf beschermen tegen de vele voedingsmythen die tegenwoordig de ronde doen, zoals het verhaal dat sacharose (oftewel suiker) slecht voor je darmmicroben is. (Spoileralert: sacharose wordt hoger in je darmkanaal opgenomen en komt dus niet in contact met het grootste deel van je darmmicroben.)

Ondanks de hype rond onze darmmicrobiota (DM) heeft de gezondheid van onze darmen betrekking op het hele maag-darmstelsel. Darmgezondheid draait dus niet alleen om microben, maar bepaalt ook de vertering van voedsel en de opname van voedingsstoffen, en houdt het grootste deel van ons immuunsysteem in stand. Het is zelfs zo dat het merendeel van onze DM in slechts een klein deel van onze 9 meter lange fabriekslijn (oftewel ons maag-darmstelsel) zit.

Ons maag-darmstelsel is de barrière tussen ons lichaam en de omgeving, wat betekent dat voedsel pas lang nadat we het gegeten hebben echt in ons lichaam komt, namelijk wanneer het door de barrière van de darmwand gaat en in onze bloedbaan terechtkomt. Als je er goed over nadenkt, is dat een enorme verantwoordelijkheid voor de darmen, en het verklaart waarom de darmen maar liefst 70 procent van al onze immuuncellen hebben.

Laten we eens kijken wat er met het voedsel gebeurt wanneer het door je lichaam reist...

In je mond...

Hier begint de spijsvertering. Voedsel wordt niet alleen fysiek in kleinere stukjes verdeeld door je tanden en kiezen; het wordt ook chemisch afgebroken door speciale eiwitten in je speeksel, enzymen genaamd. Als je bijvoorbeeld een stukje witbrood lang genoeg in je mond houdt, beginnen de enzymen de complexe koolhydraten (zetmeel) af te breken en simpele koolhydraten (suikers) af te scheiden. Terwijl dit chemische proces plaatsvindt in je mond, merk je dat het brood zoet begint te smaken – probeer het maar eens.

In je slokdarm...

Nadat je het gekauwde voedsel hebt doorgeslikt, glijdt het door je slokdarm (ook wel oesofagus genoemd) naar beneden. Om te voorkomen dat het doorgeslikte voedsel in je luchtpijp, die vlak naast je slokdarm ligt, terechtkomt, wordt er een speciaal klepje, het strotklepje of de epiglottis, over de luchtpijp gedrukt. Heb je wel eens geprobeerd om tegelijkertijd te praten en te slikken? Dat is onmogelijk, en dat is te danken aan je epiglottis.

In je maag...

Wanneer het voedsel door je slokdarm gaat, moet het, voordat het in je maag terechtkomt, een prachtig ontworpen kringvormige spier passeren: de onderste slokdarmsluitspier. Wanneer het voedsel elk van de volgende drie delen van je maag-darmstelsel in gaat, passeert het steeds een andere doorgang, of sluitspier. Deze sluitspiers zijn erg belangrijk, omdat ze de verschillende delen gescheiden houden. Soms sluiten of openen ze echter niet goed, wat tot veelvoorkomende klachten kan leiden, zoals brandend maagzuur en andere aandoeningen, die we in hoofdstuk 4 zullen bespreken.

Je kunt de maag als een soort wasmachine beschouwen, want de maag brengt het voedsel niet alleen in beweging zoals een wasmachine dat met je kleren doet, maar scheidt ook wasmiddelachtige stoffen af, zoals:

1. ENZYMEN: om het voedsel af te breken

2. ZUUR: om bacteriën te doden die je lichaam proberen binnen te dringen

3. HORMONEN: die niet alleen de darmspieren activeren zodat ze zich beginnen samen te trekken, maar je ook laten weten wanneer je vol zit of honger hebt

In je maag verandert je maaltijd in een brij met een smoothie-achtige consistentie (chymus genaamd). Daarna gaat de smoothiemix van je maag naar het volgende deel van je maag-darmstelsel: de dunne darm.