

Gezonde darmen

KOOKBOEK



De beste
probiotica en
recepten om je
darmmicrobioom
in topvorm te
houden

Julie Pradines
Foto's en styling: Atelier Chez Elles
Illustraties: H    ne Tr    aux

DELTA S

Een goed gevoel in je buik!

In je buik schuilt een fascinerende wereld van onzichtbare wezentjes die achter de schermen werken om niet alleen je lichamelijke maar ook je emotionele gezondheid te bewaken. Dit wereldje heet het 'darmmicrobioom' en het speelt een veel belangrijkere rol dan je misschien denkt!

Heb je weleens een knoop in je maag gehad voor een belangrijk gesprek of vlinders in je buik als je een bijzonder iemand ontmoet? Dat zijn je darmen die van zich laten horen! Dit 'tweede brein' is veel meer dan alleen een spijsverteringsorgaan. Het communiceert voortdurend met je hersenen en beïnvloedt je emoties, energie, humeur en zelfs de kwaliteit van je nachtrust.

Dit boek is je gids om te begrijpen hoe deze innerlijke dialoog werkt en vooral hoe je deze elke dag kan ondersteunen voor een optimale connectie! In dit boek laat ik je zien dat alles draait om de kwaliteit van wat je op je bord legt. Sterker nog, je ontdekt eenvoudige en heerlijke manieren om voor dit onzichtbare wereldje te zorgen, zonder jezelf iets te ontfemen of je leven ingewikkeld te maken.

Je komt te weten wat je microbioom uit balans kan brengen, maar ook welke voedingsmiddelen je darmflora juist versterken. Spoileralert: vezels en gefermenteerd voedsel worden voortaan je beste vrienden!

Wat als je in plaats van op zoek te gaan naar ingewikkelde oplossingen gewoon naar je lichaam en je echte behoeften zou beginnen te luisteren?

Elk recept en elke tip in dit boek helpen je stap voor stap op weg naar een bewust en evenwichtig eetpatroon, zonder schuldgevoel of frustratie.

Zie dit boek als een uitnodiging om gezondheid op een nieuwe manier te bekijken, waarbij elke hap een vorm van zelfzorg wordt. Want door goed voor je microbioom te zorgen geef je een oppepper aan je energie, je mentale welzijn en je levenskwaliteit in het algemeen.

Dus ben je er klaar voor? Laten we samen aan de slag gaan met één voedingsmiddel per keer!

Julie Pradines

Inhoud



Inleiding	8
Wat is het darmmicrobioom?	8
De superkrachten van het microbioom	11
Wat is dysbiose?	14
De vijanden van het microbioom	16
De darm-hersenas	19
Zo beïnvloeden de hersenen de darmen	20
Zo beïnvloeden de darmen de hersenen	21
Wat is het verband tussen voeding en microbioom?	23
De impact van junkfood op het mentale welzijn	24
Het verbeteren van de diversiteit in je microbioom	25
De 15 gouden regels om dagelijks te volgen voor een evenwichtig microbioom	28
Test: kan je levensstijl de balans van je microbioom verstoren?	30
Mijn selectie probiotica	34
 Recepten	 45
Borrelhapjes & tussendoortjes	46
Smaakmakers & sauzen	56
Ontbijt	66
Voorgerechten	88
Hoofdgerechten	104
Nagerechten	126
Dranken	137
Overzicht van recepten	151
Receptenregister	152
Ingrediëntenregister	153

Wat is het darmmicrobioom?

Het darmmicrobioom is een ongelooflijke microscopische wereld die in je buik leeft. Het bestaat uit miljarden micro-organismen: bacteriën, maar ook virussen, schimmels en zelfs parasieten. Deze minuscule wezens zijn zo talrijk dat je er een grote jampot mee zou kunnen vullen!

Maar maak je geen zorgen, ze zijn er vooral voor je welzijn.

Het menselijk lichaam bevat verschillende microbiomen die zich in verschillende delen van je lichaam bevinden en specifieke functies vervullen.

Huidmicrobioom

Dit zit op je huidoppervlak en werkt als een beschermende barrière. Het helpt infecties voorkomen door de verspreiding van ziekteverwekkende micro-organismen te beperken en draagt bij aan het evenwicht van je huid.

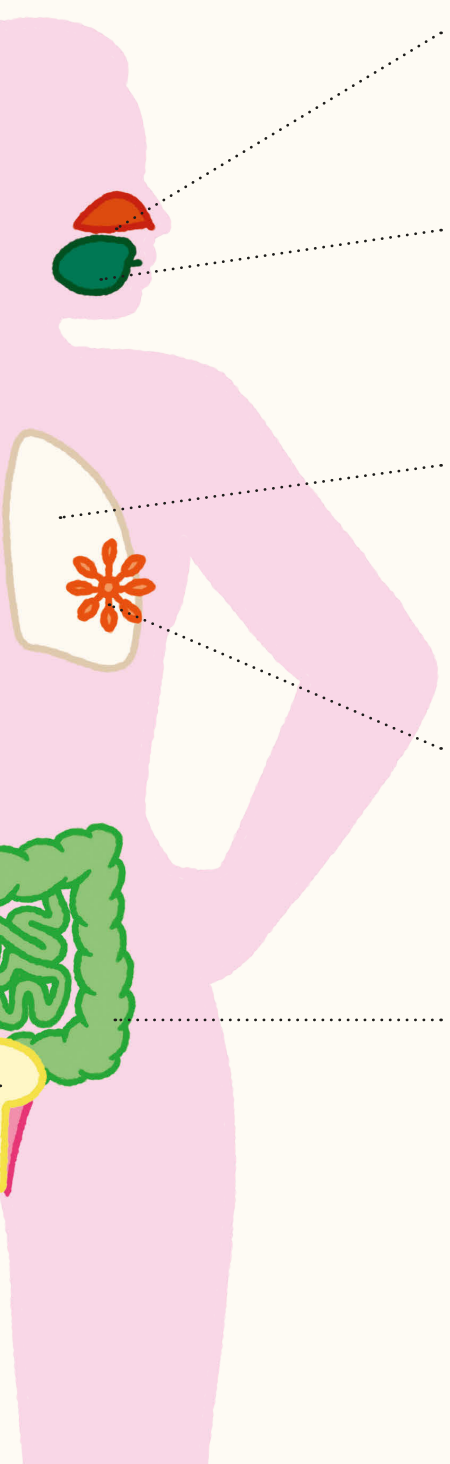
Blaasmicrobioom

Dit strekt zich uit in de urinewegen en speelt een rol bij de bescherming tegen urineweginfecties.

Vaginaal microbioom (bij vrouwen)

Dit is essentieel voor de gezondheid van het vrouwelijke voortplantingssysteem en draagt bij aan de bescherming tegen infecties.





Neusmicrobioom

Dit microbioom bevindt zich in de neusholtes en helpt bij het filteren en beschermen van het ademhalingsstelsel.

Mondmicrobioom

Dit bevindt zich in je mond en omvat de bacteriën op je tanden, tandvlees en tong. Het speelt een belangrijke rol in je mondgezondheid.

Longmicrobioom

Dit is recent ontdekt en bestaat uit de micro-organismen in je longen. Vroeger werd gedacht dat de longen steriel waren, maar tegenwoordig weten we dat er een specifiek microbioom te vinden is dat de luchtwegen helpt beschermen.

Borstmicrobioom (bij vrouwen)

Bij vrouwen die borstvoeding geven, ontwikkelt zich een microbioom in de borstklieren. Dit helpt bij de aanmaak van melk en beschermt de baby tegen infecties via de borstvoeding.

Darmmicrobioom

Maar het microbioom waar we het het vaakst over hebben, de ster onder de microbiomen, is toch wel het darmmicrobioom!

Het darmmicrobioom is een beetje je 'tweede brein'. Waarom? Omdat het zo nauw verbonden is met je hersenen dat beide voortdurend met elkaar communiceren.

Onderzoekers en wetenschappers hebben ontdekt dat het darmmicrobioom niet alleen je spijsvertering beïnvloedt, maar ook je energiepeil, je stemming, de kwaliteit van je nachtrust en je emoties. Het is bijna alsof het je gemoedstoestand subtiel van binnenuit aanstuurt.

Het darmmicrobioom helpt specifiek bij de afbraak van het voedsel dat je eet, de aanmaak van vitaminen en de versterking van je immuunsysteem. Het vormt een beschermende barrière tegen mogelijk schadelijke invloeden van buitenaf. Je kan het zien als een team van kleine bewakers die dag en nacht over je waken!

Wat het zo bijzonder maakt, is dat ieder mens een uniek microbioom heeft, net als een vingerafdruk. Niemand heeft precies dezelfde bacteriën in zijn of haar buik als zijn of haar buurman of -vrouw! En juist deze diversiteit aan micro-organismen is essentieel voor het behoud van een gezond evenwicht in je lichaam.

Het darmmicrobioom werkt achter de schermen om de harmonie in je lichaam en geest te bewaren.

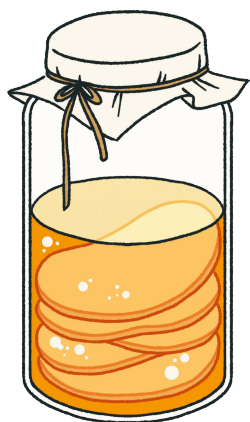
Door goed voor je darmen te zorgen zorg je ervoor dat alles goed werkt, van je spijsvertering tot je mentale welzijn!

Wist je dat?

De darmen bevatten meer dan 100 miljoen neuronen. Dat zijn er meer dan in het ruggenmerg! Dit dichte zenuwstelsel, het zogenaamde 'enterische zenuwstelsel', werkt zelfstandig, maar in samenwerking met de hersenen.

Mijn selectie probiotica

Kombucha



Kombucha is veel meer dan alleen een trendy drankje. Het is een echte levende cocktail, gemaakt door zoete thee te fermenteren met een symbiotische cultuur van bacteriën en gist ('SCOBY'). Het resultaat? Een bruisend elixer boordevol probiotica, 'goede' bacteriën die je microbiom in de watten leggen en een gezonde spijsvertering bevorderen. Maar dat is nog niet alles! Behalve dat het je darmflora versterkt, is kombucha ook een echte schat aan antioxidanten en organische zuren die je lichaam ontgiften en energie geven.

Waarom gebruiken?

- **Optimaal microbiom:** kombucha stimuleert de bacteriële diversiteit, wat essentieel is voor een gezonde spijsvertering.
- **Natuurlijke ontgifting:** het helpt bij de afvoer van gifstoffen en ondersteunt de leverfunctie.
- **Energie en welzijn:** de antioxidanten bestrijden vrije radicalen en versterken het immuunsysteem.

Persoonlijk drink ik kombucha graag als aperitief vóór een uitgebreide maaltijd om mijn spijsvertering op gang te brengen! Opgelet: kombucha is lichtzuur en kan door de fermentatie sporen van alcohol bevatten. Kies voor weinig gezoute of zelfgemaakte varianten om optimaal van zijn voordelen te profiteren!

Wist je dat?

Kombucha werd meer dan 2000 jaar geleden in China al de 'zwam van het lange leven' genoemd. Hoewel deze vaak voor een zwam wordt aangezien, wordt kombucha in feite gefermenteerd met behulp van een SCOBY (*symbiotic culture of bacteria and yeasts*), een mengsel van bacteriën en gisten.

Fruitkefir



Fruitkefir is de perfecte combinatie van fermentatie en verfrissing. Hij wordt gemaakt door fruit te fermenteren in gezoet water met kefirkorrels, een levend mengsel van bacteriën en gisten. Deze fermentatie zet suikers om in probiotica, waardoor een sprankelende, zurige drank ontstaat die veel 'goede' bacteriën bevat om je microbioom in de watten te leggen.

Waarom gebruiken?

- **Rijk aan probiotica:** fruit geeft vitaminen en mineralen af en voedt tegelijkertijd de 'goede' bacteriën.
- **Goed voor de spijsvertering en revitaliserend:** fruitkefir bevordert het evenwicht in de darmen en geeft van nature en met weinig suiker een energieboost.

Een shot vitaliteit voor elke dag!

Waar vind je fruitkefir?

Fruitkefir vind je in biologische supermarkten, natuurvoedingswinkels en online.

Wist je dat?

Kefirkorrels zijn ongelooflijk sterk en kunnen zich oneindig vermenigvuldigen.

Terwijl je ze gebruikt om je drankjes te fermenteren, vermenigvuldigen ze zich, waardoor je ze bijna oneindig kan hergebruiken.

Deze kleine probiotische schatten staan symbool voor delen en gemeenschap, want in traditionele culturen werden ze vaak van familie op familie doorgegeven als een geschenk van goede gezondheid!



Labneh

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDEN: 10 MIN

UITLEKKEN: 8 UUR

1 kg natuuryoghurt
(of 500 g geitenyoghurt,
500 g schapenyoghurt of
nog beter: 500 g yoghurt
van geiten- of schapenkefir)

½ tl zout

1 mespunt za'atar

olijfolie

Laat de yoghurt uitlekken: zet een vergiet op een grote kom. Leg hierin kaasdoek of keukenpapier (twee vellen op elkaar).

Giet de yoghurt in het vergiet en laat deze 8 uur (1 dag of 1 nacht) in de koelkast uitlekken.

Verwijder de kaasdoek of het keukenpapier en schep de labneh in een kommetje. Voeg zout en za'atar toe en besprenkel met een scheutje olijfolie. Serveer meteen.

Smul ervan met knapperige groentesticks (wortelen, komkommer, bleekselderij), crackers zonder gluten of sneetjes boekweitbrood.

Voeg voor wat extra smaak zwarte olijven, cherrytomaatjes of geroosterde pitten (zonnebloem, pompoen) toe.

Voordelen

Labneh is een kleine krachtpatser voor je microbiom! Hoewel deze van yoghurt is gemaakt, bevat labneh dankzij het uitlekproces een hogere concentratie eiwitten, gezonde vetten en probiotica, waardoor deze nog meer voordelen voor de gezondheid heeft. Deze hogere concentratie verbetert ook de verteerbaarheid, vooral voor mensen met lactosegevoeligheid of -intolerantie. Door de romige textuur is labneh ook veelzijdiger en leent deze zich uitstekend voor smeersels, voor dips of als basis van sauzen, terwijl de voedingswaarde behouden blijft. Bovendien verhoogt het concentratieproces de dichtheid van goede bacteriën, waardoor deze een echte bondgenoot is om de 'goede' bacteriën in de darmen te voeden. Kortom, het is yoghurt in een geconcentreerde, smaakvolle en uiterst gunstige versie voor het microbiom en de spijsvertering.



Zelfgemaakte appelciderazijn

VOOR 1 FLES

BEREIDEN: 10 MIN

FERMENTEREN: 10 WEKEN

6 tot 8 appels (of dezelfde hoeveelheid aan appelresten: schillen, klokhuizen, enz.)

100 g suiker (naar wens)

1 l gefilterd water (of water zonder chloor)

Als je hele appels gebruikt, snijd ze dan in stukken. Als je appelresten gebruikt, doe deze dan meteen in een glazen pot van 2 liter.

Los de suiker op in het water (naar wens, want azijn kan ook zonder suiker worden gemaakt, maar dit kan het proces versnellen). Giet het (suiker)water over de appels en zorg ervoor dat alle stukken volledig onderstaan.

Dek de glazen pot af met een doek en zet deze vast met een elastiekje om lucht te laten circuleren en de appels tegen insecten te beschermen. Bewaar de pot 3 tot 4 weken op een warme, donkere plaats (20 tot 30°C). Schud de pot af en toe voorzichtig om de fermentatie te stimuleren.

Zeef de vloeistof, verwijder de stukjes appel en giet de vloeistof in een kleinere glazen pot. Sluit de pot af en laat de vloeistof nog 4 tot 6 weken fermenteren. Proef af en toe tot de gewenste zuurgraad bereikt is. Giet de azijn vervolgens in een glazen fles en sluit deze af.

Tips

Bewaar de azijn op een koele, donkere plaats.

Door zijn antibacteriële eigenschappen is de azijn onbeperkt houdbaar.

Deze zelfgemaakte appelciderazijn kan in dressings, marinades of als gezondheidsdrankje gebruikt worden.



Gevulde courgettes met sardines

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDEN: 15 MIN

BAKKEN: 25 MIN

2 blikjes sardines in olijfolie
(ongeveer 200 g)

1 kleine sjalot

1 el verse peterselie

1 el verse basilicum

2 el kappertjes

pijnboompitten (naar wens)

4 courgettes

1 el citroensap

1 el olijfolie

peper en zout

1 scheutje olie

Laat de sardines uitlekken. Snipper de sjalot en hak de kruiden fijn. Laat de kappertjes uitlekken en hak deze fijn. Rooster eventueel de pijnboompitten in een kleine, droge koekenpan en roer regelmatig om te voorkomen dat ze aanbranden.

Verwarm de heteluchtoven voor op 180°C.

Snijd de courgettes in de lengte doormidden en hol ze voorzichtig met een lepel uit om kleine schuitjes te vormen.

Prak de sardines fijn met een vork. Voeg de sjalot, kappertjes, kruiden, het citroensap en de olie toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout.

Vul de courgettes met het mengsel, schik ze in een ovenschaal en besprenkel met een scheutje olie. Bak 25 minuten in de oven tot de courgettes goudbruin en gaar zijn. Bestrooi deze eventueel met de geroosterde pijnboompitten alvorens te serveren.

Voordelen

De vezels in courgette voeden je 'goede' darmbacteriën, terwijl de omega 3-vetzuren in sardines de gezondheid van je hart en hersenen een boost geven. Verse kruiden en kappertjes zorgen voor een ontstekingsremmend effect en maken dit een compleet en lekker gerecht dat perfect voor je microbiom is!