

Een platte buik

JAN DRIES

een
platte buik
in enkele
weken tijd!

*Niet wat u eet,
maar hoe u eet is belangrijk*

Sterck & De Vreese

© 2021 Jan Dries | uitgeverij Sterck & de Vreese

Omslagontwerp Mijke Wondergem
Boekverzorging Elgraphic

ISBN 978 90 5615 753 1
NUR 860

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Sterck & de Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland –info@sterckendevreese.nl.

Sterck & de Vreese is onderdeel van
20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

INHOUD

1. Een goed werkende dikke darm	7
Een opgezette buik is een veelvoorkomend probleem	9
Fermentatieproces	15
Oorzaken van een opgezette buik	18
Buikspieren	25
Voedselkeuze	27
Anatomie en fysiologie van het verteringsstelsel	31
2. Op weg naar een platte buik	39
Onbegrensd voedingspatroon	41
Voedingsfysiologie	43
Ontstaan van ziektes	46
Basisprincipes van de voedselcombinaties	48
Dominante waarden	52
Voedingsproducten	71
De maag, een knedend orgaan	72
3. De voedselcombinatie	77
Goede voedselcombinaties	79
Dranken	91
Slechte voedselcombinaties	95
Combinatiekaart	109
4. Gastro-intestinale therapieën	113
Begin zo vroeg mogelijk	115
Plattebuikstrategie	117
Reinigingskuur	123

Monodiëten	134
Overgewicht	138
5. Darmproblemen kunt u oplossen	143
Ziektebeeld	145
Ziekten van de slokdarm	150
Maagaandoeningen	153
Aandoeningen van de darmen	157
Darmkanker	167
6. Eet u gelukkig	175
De psychologie van de voeding	177
Angst, een veelvoorkomende factor	181
Voeding en gedrag	185
Emotionele prikkels	188
Depressie	194
Gelukkig zijn	197
7. Smakelijk eten	201
Wat u zeker moet weten	203
Creatief bezig zijn met voeding	212
Sappen	215
Smoothies	219
Soepen	219
Salades	222
Groentegerechten	226
Bibliografie	231
Index	233

1

EEN GOED WERKENDE DIKKE DARM

Overzicht

Een opgezette buik, een veelvoorkomend probleem	9
Fermentatieproces	15
Oorzaken van een opgezette buik	18
Buikspieren	25
Voedselkeuze	27
Anatomie en fysiologie van het verteringsstelsel	31

EEN OPGEZETTE BUIK IS EEN VEELVOORKOMEND PROBLEEM

Ontzettend veel mensen hebben last van een opgezette buik en de daarbij behorende winderigheid, zure oprispingen, opgezette maag, opgeblazen gevoel, vochtophoping, overgewicht, darmkrampen, darmverstopping, diarree, voedselallergie, overgewicht, huidproblemen, kortademigheid, darmverstopping, darmproblemen, vermoeidheid, ochtendhumeur, en depressieve neigingen. Bovendien is er een verhoogd risico op darmkanker. Een oud spreekwoord zegt: 'De dood schuilt in de darm.' We draaien dit om en zeggen liever: 'Darm gezond, kerngezond!' Dit boek brengt een positieve boodschap en begeleidt u op weg naar een platte buik. Een opgezette buik is immers vervelend, niemand loopt daar graag mee te koop; zeker niet als u belang hecht aan een goed voorkomen. Men staat er vaak niet bij stil dat een opgezette buik aantoont dat de vertering niet goed verloopt. Achter deze lange rij van ongemakken schuilen ernstige gevaren die kunnen wijzen op een zwakke en moeizame vertering of een darmwerking die in de knoop zit. Dit sluit een darmziekte of andere onderliggende ziektes niet uit. De darm is niet alleen een belangrijk deel van de vertering, maar is verbonden met onze hersenen en met ons hele lichaam en heeft een invloed op onze fysieke en psychische conditie.

Als de darm niet goed functioneert, blijven er onverteerde of halfverteerde voedselresten achter die de darm probeert op te ruimen door een plotse diarree op te wekken. De darm kan deze voedselresten ook opruimen door middel van een gisting- of rottingsproces en door ze in gassen om te zetten. Een slecht werkende darm wordt ook wel een 'vervuilde darm' ge-

noemd. Zowel de dunne als de dikke darm is verbonden met het bloedvatstelsel, zodat gifstoffen die tijdens deze opruimacties ontstaan door het hele lichaam worden verspreid. Dit zijn 'homotoxines' of lichaamseigen gifstoffen. Aangezien de darm verbonden is met de hersenen, is het logisch dat een deel van deze homotoxines het zenuwstelsel en de hersenen prikkelen. Wetenschappers leggen een verband tussen een vervuilde darm en de gemoedstoestand, vandaar dat klachten als vermoeidheid, verhoogde prikkelbaarheid, stressgevoeligheid, depressie of een agressief gedrag meestal verwijzen naar een vervuilde en opgezette darm. Een vervuilde darm zien we als de belangrijkste oorzaak van een opgezette buik. Recent onderzoek toont aan dat een slecht werkende darm een verhoogd risico is voor de ziekte van Alzheimer of andere vormen van dementie. Angst is een slechte raadgever, maar onverschilligheid is onverantwoord. Daarom zijn we verplicht regelmatig te wijzen op de grote gevaren die verband houden met een opgezette buik.

DRIE BELANGRIJKE MECHANISMEN

Het lichaam beschikt over drie belangrijke mechanismen: het zelfgenezende, het zelfreinigende en het zelfherstellende mechanisme. Deze mechanismen zorgen ervoor dat we ondanks alles niet direct ziek worden. Het lichaam neemt zelfinitiatieven om gezond te blijven, maar helaas luisteren we niet altijd naar ons lichaam en blijven we voedingsregels verwaarlozen. We houden het een hele tijd vol, maar vroeg of laat ontwikkelen er zich ernstige ziektes. Laten we het zover niet laten komen. Als we eten, slikken we ongewild lucht in, maar daar krijgt u geen opgezette buik van. De ingeslikte lucht en de normale hoeveelheid gassen die bij een perfecte vertering ontstaan en vrijkomen, worden door het laten van winden verwijderd. Winden laten is een normaal verschijnsel en hoort bij het verteringsproces. Tien winden laten per dag wordt als normaal beschouwd; wie aan winderigheid lijdt als gevolg van de opgezette buik laat dertig tot veertig winden per dag. Ook tijdens de nacht ontsnappen er winden. Een opgezette buik vol darmgassen hoort niet thuis in een gezond verteringsproces. De gassen die voor een opgezette buik zorgen, zijn afkomstig van slecht verteerd voedsel in de dunne darm die als voedselresten in de dikke darm achterblijven. Omdat de vertering niet optimaal verloopt door het verwaarlozen van voedingsregels, vormen er zich darmgassen. Er zijn een aantal bekende gassen.

stikstof	(N)
zuurstof	(O ²)
koolzuurgas	(CO ²)
waterstof	(H)
methaan	(CH ⁴)

Al deze gasen zijn reukloos en worden als lichaamseigen beschouwd. De onaangename geur van winden wordt toegeschreven aan zwavelverbindingen, afkomstig van de afbraak van eiwit. Winden die ontstaan bij gisting van de koolhydraten ruiken niet of nauwelijks. De eiwitten worden in de maag verteerd en achteraf in de twaalfvingerige darm onder invloed van de pancreasenzymen en verder in de dunne darm door de eiwitplitsende enzymen aminopeptidase en dipeptidase, die de peptide verder afbreken. Als deze verteringsprocessen in de maag, twaalfvingerige darm of dunne darm niet optimaal verlopen, blijven er onverteerde eiwitresten in de dikke darm achter die daar niet thuishoren. Het darmstelsel probeert via een afbraakproces alles op te ruimen. Het opruimingsproces van eiwit noemen we ‘rotting’. Onverteerde resten van koolhydraten zijn suikers die overgaan in gisting. Bij gisting is het volume aan gas groter. Sommige mensen hebben last van een slechte eiwitvertering en andere van een slechte suikervertering. Het onderdrukken van winden zorgt eerder voor een toename van winderigheid. In medische kringen wordt winderigheid flatulentie genoemd en niet als een ziekte beschouwd. Het kan een gevolg zijn van een darmziekte zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Het is niet uit te sluiten dat een opgezette buik zich vroeg of laat in een darmziekte uit. Darmkanker komt steeds meer voor.

WE ETEN ALLES DOOR ELKAAR

Een voedingsmiddel bestaat uit eiwit, vet en koolhydraat. In de voedingsleer heten ze de macronutriënten, alleen zij leveren calorieën. Eiwit is een macronutriënt dat moeizaam afbreekt of anders uitgedrukt, het kent een ingewikkelde vertering. Eiwit komt altijd samen met vet voor in voedingsmiddelen, ze horen samen en werken samen. Vet verteert gemakkelijk en heeft de eigenschap om de maagmotoriek te vertragen, zodat het eiwit langer in de maag blijft, waardoor de vertering optimaal verloopt.

Zodra een klein deel van het verteerde voedsel dat vet bevat in de twaalfvingerige darm terechtkomt, wordt het hormoon entrogastrone vrijgemaakt. Dit remt via de bloedbaan zowel de maagsecretie als de maagmotoriek af, waardoor het voedsel langer in de maag blijft en een betere vertering ondergaat. Als eiwit niet goed verteert, blijven er onverteerde eiwitresten achter die via een rottingsproces worden opgeruimd. Koolhydraat is een verzamelbegrip voor de suikers. Sommige voedingsmiddelen bevatten zetmeel, zoals granen en aardappelen. Zetmeel is een complexe suiker, die eerst afgebroken wordt in dubbele suikers en daarna in enkelvoudige suikers. Het lichaam kan alleen enkelvoudige suikers opnemen. Suikerresten worden door middel van het gistingproces opgeruimd. Er zijn maar twee voedingsstoffen, namelijk eiwit en suiker, die voor een opgezette buik zorgen.

De belangrijkste oorzaak van een opgezette buik (gasbuik) is dat we gerechten bereiden met voedingsmiddelen die niet bij elkaar horen. Met andere woorden: ze zijn niet combineerbaar. We eten alles door elkaar en houden geen rekening met de juiste samenstelling van de voedingsmiddelen en de werking van het verteringsstelsel. We hebben een voedingscultuur die leunt op gerechten die samengesteld zijn uit ingrediënten die niet in overeenstemming zijn met de anatomie en de fysiologie van ons verteringsstelsel. Koks zijn meesters in het samenstellen van prachtige en mooi gepresenteerde gerechten, maar ze hebben geen inzicht in het verteringsstelsel, noch in de verteringsfysiologie. Ons verteringsstelsel is geen betonmolen of een mixer, maar een uiterst ingenieus stelsel. Het bestaat uit meerdere organen, zodat de vertering op verschillende plaatsen en niveaus verloopt en werkt op basis van ingewikkelde enzymatische processen met een juiste zuurgraad en diverse verteringszappen. Bepaalde ingrediënten verteren anders en kunnen niet gelijktijdig met andere voedingsmiddelen verteerd worden. Er zijn ingrediënten die elkaar in de vertering ondersteunen. We noemen ze de goede voedselcombinaties. Door ze samen te eten verloopt de vertering extra goed en blijven er geen onverteerde resten achter, en dus ook geen darmgassen. Er zijn ingrediënten die andere enzymen nodig hebben en op een andere manier verteren. Als we ze samen in eenzelfde gerecht of maaltijd gebruiken, gooien we de vertering overhoop. Rotting en gisting zijn hiervan het gevolg. We hoeven

niet alles afzonderlijk te eten zoals in een monodiet, we kunnen meerdere ingrediënten goed of slecht combineren. Het zijn eenvoudige voedingsregels waarmee we aan de slag gaan. Het is een kleine aanpassing in de keuken die aanvankelijk revolutionair lijkt, maar achteraf zo vanzelfsprekend is. Door op deze manier bewust met voedsel om te gaan, bereikt u snel aangename en verrassende resultaten. Goede voedselcombinaties omschrijven we als een efficiënte ‘buiktherapie’. U krijgt niet alleen een platte buik, maar het verteringsstelsel functioneert weer optimaal, terwijl u bevrijd bent van allerlei ongemakken. Goede voedselcombinaties ondersteunen het zelfgenezend mechanisme en zorgen voor een schone huid. Dat is logisch omdat een vervuilde darm zijn gifstoffen via meerdere kanalen afvoert en daar hoort de huid bij.

SUIKERBUIK, BIERBUIK, BROODBUIK

Veel mensen hebben een ‘suikerbuik’ door het toevoegen van suikers in gerechten, gebak, snoep of frisdrank. Een ‘bierbuik’ is eveneens een goed voorbeeld van gisting. Bier wordt gebrouwen op basis van gisting en bevat relatief veel toegevoegde suikers. Deze suikers gisten en zorgen voor gassen. We kennen ook de ‘broodbuik’. Niet iedereen verdraagt granen, vanwege het aanwezige gluten die bij deze mensen extra schade aan de darmwand veroorzaakt. Brood (zetmeel) besmeren we met boter (vet) of margarine (vet), waardoor de vertering trager en beter verloopt, dat noemen we een goede voedselcombinatie. Een niet geschikt broodbeleg brengt de vertering in problemen. Het komt erop aan om voor het juiste beleg te kiezen. Confituur ofwel jam is uitzonderlijk rijk aan toegevoegde suikers (50 à 65%) en is een veelgebruikt broodbeleg, dat helaas voor de nodige gisting zorgt. We gaan uitvoerig in op de goede en slechte voedselcombinaties, zodat u weet waarom u van bepaalde gerechten meteen een opgezette buik krijgt en van andere helemaal niet.

ENKELE BEGRIPEN DIE OM UITLEG VRAGEN

Om goed te begrijpen hoe u een platte buik krijgt, moet u weten hoe een opgezette buik ontstaat. We verduidelijken hiervoor eerst enkele begrippen; dat voorkomt misverstand en verwarring.

Opgezette buik

Als er zich in de darm een gisting- of rottingsproces voordoet, ontstaan er gassen waardoor de darmen opzwellen. De darmen nemen een groter volume aan en zetten uit, wat zorgt voor een opgezette buik. De buik steekt vooruit en zet uit in de flanken. De opgezette darmen drukken zich daarbij tegen het middenrif (diafragma) waardoor de longen onder druk komen te staan. Het is dan ook niet vreemd dat bij een opgezette buik kortademigheid optreedt.

Gistingsproces

Als door een slechte of onvoldoende vertering in de dikke darm suikerrijke voedselresten achterblijven, beginnen die in dit warme en vochtige milieu te gisten. Omdat deze resten niet verteerd worden of via de stoelgang worden afgevoerd, gaan ze gisten. Gisting ontstaat altijd door onverteerde suikerresten (koolhydraten). Alcohol kan eveneens voor gisting zorgen. Trouwens, alcohol is het eindproduct van een gistingsproces waarbij glucose in ethanol wordt omgezet.

Rottingsproces

Als eiwit slecht of onvoldoende verteert, doordat we het samen met niet geschikte voedingsmiddelen samen eten, blijven er eiwitresten achter in de dikke darm, die in rotting overgaan. wordt gegeten. Vlees is rijk aan eiwit en bevat weinig vet, terwijl eiwit juist vet nodig heeft om goed te verteren. Omdat iedereen de voorkeur geeft aan mager vlees vanwege van de verzadigde vetzuren, verloopt de eiwitvertering bij magere voeding niet goed. Bovendien bevat vlees geen ballaststoffen en veroorzaakt daardoor gemakkelijk darmverstopping. Het menselijk verteringsstelsel is niet geschikt om vlees goed te verteren. Carnivoren ofwel vleesetende dieren hebben een kort en glad darmstelsel, terwijl de mens een lang en ingewikkeld darmstelsel heeft. Peulvruchten zijn ook eiwitrijk en vetarm en bevatten van nature grote hoeveelheden koolhydraat; hierdoor zijn ze bijzonder moeilijk verteerbaar. Het is algemeen bekend dat peulvruchten voor winderigheid zorgen.

Winderigheid

Het is normaal dat we tijdens het eten lucht binnenkrijgen en dat we af en toe een windje laten ontsnappen. Het wordt echter een probleem als

darmgassen zich ophopen, waardoor de buik uitzet. Extreme winderigheid is een gevolg van een te grote gasproductie en dan vooral omdat deze darmgassen zich ophopen.

Darmkrampen

De darm trekt zich samen zodat de darmgassen niet ontsnappen, maar zich ophopen. Er ontstaat zo een soort ballon die tegen de darmwand drukt en dat doet vreselijk pijn. Bijna altijd heeft dit te maken met onder andere spanningen, angst en stress. Een warme waterkruik verzacht meestal, omdat de spieren van de darm zich door de warmte ontspannen.

Prikkelbaredarmsyndroom (PDS)

Dit is een veelvoorkomend darmprobleem bij jongeren en dan overwegend bij jonge vrouwen. De beweeglijkheid van de darm (peristaltiek) is verstoord en verloopt te snel of te traag; dit ontregelt de vertering. Er hopen zich darmgassen op die voor hevige krampen zorgen. De oorzaak is onduidelijk, hoewel recente onderzoeken de oorzaak achterhaald menen te hebben. PDS is een darmaandoening die aan stress is gerelateerd, al dan niet in combinatie met andere oorzaken. Bij het bespreken van de darmklachten komen we hierop terug.

FERMENTATIEPROCES

De vertering is een enzymatisch proces dat op verschillende plaatsen en in diverse stadia binnen het verteringsstelsel gebeurt. Het verteringsproces is ingewikkeld, omdat zoveel organen erbij betrokken zijn. Het voedsel wordt verteerd over de hele oppervlakte van het verteringsstelsel. Door zijn compacte structuur heeft dit stelsel een vrij grote oppervlakte, die twee voetbalvelden in beslag neemt. In de mond begint al een eerste voorvertering van het zetmeel, waarbij een kleine hoeveelheid suiker vrijkomt die nodig is om het zetmeel verder te verteren. Op minstens zes plaatsen van het verteringsstelsel vinden verteringsprocessen plaats waarbij de pancreas, de gal en de lever betrokken zijn. Daarnaast zijn er verschillende verteringsappen, hormonen en enzymen. Het verteringsstelsel is niet alleen ingewikkeld, het werkt onvoorstelbaar ingenieus en efficiënt. Ons li-