



NIENKE TODE-GOTTENBOS

De Poepdokter

Gezond van mond tot kont



Colofon

Tekst en receptuur: Nienke Tode-Gottenbos
Redactie: Birgit Gantzert
Eindredactie: Muriël Kleisterlee
Ontwerp en opmaak: Maarten de Boer
Fotografie cover: Sergey Ponomarenko
Culinaire fotografie: Simone van den Berg
Culinaire styling: Caroline van Beek

ISBN 978-90-824177-1-5
NUR 860
Eerste druk mei 2016
© Splint Media B.V.

Dit is een uitgave van Splint Media B.V.
Uitgever: Bianca Krijnen-Splint & Dennis Krijnen
Postbus 1015 | 1200 BA Hilversum
www.splintmedia.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook en evenmin in een geautomatiseerd gegevensbestand worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Splint Media B.V.

De informatie en recepten zijn met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De makers zijn niet verantwoordelijk voor aandoeningen of schade die voortvloeien uit het gebruik van dit boek.
Schakel bij twijfel altijd een huisarts in.

Inhoud



<i>Voorwoord</i>	7
Ralph Moorman	8
<i>Inleiding: Poepdokter</i>	9
<i>1. Vertering van mond tot kont</i>	15
Ogen en neus	15
Verteringss(t)appen	17
Maag en maagzuur	23
Recept: Spijverteringskruidenthee	24
Dunne darm: enzymen en mineralen	26
Vuilverbranding	29
Zeewier	30
Lekkende darmen?	32
Recept: Bottenbouillon	34
Navertering	36
<i>2. Je darmflora</i>	41
De levensloop van de darmflora	42
De invloed van de geboorte en voeding	43
Wanneer start je met bijvoeden van je baby?	45
Opbouw van de darmflora	47
Meet the guys	49
Darmmilieu en biofilm	55

3. *Wat je darmflora allemaal voor je doet* 59

Vermoeidheid	63
Je tweede brein	66
Darmflora en overgewicht	68
Mondflora	72

4. *Gooi die rotzooi uit je dieet!* 77

Wat is rotzooi?	77
Recept: Patatje anders	79
Te veel van hetzelfde	83
Recept: Egg Mcnuffig	84
Koffie	86
Recept: Golden milk	88
Suiker, de nieuwe zondebok	90
Alcohol	94
Recept: Kruidenwater	96
Roken	98
Voedselovergevoeligheid	98
Recept: Zwartebonenbrownie	100
Granen en gluten	103
Recept: Oh, yes. prebiotische pizza	110
Zuivel	112
Recept: Nepmelk	114

5. *Hou je darmen gezond* 117

Prebiotica, probiotica, metabiotica, synbiotica	118
Waarom probiotica vaak niet werken	119
Medicijnen en je darmflora	125
Poeptranplantaties	128
Zwangerschap, baby en kind	129
Met je zielige darmflora naar India	131
Wijs en grijs (met gezonde darmen)	132
Stress: vechten & vluchten of rest & digest?	133
Darmflora: do's en don'ts	137
Recept: Supermakkelijke gevulde pompoensoep	138

6. *Eten voor je darmflora* 141

Vezels	143
Recept: Meer-groenten-monkey-platter	147
Vijf wintergroenten die de moeite waard zijn	150
Vijf keer zomerprebiotica	151
Recept: Salade	155
Probiotische voeding: gefermenteerde producten	158
Nog meer gezond voor je darmen	161
Recept: Darmherstellende chocoladepudding	163

7. *Eerste hulp bij darmproblemen* 167

Ontlastingsonderzoeken	171
Poepproblemen	172
Buikpijn	182
Opgeblazen gevoel	183
Recept: Ontspannende buikmassageolie	184
Wondermiddelen bestaan niet	186

Nawoord 191

Dankwoord 192

Waarom je darmen belangrijk zijn

Als levensmiddelentechnoloog en gezondheidscoach weet ik wat voeding voor een mens kan doen. Gezonde voeding is cruciaal om vitaal, gezond en gelukkig te blijven. Maar wat is gezonde voeding? Eigenlijk is deze vraag niet goed te beantwoorden, omdat we allemaal anders op voeding reageren. Het blijft dus een zoektocht om erachter te komen welke voeding voor jou gezond is. De gezondheidswaarde van voeding gaat zeker niet alleen om de hoeveelheid voedingsstoffen die erin zitten. Voeding uitrekenen met een rekenapparaat is dan ook allang achterhaald.

Dat voeding een bepaalde hoeveelheid vitamines, mineralen, sporenelementen, vezels, eiwitten, koolhydraten en vetten bevat is leuk om te weten, maar het zegt niets over de verwerking in het lichaam. Je bent namelijk niet alleen wat je eet, maar ook wat je verteert, opneemt, verdraagt en uitscheidt. Juist op de laatste vier punten gaat het vaak mis als je gebrek hebt aan vitaliteit, last hebt van klachten of ziek bent.

De spijsvertering is dan ook vaak de spiegel van je gezondheid. Als de spijsvertering niet optimaal functioneert kan dit het immuunsysteem (onnodig) belasten, je moe en traag maken, ontstekingen op de meest uiteenlopende plaatsen veroorzaken en zelfs auto-immuunziekten verergeren. Daarnaast kan de hersenwerking hierdoor ook verstoord raken, omdat de darm als het ware onze tweede hersencentrum is.

Om dit te voorkomen moet het hele verteringstraject goed functioneren. Van het kauwen en speeksel vermengen in de mond, naar het aanzuren in de maag tot het kneden en afronden van de vertering in de darm in samenwerking met onze (hopelijk) bevriende darmbacteriën. In dit boek wordt het verteringstraject van mond tot kont tot in detail uitgelegd. Daarnaast staat uitgebreid beschreven waar het proces spaak kan lopen en wat je zelf kan doen om dit te voorkomen of te verhelpen. Na het lezen van dit boek zal je de spijsvertering begrijpen en alle tools in handen nemen om samen te werken met dit geweldige systeem!

Met gezonde groet,
Ir. Ralph Moorman

Inleiding



Niet veel mensen zullen binnen een uur nadat je ze ontmoet hebt, aan je vragen hoe het met je ontlasting gaat. Ik wel. En je geeft me nog antwoord ook. Niet omdat ik een perverseling ben – meestal komt het omdat je me (per ongeluk) verteld hebt dat er iets mis is met je gezondheid. Aangenaam, de poepdokter. Maak je geen zorgen: ik ga niet à la Patty Brard met een stokje (en een camera) in je toiletpot zitten roeren. Ik moet er niet aan denken. Ik ben trouwens ook geen echte dokter (dan hebben we dat vast uit de weg). Wat ik wel ben, is darmfloratherapeut en wat ik zou willen, is dat je zélf af en toe achterom kijkt. Je ontlasting zegt nu eenmaal heel veel over de staat van je lichaam. En met name over de staat van je darmflora. *Let's talk dirty!*

Gewoon

Als ik aan mensen vraag hoe het met hun ontlasting is, hoor ik meestal iets in de trant van: 'Nou, eh, gewóón!'

Ja, het is bruin en het ruikt niet naar rozen, dat snap ik. Maar wat is nou eigenlijk 'gewone' poep? Toen ik darmfloratherapie studeerde, vertelde een docent dat ze eens

Recept: Egg McNuffig

Geen brood meer bij de lunch, maar wat dan wel? Eieren zijn een prima vervanging. Ze vullen goed, bevatten veel gezonde voedingsstoffen en zijn een perfecte ondergrond voor groenten. Deze eiermuffins zijn zowel warm als koud lekker en dus perfect mee te nemen naar school of werk!

JE NEEMT (VOOR 6 STUKS):

- 3 eieren
- een scheutje (kokos)room
- 1 theelepeltje bakpoeder
- 50 gram gesneden groenten (eventueel diepvriesmix), kort opgebakken
- optioneel: biologische spekblokjes, geitenkaas, gorgonzola
- zout en kruiden naar smaak

JE DOET:

- Kluts een paar eieren los met wat room.
- Voeg het bakpoeder, zout en kruiden toe.
- Vet een muffinplaat in (met roomboter, niet met bakspray – foei!).
- Giet ieder vormpje halfvol.
- Leg nu in ieder eierprutje verschillende soorten groenten zoals gebakken champignon, paprika, een uitje... En naar smaak wat gebakken spekjes, kaas, etc.
- Bak in de oven op 160°C in ongeveer een kwartiertje gaar.
- De eiermuffins bollen op als ze in de oven staan en zakken meestal in nadat ze afgekoeld zijn. Geeft niks: ingezakt zijn ze ook lekker!



1 – 2 personen



5 minuten
+
15 minuten
overtijd

Verstopping, dunne ontlasting of steeds een opgeblazen gevoel hebben. Er zijn tegenwoordig veel mensen met darmklachten. Klachten die je hele leven kunnen beheersen. Gelukkig kun je er zelf ook wat aan doen.

In je darmen leven miljarden bacteriën. Je bacteriën hebben invloed op jou – maar jij ook op je bacteriën! Als jij aardig bent voor hen, zijn zij lief voor jou. In dit ‘luchtige’ boek over de darmen en darmflora vertelt Nienke Tode-Gottenbos hoe je de bacteriën in je lichaam tevreden houdt. Met als resultaat: meer energie, een gewicht dat bij je past én een goede spijsvertering. Niet alleen voor nu, maar ook voor later. Voortaan weet je wat je voor je darmen kunt doen!

Met handige tips, recepten en vooral veel humor.

Na het lezen van dit boek weet je (van) alles over:

- Je spijsvertering (en hoe die eigenlijk werkt)
- Je darmflora (en wat die allemaal voor je doet)
- Welke voeding en leefstijl je beter achterwege kunt laten (en waarom)
- Wat je kunt eten om je darmflora gezond te houden (en hoe je dat maakt)
- Wat je zelf kunt doen als je spijsvertering niet lekker loopt (en wat je beter aan een professional kunt overlaten)

ISBN 978-90-824177-1-5



NIENKE TODE-GOTTENBOS (1982) BLOGT ALS DE GROENE VROUW OVER VOEDING, DARMFLOORA EN LEEFSTIJL. ALS DARMFLOORATHERAPEUT EN 'EIGENWIJS VOEDINGSKUNDIGE' HEEFT ZE KENNIS EN JARENLANGE ERVARING OPGEBOUWD IN DE BEHANDELING VAN DARMKLACHTEN. MAAR VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN! HAAR MOTTO: WE HEBBEN ALLEMAAL HET RECHT TE WETEN WAT ONZE OPTIES ZIJN. IN DIT BOEK LEER JE OVER ÉÉN VAN DIE OPTIES: HET VERBETEREN VAN JE DARMGEZONDHEID DOOR MIDDEL VAN VOEDING EN LEEFSTIJL.