

met de billen bloot

Dr. Magali Surmont

met de billen bloot

feiten en fabels over onze darmen

P E L C K M A N S

Dankwoord

Toen ik de kans kreeg om dit boek te maken, heb ik die met beide handen gegrepen, zonder eigenlijk goed te weten waar ik aan begon. Ik wil iedereen bedanken die mij daarbij heeft geholpen.

Uitgeverij Pelckmans en in het bijzonder Katrien en Lise om in mij te geloven.

Mijn collega's en leermeesters, zowel binnen het UZ Brussel-team als daarbuiten, die mij, bewust of onbewust, hebben geïnspireerd en hebben opgeleid. En natuurlijk ons verpleegkundig team en de collega's van het secretariaat, de logistiek, het onderhoud... iedereen die er elke dag opnieuw voor zorgt dat alles loopt: zonder jullie zijn mijn handen af!

Een speciaal woord van dank gaat uit naar mijn vrienden en familie.

Maar vooral naar Dries en mijn gezin: dank om mij te dragen, te steunen en in mij te blijven geloven. Zonder jullie was dit nooit gelukt.

Veel liefs
Magali

Inhoud

Leesvoorbeeld

Dankwoord	5
Voorwoord	12
Het vocabularium van de maag-darmarts en proctoloog	17
1. De spijsvertering	24
Mythe: 'Mijn spijsvertering is vliegensvlug: alles wat ik nu eet, zie ik straks terug in de pot.'	
De spijsvertering voor dummy's	29
Verteren nog vóór de eerste hap	29
De rollercoaster van de vertering	31
2. De reis van de stoelgang	38
Mythe: 'Een normale stoelgang? Dat is dagelijks en in één vlotte duw.'	
De reis van de stoelgang	43
Kort en krachtig of langzaam maar zeker?	47
3. Stoelgang (z)onder controle	48
Mythe: 'Verlies je ongewenst stoelgang? Dan is er iets mis met je kringspier.'	
The ring of control: de anus	55
De anus versus de stoelgang	60
Bristol Stool Scale	61
De vele oorzaken van stoelgangverlies	62
4. Op het toilet	64
Mythe: 'Aje moe kakk'n, moeje kakk'n.'	
Poo paranoia	69
De kwalijke gevolgen van 'effe' ophouden	70
'Aje moe kakk'n, moeje kakk'n'	72
Toiletplan	72
Squat en kak	76
Water en de rest komt later	77

5.	Je stoelgangkleur	80
	Mythe: 'De kleur van je stoelgang zegt veel over je darmen.'	
	Het poepsimpel darmonderzoek	86
6.	Anticonstipatieplan	90
	Mythe: 'Als je geconstipeerd bent, moet je kiwi's eten.'	
	De zeven constipatievragen	95
	Je hebt constipatie en... constipatie	96
	Het onderzoeksbuffet	100
	Plan beter eten en bewegen	102
	Als enkel levensstijl niet helpt	105
	Two kiwi's a day, keeps constipatie away?	109
7.	Flatulentie	112
	Mythe: 'Hoe meer je windjes stinken, hoe ongezonder je bent.'	
	Van hap tot 'wind'	117
	Bommen van protjes	119
	Een windje versus winderigheid	119
	Winden (scheten, protjes...) als geurbom	121
	De hond als kankerdetector?	123
	Een windje in je... adem?	124
	The sound of the wind	125
8.	Bloating	128
	Mythe: 'Ik ben zo opgeblazen. Mijn buik zit vol lucht.'	
	Wat kun jij zelf doen?	134
	Het FODMAP-arm dieet	136
	Medicatie en co	137
	Dus zit ik nu vol lucht?	138

9. Voeding voor je darmen	140
Mythe: 'Multigranenbrood is top voor je darmen (want een bom van vezels).'	
A kommetje havermout a day...	145
Vezels tegen kanker	148
Vezels in je winkelkarretje	149
Kleine aanpassingen, blijere darmen	152
De mythe van het meergranenbrood	153
Eat planty	153
Het dieet uit Afrika en Okinawa	155
10. Intolerantie versus allergie	158
Mythe: 'Vroeger bestond dat toch niet, lactose- en glutenintolerantie?'	
Zijn we niet allemaal lactose-intolerant?	164
En zijn we dan ook allemaal glutenintolerant?	166
De antiglutentrend	167
Of een allergie?	169
Van alle tijden?	169
11. Aambeien (of hemorroiden)	172
Mythe: 'Aambeien krijg je van lang te zitten.'	
De oorzaak? Constipatie maar ook diarree	179
Behandelen doe je zo	180
Conservatieve behandeling	182
Instrumentele behandeling	183
Een link tussen aambeien en zitten?	184
12. Anale fissuren	186
Mythe: 'Bloed op je toiletpapier? Dan heb je aambeien...'	
Acute anale fissuur	191
Zo herken je een fissuur	192

13. Darmmicrobioom 194

Mythe: **'Met dagelijks kefir en kombucha hou je jouw darmmicrobioom gezond.'**

Dierentuin in je buik 199

Gezond darmmicrobioom is gezonde mens,
of omgekeerd? 201

Ons darmmicrobioom boosten:
van fermenteren tot yoghurt vreten 203

De beste 'mest' voor je darmmicrobioom 207

14. DGBI en prikkelbaredarmsyndroom 208

Mythe: **'Prikkelbare darmen? Dat zit tussen de oren.'**

DGBI 214

Prikkelbaredarmsyndroom 215

Plan van aanpak 218

The silent struggle 220

15. Darmhypes 222

Mythe: **'Een darmspoeling is de ultieme detox voor je darmen.'**

Te mooi om waar te zijn 227

Supplementen: baat het niet, dan schaadt het niet...? 228

Wat zijn voedingssupplementen eigenlijk? 229

Wat met IgG-testing? 230

Microbioomtesting: rijzende ster? 232

Darmspoeling: de ultieme detox? 233

Trending topic: lekkendedarmsyndroom 234

16. Anale HPV-infectie en anale kanker	236
Mythe: 'HPV: dat is toch enkel iets wat vrouwen overkomt?'	
HPV, meer dan honderd types	243
Andere risicofactoren	244
Screenen en vaccineren	245
De waardevolle stem van alle patiënten: van het ziekenhuis tot Hollywood	248
17. Anale gezondheid	250
Mythe: 'Een condoom, dat beschermt toch enkel tegen hiv?'	
Zet 'm op	255
De big five van de soa's aan de anus	257
New kid on the block: mpox	263
Een soa, en nu?	264
Slotwoord	266
Referentielijst	268

Voorwoord

Van kindsbeen af wilde ik arts worden – in de voetsporen van mijn peter. Na mijn studies geneeskunde specialiseerde ik me in de gastro-enterologie: het boeiende domein van maag en darmen, maar ook van pancreas, galblaas en lever.

Het is een fascinerend specialisme waarin je mensen van alle leeftijden ontmoet, met veel patiëntencontact én technische vaardigheden, zoals endoscopie. Een vakgebied dat voortdurend in beweging is, waar elke dag nieuwe inzichten ontstaan – en waarin ik het geluk heb om met de allerleukste collega's (zowel binnen het UZ Brussel-team als daarbuiten) samen te werken.

En ja, ook die anus hoort erbij. Wie zich daarmee bezighoudt, heet een proctoloog. Dat laatste stukje van het spijsverteringsstelsel is deel van mijn corebusiness. Veel mensen kampen met anale klachten. Het stigma dat erop rust, zorgt ervoor dat ze er vaak veel te lang mee blijven rondlopen.

Ik voel me bevoorrecht om maag-darmarts en proctoloog te zijn. Elke dag mag ik mensen ontmoeten, luisteren naar hun verhalen en ongerustheden, hun klachten ontrafelen en proberen hun leven te verbeteren door hen te behandelen. Geen dag is hetzelfde. Achter elke patiënt schuilt een mens met een eigen verhaal, met familie en vrienden, met eigen overtuigingen en vragen.

In dit boek vertel ik die verhalen, al werden alle namen uiteraard gewijzigd. Het spijsverteringsstelsel loopt als een rode draad door het boek. Het is een wonderlijk, complex systeem dat ons dagelijks leven doordrenkt: wat we eten, hoe we verteren, hoe we naar het toilet gaan, hoe we ons voelen, wat er fout kan gaan. Toch merk ik dat er over dit systeem nog veel onbegrip, schroom en fabels bestaan. En daar wil ik het over hebben. We praten moeiteloos over ons hart of onze hersenen, maar zodra het over de darmen en de poep gaat, wordt het plots stil. In dit boek trek ik ten strijde tegen de schaamte en het taboe rond borrelende darmen, prikkende anussen en ontsnappende winden.

Aan de hand van fabels en mythes – die ik vaak hoor op sociale media, tijdens consultaties of gesprekken met vrienden – geef ik eerlijke en wetenschappelijk onderbouwde informatie. Niet met modieuze kreten of simplistische lifehacks, maar een verhaal met nuance, achtergrond en kadering. Het schrijven van dit boek was ook voor mijzelf een leerproces. Hoe leg ik iets ingewikkelds helder en begrijpelijk uit? Wat betekenen die fysiologische processen in het echte leven – aan de keukentafel, in de badkamer, in de spreekkamer? Hoe vertaal je die enorme hoeveelheid informatie, wetenschap en ervaringen in een verhaal dat niet alleen juist is, maar ook duidelijk en aangenaam om te lezen?

Het resultaat ligt hier voor je: geen flitsende slogans, geen zweverige wellnessmarketing, maar een eerlijk, nieuwsgierig en hopelijk boeiend verhaal over de werking van ons spijsverteringsstelsel – van mond tot anus – en over de misverstanden, taboes en kleine waarheden die ermee verweven zijn.

Het vocabularium van de maag-darmarts en proctoloog

A

Aambeien of hemorroïden

Aambeien zijn normale anatomische structuren (ik heb ze, jij hebt ze, je buurvrouw heeft ze). Het zijn de vaatkussentjes die zich in het anale kanaal en rond de anus bevinden en ze kunnen klachten veroorzaken (zie hoofdstuk 11).

Anoscopie

Bij een anoscopie wordt een kort buisje via de anus ingebracht met glijmiddel. Op die manier kunnen het rectum en het anale kanaal worden onderzocht. Via dit buisje kunnen ook bepaalde behandelingen worden uitgevoerd, zoals behandelingen bij zieke aambeien (zie hoofdstuk 11).

B

Bekkenbodempkinesithérapie en -re-educatie

Bekkenbodempkinesithérapie en -re-educatie is de behandeling door gespecialiseerde kinesisten die zich richt op het versterken en juist gebruiken van de bekkenbodemspieren (zie hoofdstuk 3).

Bristol Stool Scale

Bristol Stool Scale is een schaal die de vorm en de consistentie van de stoelgang beschrijft in zeven types. Het dient als een visuele gids om over je stoelgang te praten.

C

Capsule-endoscopie

Bij een capsule-endoscopie wordt een inslikbare minicamera gebruikt om de dunne darm te onderzoeken. Die camera neemt op zijn reis door de maag en de darmen duizenden foto's en kan zo de dunne darm in beeld brengen.

Coloscopie of colonoscopie

Bij een coloscopie wordt een endoscoop via de anus ingebracht om zo de dikke darm en het laatste stuk van de dunne darm (of ook het terminaal ileum) te bekijken.

D

Darmmicrobiom

Vroeger ook darmflora genoemd, of ook de biljoenen micro-organismen (zoals bacteriën, virussen, schimmels) die in de darm leven (zie hoofdstuk 13).

Darmstoma

Een stoma betekent letterlijk 'een opening naar buiten'. Bij een darmstoma brengt de chirurg een stukje van de darm via de buikwand naar buiten, zodat de ontlasting het lichaam zo kan verlaten. De ontlasting wordt opgevangen in een speciaal zakje dat op de huid is bevestigd, in plaats van via de anus. Bij de darm spreken we over een stoma op de dunne darm (ileostoma) of de dikke darm (colostoma).

Disorders of Gut-Brain Interaction (DGBI)

Disorders of Gut-Brain Interaction is een verzamelnaam voor chronische aandoeningen van het maag-darmstelsel, zoals prikkelbaredarmsyndroom en functionele dyspepsie waarbij een verstoorde interactie tussen darm en hersenen een centrale rol speelt (zie hoofdstuk 14).

E

Endoscopie

Endoscopie betekent letterlijk 'langs de binnenkant kijken'. De bekendste endoscopieën zijn de coloscopie (of colonoscopie) en de gastroscopie. Bij beide onderzoeken kijken we met behulp van een soepele buis met camera naar respectievelijk de dikke darm en de maag.

Enzymen

Enzymen werken als schaarmpjes. Ze knippen grote voedingsstoffen, zoals koolhydraten, eiwitten en vetten, in kleine, opneembare bouwstenen, zodat het lichaam ermee aan de slag kan als energie of bouwstof.

F

Flatulentie

Flatulentie of winderigheid is het ontsnappen van darmgas via de anus (zie hoofdstuk 7).

FODMAP

FODMAP is een acroniem voor Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden en Polyolen. Dat zijn suikers die niet of onvolledig verteren en dus niet worden opgenomen in de dunne darm, maar verdergaan naar de dikke darm waar ze gefermenteerd worden. Dat kan klachten veroorzaken bij sommige mensen (zie hoofdstuk 8).

G

Gal

Gal is een vloeistof die in de lever geproduceerd wordt en in de darm helpt om vetten te verteren. De galblaas is een peervormig zakje waar gal tijdelijk in opgeslagen wordt. Bij een maaltijd trekt het samen om de opgeslagen gal in de darmen af te geven.

Gastroscopie

Bij een gastroscopie worden de slokdarm, de maag en het eerste deel van de twaalfvingerige darm onderzocht. De endoscoop wordt via de mond en vervolgens langs de keel ingebracht.

L

Lever

De lever is het grootste inwendige orgaan dat bloed zuivert, voedingsstoffen verwerkt en opslaat, gal produceert en een centrale rol speelt in de stofwisseling.

M

Manometrie

Manometrie is een onderzoek waarbij de druk van een hol orgaan zoals de slokdarm, de dikke darm of het anale kanaal gemeten wordt. We gebruiken hiervoor een apparaat met druksensoren.

Metabool

Dit is het geheel van producten die door het microbiom aangemaakt worden en die ons lichaam mee aansturen. Het is dus minstens zo belangrijk als het microbiom zelf.

P

Pancreas

De pancreas of alvleesklier ligt achter de maag en is het orgaan dat je helpt bij de spijsvertering en het regelen van je bloedsuiker. Het maakt enzymen aan om voedsel af te breken en hormonen zoals insuline om je bloedsuiker in balans te houden.

PDS

Dit is de afkorting voor het prikkelbaredarmsyndroom. (In het Engels: *Irritable Bowel Syndrome*, IBS)

S

Sfincter

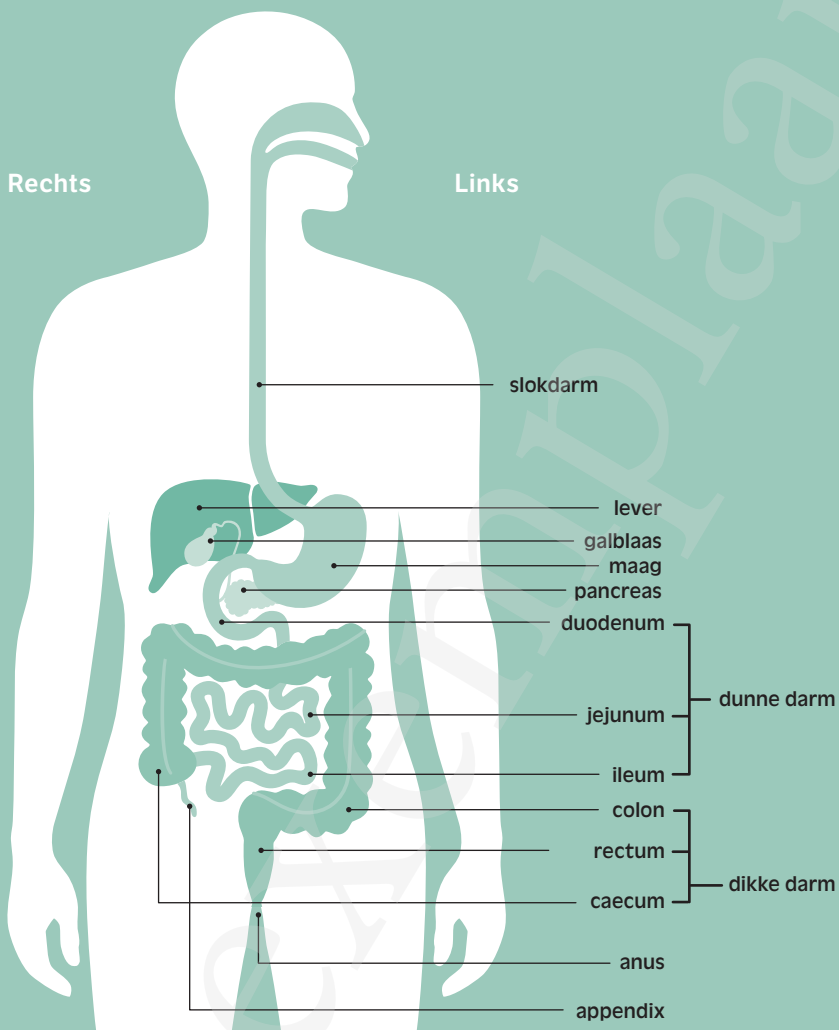
De sfincter of kringspier is een ringvormige spier die een doorgang afsluit door samen te trekken of opent door te ontspannen, zoals de kringspier van de anus.

Spijsverteringsstelsel

- De **slok darm** of **esofagus** is een gespierde buis waarlangs het voedsel van de keelholte tot in de maag passeert.
- De **dunne darm** bestaat uit het **duodenum**, het **jejunum** en het **ileum**:
 - Het **duodenum** of de **twalfvingerige darm** is het eerste deel van de dunne darm, direct na de maag, waar gal en pancreas-sappen worden toegevoegd voor de spijsvertering.
 - Het **jejunum** of de **nuchtere darm** is het middelste deel van de dunne darm, waar voedingsstoffen uit de voedselbrij worden opgenomen.
 - Het **ileum** of de **kronkeldarm** is het laatste en langste deel van de dunne darm, waar ook opname van galzouten en vitamine B12 plaatsvindt.
- De **dikke darm** bestaat uit het **caecum**, het **colon** en het **rectum**:
 - Het **caecum** is het zakvormige beginstuk van de dikke darm, waarop ook de appendix uitmondt.
 - Het **colon** is het grootste deel van de dikke darm en ligt als een U-vorm tussen het caecum en het rectum. Dit deel is verantwoordelijk voor de heropname van water en elektrolyten, en voor fermentatie van voedingsvezels door darmbacteriën.
 - Het **rectum** of de **endeldarm** is het laatste deel van de dikke darm en werkt als een reservoir, waar ontlasting tijdelijk opgeslagen wordt voor de uitdrijving plaatsheeft.
- De **anus** is de uitmonding van het spijsverteringskanaal.

Rechts

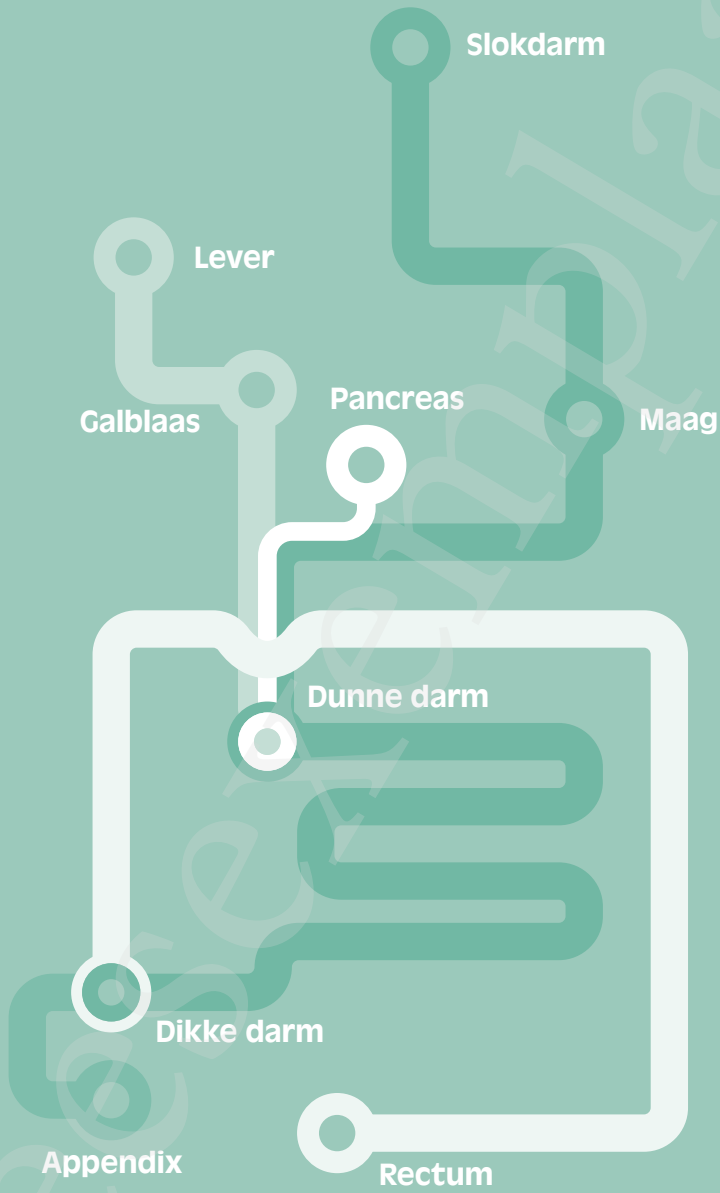
Links



Hoofdstuk

1

De spijsverterings



Mythe: 'Mijn spijsvertering is vliegensvlug: alles wat ik nu eet, zie ik straks terug in de pot.'

Tijdens consultaties vertellen mensen me vaak, met enige bezorgdheid, dat alles wat ze eten er 'meteen weer uitkomt'. Ze zijn

er soms echt van overtuigd dat hun maaltijd nauwelijks tijd krijgt om verteerd te worden. Alles lijkt direct weer in de toiletpot te verschijnen. Dat gevoel is heel begrijpelijk, zeker als je merkt dat je darmen snel reageren na het eten.

Toch zit het gelukkig anders in elkaar. Wat we eten, verdwijnt niet zomaar rechtstreeks van onze mond naar de toiletpot. Ons lichaam volgt een fascinerende route, waarin elk deel van het spijsverteringsstelsel zijn eigen taak heeft.

Ik neem je daarom graag mee op de wondere weg van de spijsvertering: van de eerste hap tot het moment waarop ons lichaam afscheid neemt van wat het niet meer nodig heeft.

