

Eerste hulp bij Darmklachten

Colofon

ISBN: 978 94 6365 820 1

1e druk 2025

© 2025, Jeroen le Duc

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.



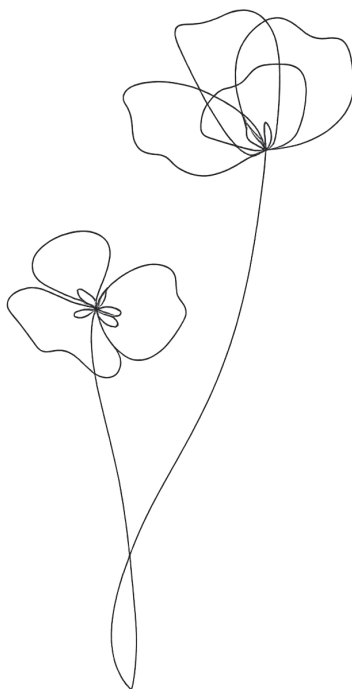
Eerste hulp bij
DARMKLACHTEN

Jeroen le Duc



Don't you worry child
Heaven's got a plan for you

- Swedish House Mafia -



Inhoudsopgave

Welkomstwoord	9
Leeswijzer	11
Hoofdstuk 1 Hoe werkt de spijsvertering	13
Hoofdstuk 2 Een wereld in je darmen	30
Hoofdstuk 3 Hoe maakt je lichaam energie	61
Hoofdstuk 4 Het effect van voeding	79
Hoofdstuk 5 De invloed van stress	134
Hoofdstuk 6 Het immuunsysteem	156
Hoofdstuk 7 Mijn eigen ervaring met de ziekte van Crohn	172
Afsluiting	186
Dankwoord	188
Bronvermelding	191

Welkomstwoord

Geweldig dat je dit boek hebt opgepakt en bent begonnen met lezen! Ik heb het geschreven om jou te inspireren, te laten zien hoe darmklachten ontstaan en je te leren wat de eerste stappen zijn die je kunt zetten om deze klachten te verhelpen.

Net zoals jij nu waarschijnlijk darmklachten ervaart, had ik dat ook in 2015. Bij mij leidden ze tot de diagnose 'ziekte van Crohn', een aandoening die wordt beschouwd als chronisch en ongeneeslijk. Vastbesloten weigerde ik de voorgeschreven medicatie en besloot mijn eigen weg te kiezen. Door mijn voeding en leefstijl te veranderen, herstelde ik in slechts zes maanden van deze zogenaamd ongeneeslijke ziekte. Dit succes moest de wereld weten.

In de jaren daarna ben ik opgeleid tot Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut en heb ik mij gespecialiseerd als Epifysioloog in de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Daarnaast heb ik een bedrijf opgericht dat jaarlijks honderden mensen met verschillende darmklachten begeleidt naar een klachtenvrij leven. Dit doen we op basis van de principes uit de orthomoleculaire geneeskunde, die in dit boek centraal staan.

In dit boek leer je over de verschillende oorzaken van de darmklachten, die zo'n negatieve invloed op je leven kunnen hebben. Je ontdekt hoe je lichaam werkt, waarom klachten ontstaan en wat jij kunt doen om ze te verlichten. In sommige gevallen zullen de klachten volledig verdwijnen. In andere

gevallen is er meer nodig dan je via dit boek kunt leren. Als je na het lezen van dit boek meer ondersteuning wilt, dan staat er een team van specialisten klaar om je verder te helpen.

Uit eigen ervaring weet ik hoeveel impact darmklachten kunnen hebben op je leven. Hoe je er radeloos van kunt worden, hoe slopend ze kunnen zijn en hoe moeilijk het is om antwoorden en een blijvende oplossing te vinden. Met dit boek wil ik je de antwoorden geven die je zoekt en laten zien dat er een oplossing is. Met de juiste informatie en begeleiding zijn de meeste darmklachten volledig te genezen. Ja, je leest het goed. De klachten die je ervaart, kunnen voorgoed tot het verleden behoren.

Ik wil je één ding op het hart drukken: ga alsjeblieft aan het werk met de praktische tips in dit boek. Als je blijft doen wat je altijd deed, zul je krijgen wat je altijd kreeg. Je wilt een verbetering van je gezondheid, je wilt je huidige situatie veranderen. Om dat te bereiken moet jij dingen veranderen. Ga hiermee aan de slag en gun jezelf de tijd, ruimte en energie om deze lessen toe te passen in je leven.

Ik wens je heel veel succes en kracht bij het toepassen van alles wat je in dit boek leert.

Jeroen le Duc

“Door het lezen van dit boek heb ik meer geleerd dan in twintig jaar ziekenhuisbezoeken.”

Moniek

Leeswijzer

In je lichaam werken verschillende processen samen om alles soepel te laten verlopen. In dit boek leer je dat deze processen nauw met elkaar verbonden zijn. Je kunt ze vergelijken met een grote ouderwetse klok, waarin verschillende tandwielen samen draaien om de klok te laten functioneren. Als één tandwiel niet goed werkt, beïnvloedt dat de andere tandwielen en daarmee de werking van de hele klok. Op dezelfde manier beïnvloeden processen in je lichaam elkaar: als één proces minder goed functioneert, heeft dat effect op andere processen.

Ik heb dit boek zo eenvoudig mogelijk geschreven, om je te leren hoe je lichaam werkt, welke processen er spelen en waarom deze verstoord kunnen raken en blijven. Het boek is onderverdeeld in hoofdstukken waarin we gaandeweg dieper ingaan op de materie. Tijdens het lezen kom je op sommige plaatsen een nummer tussen haakjes tegen. Dat nummer verwijst naar de bronvermelding achterin dit boek. Deze bronnen onderbouwen de kennis en ervaring die je in dit boek leest. Hoewel sommige stukken theoretisch kunnen lijken, heb ik geprobeerd alles begrijpelijk uit te leggen en onnodige informatie weg te laten.

De hoofdstukken 1 tot en met 5 kun je in willekeurige volgorde lezen. Elk hoofdstuk behandelt een belangrijk proces in je lichaam en geeft je praktische inzichten. In hoofdstuk 6 komt veel van deze informatie samen wanneer we dieper ingaan op het immuunsysteem. Als afsluiting deel ik in hoofdstuk 7 mijn persoonlijke ervaring met de ziekte van

Crohn – hoe die voor mij is geweest en welk proces ik heb doorgemaakt.

Hoewel elk hoofdstuk een specifiek thema behandelt, is de informatie onlosmakelijk met elkaar verbonden, net als de tandwielen in een klok en de processen in je lichaam. Door de kennis uit alle hoofdstukken toe te passen, leer je begrijpen waarom klachten ontstaan, wat je lichaam nodig heeft en hoe je ze kunt verhelpen.

Disclaimer

In dit boek deel ik, vanuit de orthomoleculaire geneeskunde, hoe klachten kunnen ontstaan en hoe voeding, leefstijl en suppletie kunnen bijdragen aan herstel. Onze gezondheid is complex en elke situatie is anders. Daarom is dit boek geen persoonlijk medisch advies. Ik heb geen inzicht in jouw persoonlijke situatie, medische voorgeschiedenis, voedingspatroon, leefstijl, medicijngebruik of andere factoren die van invloed kunnen zijn op jouw gezondheid en de wijze waarop je de informatie uit dit boek toepast. Heb je meerdere klachten, een medische diagnose of gebruik je medicijnen? Overleg dan altijd met een arts voordat je veranderingen doorvoert. Het gebruik van de inhoud en het toepassen van de adviezen gebeurt volledig op je eigen risico.

Dit boek is met zorg samengesteld, maar de toepassing ligt bij jou. Luister naar je lichaam, gebruik je gezonde verstand en pas de informatie toe op een manier die bij jou past.

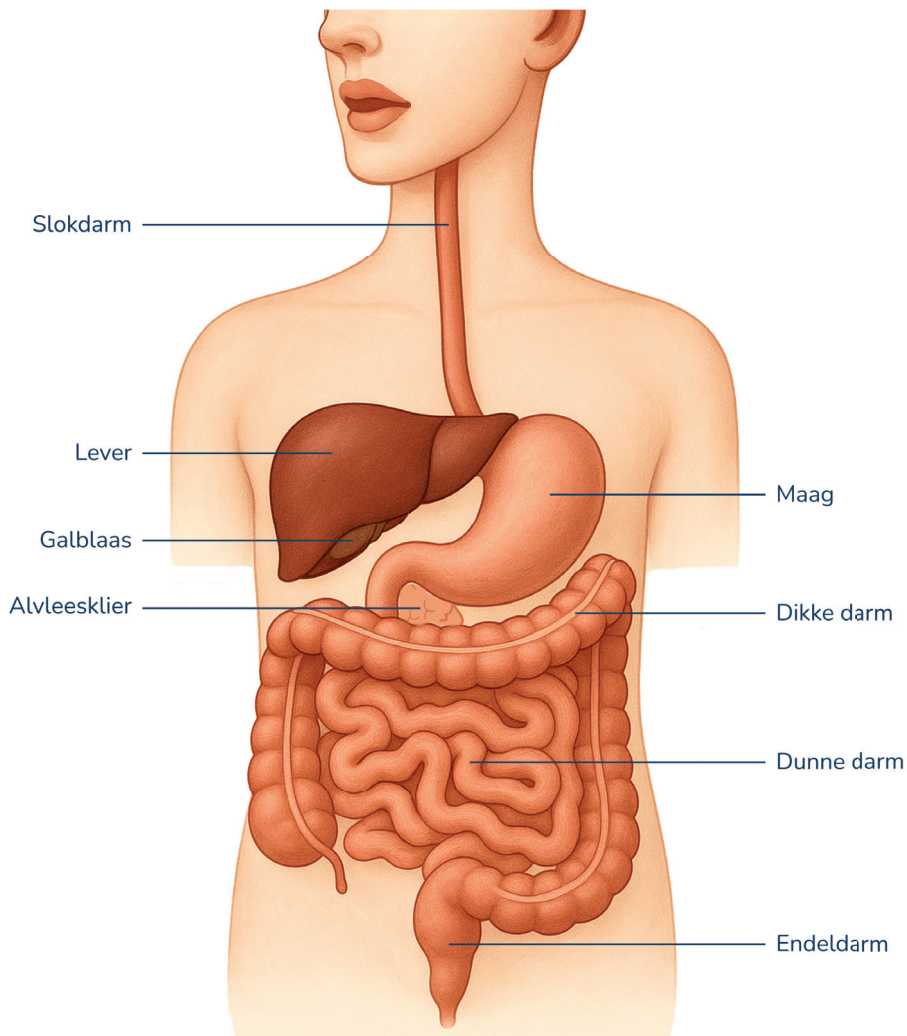
Hoofdstuk 1

Hoe werkt de spijsvertering

Waarschijnlijk lees je dit boek omdat je zelf darmklachten hebt en wilt begrijpen waar ze vandaan komen. Nog belangrijker: je wilt weten welke stappen je kunt zetten om je klachten te verlichten of zelfs helemaal te genezen. Uit ervaring blijkt dat veel mensen niet precies weten welke processen er in hun buik plaatsvinden. Daarom begin ik dit boek met een uitleg over hoe je spijsvertering werkt en wat de eerste factoren zijn die dit kunnen verstoren. Zo ontdek je wat in jouw situatie van toepassing is en kun je met die kennis zelf aan de slag om je gezondheid te verbeteren.

1.1 De werking van je spijsvertering

Je spijsvertering bestaat uit een samenwerking tussen je mond, maag, twaalfvingerige darm, alvleesklier, lever, dunne darm, dikke darm en endeldarm. Bij elke hap of slok die je neemt, komt er een reeks processen op gang waarbij deze organen betrokken zijn. Samen zorgen ze ervoor dat de voedingsstoffen die je lichaam kan gebruiken, worden opgenomen, en dat alles wat overblijft je lichaam weer verlaat. We beginnen bij het moment dat je een hap neemt en volgen het voedsel stap voor stap door je spijsvertering, tot het moment dat het je lichaam verlaat.



De mond

Wanneer je een hap neemt, komt het voedsel in je mond. Door goed te kauwen breekt het in kleinere stukken en vermengt het zich met speeksel. Dat is belangrijk, want speeksel bevat enzymen zoals amylase, die helpen bij de vertering van koolhydraten. Door rustig te kauwen zorg je ervoor dat het voedsel fijn genoeg wordt om opgenomen te worden verderop in de spijsvertering, én geef je je lichaam het signaal dat er eten aankomt – waardoor de spijsvertering op gang komt.

De maag

Na het doorslikken komt het voedsel via de slokdarm in je maag terecht. Hier speelt maagzuur een belangrijke rol. Maagzuur fungeert als een beschermende barrière door ziekteverwekkers, ook wel pathogenen genoemd, te doden. Pathogenen zijn schadelijke micro-organismen zoals bacteriën, schimmels en parasieten die via voedsel, water of andere bronnen je lichaam kunnen binnendringen. Wanneer je maagzuur optimaal werkt, worden deze pathogenen onschadelijk gemaakt, zodat ze geen kans krijgen om je ziek te maken.

Verder zorgt het maagzuur ervoor dat je eten wordt verteerd. De maag mengt het voedsel met het maagzuur en andere verteringssappen, zodat je lichaam deze later kan opnemen. Afhankelijk van wat je hebt gegeten blijft voedsel twee tot drie uur in je maag. Hierna wordt het naar de volgende stap in de vertering geduwd.

Side note: De gevaren van maagzuurremmers

Het gebruik van maagzuurremmers is op de lange termijn nadelig voor je gezondheid. Ze zorgen ervoor dat je minder maagzuur kunt aanmaken. Door het verminderen ervan wordt de natuurlijke barrière die je beschermt tegen pathogenen kleiner. Dit maakt je gevoeliger voor bacteriën, schimmels en parasieten die via voedsel of water je lichaam kunnen binnendringen. Bovendien zorgt minder maagzuur ervoor dat je eten minder goed wordt verteerd, wat leidt tot een verminderde beschikbaarheid en opname van belangrijke voedingsstoffen. Dit heeft als gevolg dat je algehele gezondheid en immuunsysteem verzwakken.

Als maagzuurremmers door een arts zijn voorgeschreven, is het verstandig om eerst met je specialist te overleggen over de beste manier om deze medicatie af te bouwen. Gebruik je maagzuurremmers zonder medisch advies en wil je begeleiding bij het afbouwen? Kijk dan bij de afsluiting van dit boek hoe je gemakkelijk met ons in contact komt om de mogelijkheden te bespreken.

Twaalfvingerige darm

Als het voedsel lang genoeg in de maag is geweest, komt het in de twaalfvingerige darm. In dit kleine stukje darm, dat ongeveer twaalf vingers lang is, komen een aantal processen samen die belangrijk zijn om de maaltijd die jij net gegeten hebt goed te kunnen verteren en beschikbaar te maken voor je lichaam.

De voedselbrij die uit je maag komt is erg zuur. Je maag is gemaakt om tegen dit zuur te kunnen, je darmen zijn dat niet. Om deze zure massa te ontzuren (minder zuur te maken) voegt de alvleesklier iets belangrijks toe aan de zure voedselbrij wanneer deze door de twaalfvingerige darm beweegt.

Alvleesklier of pancreas

De alvleesklier – in het Latijn: pancreas – maakt bicarbonaat. Dat wordt door de alvleesklier in de twaalfvingerige darm gebracht, waar het er letterlijk voor zorgt dat de zure voedselbrij uit je maag minder zuur wordt. Je lichaam kan zelf bicarbonaat maken met behulp van zink. Zink is een stof die van nature veel voorkomt in voedingsmiddelen die uit de zee komen, zoals vis, mosselen, garnalen en zeewier.

Naast bicarbonaat maakt de alvleesklier spijsverteringsenzymen. Die zijn er in verschillende soorten. Ze helpen bij het verteren van koolhydraten, eiwitten en vetten. Door deze spijsverteringsenzymen kan je lichaam de voedingsstoffen veel sneller en beter verteren. Het is belangrijk om je te realiseren dat deze spijsverteringsenzymen pas actief worden bij een specifieke

zuurgraad. Als de brij uit je maag nog erg zuur is, kunnen koolhydraten verteerd worden. Als de brij minder zuur wordt door het bicarbonaat, kunnen eiwitten verteerd worden en als het nog verder ontzuurd wordt, worden uiteindelijk ook de spijsverteringsenzymen actief die helpen bij het verteren van vetten.

Zie je waar een probleem kan ontstaan? Als de zure brij uit je maag niet voldoende ontzuurd wordt, worden de spijsverteringsenzymen niet actief. Het ontzuren gebeurt door bicarbonaat, dat met behulp van zink door je alvleesklier wordt aangemaakt. Hoe minder zink je lichaam tot zijn beschikking heeft, hoe slechter je eten verteerd kan worden. Aan het einde van dit hoofdstuk lees je hoe je ervoor kunt zorgen dat je lichaam meer zink beschikbaar heeft, wat een positief effect op je spijsvertering kan hebben.

Een gebrek aan zink leidt tot een gebrek aan bicarbonaat, wat ervoor zorgt dat jij je voeding minder goed kunt verteren. Je vertering verslechtert in omgekeerde volgorde van de activering van de spijsverteringsenzymen. Als eerste krijgt je lichaam moeite met het verteren van vetten. Dit heeft tot gevolg dat je ontlasting strepen in de pot trekt, waarbij jij met de wc-borstel in de weer moet. Bij sommige mensen zal zelfs een glimmende vette laag zichtbaar zijn op de ontlasting.

Wanneer je lichaam over nog minder zink beschikt, zal ook de eiwitvertering problemen geven. Een veelgehoorde klacht is dat mensen veel gasvorming ervaren. Een teken van een slechte eiwitvertering zijn scheetjes die je niet ongemerkt kunt laten omdat iedereen ze ruikt.

Een beeldend voorbeeld

Beeld je eens in dat het een prachtige warme zomerdag is. In de ochtend heb je de boodschappen gedaan, voor avond staat er vis op het menu. Terwijl jij je boodschappen aan het opruimen bent, belt die goede vriend(in). 'Wij gaan naar het water, heb je zin om nu direct mee te gaan?' Je kijkt om je heen, de belangrijkste boodschappen zijn opgeruimd. Snel kleed je je om en je gaat er lekker op uit op deze prachtige zomerdag.

Aan het begin van de avond kom je thuis. Als je de voordeur opendraait, ruik je het al. Je bent helemaal vergeten om de vis in de koelkast te leggen. De vis heeft de hele dag met 30 graden op het aanrecht gelegen. De eiwitten in de vis zijn gaan rotten en gassen. Die geur is niet te missen.

Precies dat gebeurt er in je lichaam wanneer je eiwitten niet goed kunt verteren. Het voedsel dat je eet is uren aanwezig in je lichaam, waar het 37 graden is. Als je eiwitten niet goed kunt verteren gaan ze ook daar rotten en gassen, met als gevolg dat je een opgeblazen buik met gasvorming ervaart, waarbij de scheetjes soms niet te harden zijn.

Gal uit de galblaas

Naast de enzymen en het bicarbonaat uit de alvleesklier speelt ook gal een belangrijke rol in de twaalfvingerige darm. Gal wordt in de lever geproduceerd en tijdelijk opgeslagen in de galblaas. Wanneer er vetten binnenkomen, geeft de galblaas gal af. Gal verdeelt de vetten in kleine druppeltjes, een proces dat we emulsificatie noemen. Hierdoor kan het enzym lipase de vetten beter afbreken.

Samen zorgen de spijsverteringsenzymen en gal ervoor dat de voedselbrij verder wordt verteerd en klaargemaakt voor opname in de dunne darm.

De dunne darm

Na de twaalfvingerige darm komt de voedselbrij in de dunne darm terecht. Hier vinden het grootste gedeelte van de vertering en de opname van voedingsstoffen plaats. De binnenkant van de dunne darm is bedekt met miljoenen microscopische uitstulpingen, genaamd microvilli. Deze vergroten het oppervlak van de darmwand enorm, tot wel 600 keer, waardoor zoveel mogelijk voedingsstoffen opgenomen kunnen worden.

In deze afbeelding zie je een weergave van de dunne darm.