

# De Poepdokter DoeBoek

Een soepele  
spijsvertering  
in 8 stappen

Het complete  
boek voor een  
gelukkig  
microbioom

Nienke Gottenbos

Splint  
media

# Inhoud

|                                                             |          |
|-------------------------------------------------------------|----------|
| <i>Opdracht</i>                                             | 8        |
| <i>(Voltooide) Doe- en schrijfoopdrachten</i>               | 9        |
| <i>Bristol Stool Chart</i>                                  | 12       |
| <i>Voorwoord &amp; Inleiding</i>                            | 13       |
| Word je eigen darm-expert                                   | 14       |
| Hoe je dit boek gebruikt                                    | 15       |
| <i>Week 0 – Voorbereiding</i>                               | 18       |
| Nulmeting: Voeding- & Poepdagboek                           | 19/20/21 |
| Je eigen verantwoordelijkheid                               | 23       |
| Wat ben je bereid om op te geven?                           | 23       |
| Een goede planning is het halve werk                        | 25       |
| <i>Week 1 – Verteer meer!</i>                               | 29       |
| Stress versus spijsvertering                                | 30       |
| Lekker zuur?                                                | 38       |
| Enzymtekort                                                 | 41       |
| Grazen en bunkeren                                          | 42       |
| Spijsverteringsquiz                                         | 44       |
| <i>Week 2 – Stress less &amp; bewegen voor je buik</i>      | 45       |
| Speelt stress bij jou een rol, dan heeft dat twee effecten: | 45       |
| De Stress-Cirkel                                            | 48       |
| Stress anno nu                                              | 49       |
| Speelt stress een rol?                                      | 49       |
| Bronnen van stress                                          | 52       |
| Kijk eens in de spiegel                                     | 53       |
| Reptielenangst                                              | 56       |
| Verslaafd aan zorgen                                        | 57       |
| Piekermiep                                                  | 57       |
| Tijd & geld                                                 | 59       |
| Schrappen                                                   | 60       |
| Schermvrije avond                                           | 61       |
| Bewegen voor je buik                                        | 63       |
| Beginnen met bewegen                                        | 64       |
| Meer lifestyle voor je buik                                 | 68       |

|                                        |  |
|----------------------------------------|--|
| Quinoa-ontbijtpap met eiwitpoeder      |  |
| Cottage cheese-bowl met ei en groenten |  |
| Glutenvrije eiwitrijke pannenkoekjes   |  |

## *Week 5 – Waarom je darmen bepalen hoe je je voelt*

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <i>(en weg met de triggers)</i>        | <b>122</b> |
| Lekker in de weerstand                 | 123        |
| Je darmen en je brein                  | 125        |
| Wat merk je van brein en buik?         | 125        |
| Je darmen en je gewicht                | 126        |
| Je darmen en je huid                   | 128        |
| Luister naar je huid                   | 128        |
| Usual Suspects en Trojaanse Paarden    | 129        |
| Usual Suspects                         | 130        |
| Trojaanse Paarden                      | 130        |
| Elimineren kun je leren                | 135        |
| (Niet) alles tegelijk                  | 135        |
| Hoe streng moet je zijn?               | 136        |
| Provoceren kun je leren                | 139        |
| <i>Cheat Sheet</i> Glutten             | 141        |
| <i>Cheat Sheet</i> Zuivel              | 142        |
| Zuivel praktisch vervangen             | 144        |
| - Zelf nepmelk maken                   | 144        |
| - Zelf nepslagroom maken               | 145        |
| Voedingswaarde vervangen               | 145        |
| Check je melk                          | 146        |
| <i>Cheat Sheet</i> Ei                  | 147        |
| Zo vervang je ei                       | 148        |
| <i>Cheat Sheet</i> Histamine           | 148        |
| Waar zit histamine in?                 | 149        |
| Histaminerijke voeding-pas hiermee op! | 151        |
| Anti-histamine-voeding                 | 153        |
| <i>Cheat Sheet</i> Darmbarrière        | 154        |

### **Gezonde lunch deze week** **155 t/m 157**

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Restjes-bowl                   |            |
| Lunchsalade                    |            |
| Maaltijdsoep                   |            |
| Hartig alternatief voor brood: | <b>157</b> |
| - Wrap of slabootjes           |            |
| - Brood, maar dan anders       |            |
| - Geen honger-lunch            |            |
| - Lunch meenemen naar je werk  |            |

# (Voltooid) Doe- en schrijfoopdrachten

In dit boek vind je veel doe- en schrijfoopdrachten. In dit overzicht vind je alle opdrachten per week. Vink je voltooide opdracht af, en noteer de datum wanneer je dit hebt gedaan. Zo zie je snel en overzichtelijk welke opdrachten je hebt gedaan en nog kunt doen.

## Week 0 — Voorbereiding — 18

- ☐ Nulmeting: klachtenchecklist
- ☐ Vul het dagboek in - Voeding- & Poepdagboek
- ☐ Jouw doelen
- ☐ Wat geef je op?
- ☐ Tips die je op weg helpen



Datum

## Week 1 — Verteer meer! — 29

- ☐ Zet jezelf in de spijsverteringsstand
- ☐ Supersnelle spijsverteringsmeditatie
- ☐ Heb ik eigenlijk wel honger?
- ☐ Lekker knagen
- ☐ Schrokop
- ☐ Dit helpt mij om beter te kauwen
- ☐ Een gezellige maaltijd
- ☐ Hoe is het met jouw maag?
- ☐ De Betaïne HCl test
- ☐ Grazen en bunkeren - Stappenplan
- ☐ Spijsverteringsquiz

## Week 2 — Stress less & bewegen voor je buik — 45

- ☐ Stress-quiz
- ☐ Stressleveranciers
- ☐ Real talk
- ☐ Neem je angst serieus
- ☐ Ga van worrying naar wondering
- ☐ PiekerKwartier
- ☐ Grenzen stellen
- ☐ Agendaplanning
- ☐ Plan je momentje
- ☐ Beginnen met Bewegen - Wat werkt voor jou?
- ☐ Buikspieroefeningen voor je buik
- ☐ Ochtendwandeling
- ☐ Boswandeling



### Week 6 — Eten voor je darmflora — 159

- ☐ Eet de regenboog
- ☐ Meer planten op je bord
- ☐ Kleur je dieet
- ☐ Vezels verzamelen
- ☐ Hoeveel vezels heb je nodig?
- ☐ Test je vezeliname
- ☐ Fiber maxxing in jouw dag
- ☐ Obsessievrij observeren
- ☐ Vezelvariatie

### Week 7 — Fermenteren kun je leren — 183

- ☐ Ga de winkel in!
- ☐ Poep eens met een krukje
- ☐ Lekker drankje
- ☐ Maak je eigen zuurkool
- ☐ Driedaagse Fermentatie-challenge
- ☐ Microben uit de natuur (zonder moestuin)
- ☐ Een gezonde omgeving
- ☐ Zoek de bacterie
- ☐ Cheat Sheet - Probiotische voeding

### Week 8 — Eerste hulp bij darmklachten — 203

- ☐ Observeer maar weer - Vergelijkingstabel
- ☐ Kijk en voel
- ☐ Hoe is het met je winden?
- ☐ Spijsverteringsshotje
- ☐ Wat heb je nodig voor een mooie drol?
- ☐ Zo overwin je poepangst
- ☐ Affirmaties
- ☐ Milde reiniging
- ☐ Herken je jouw patroon?
- ☐ Emotionele diarree
- ☐ Eerste hulp voor jouw darmen
- ☐ Wat voor buikpijn heb jij?
- ☐ Wanneer is je buik rustig?
- ☐ Heb je PDS?
- ☐ Van label naar signaal

# Voorwoord & Inleiding

Wat leuk, je hebt mijn boek in handen! Misschien heb je mijn eerdere boek(en) ook al, misschien is het een verjaardagscadeau of misschien dacht je: mooi, ik ga nu eindelijk eens iets aan die darmklachten doen. Hoe dan ook: welkom, wat gezellig dat je er bent.

Mijn naam is Nienke en ik ben poepdokter. Of nou ja: ik ben geen arts, maar therapeut - darmfloratherapeut, om precies te zijn. En voedingsdeskundige. Ik weet veel van de spijsvertering, de darmflora en de invloed die voeding daarop heeft - en vanuit mijn achtergrond als fytotherapeut weet ik ook veel van de kruiden en supplementen die je kunt inzetten als voeding niet meer genoeg is. Die kennis heb ik de afgelopen 20 jaar (ommeget, we worden oud) gedeeld onder mijn bedrijfsnaam De Groene Vrouw en vanaf 2016 (toen mijn eerste boek uitkwam) ook onder de gelijknamige titel De Poepdokter.

Kennis delen is de rode draad in mijn leven. Ik doe dat op mijn blog, in mijn online academy, op de verschillende sociale media en dus ook, zo nu en dan, in een boek. Ik ben dus dol op kennis, maar met kennis alleen kom je uiteindelijk niet waar je wilt zijn. Je moet de kennis die je hebt opgedaan, ook nog toepassen. Anders heb je er precies helemaal niks aan.



Dit boek is daarom een **DoeBoek**. Vol (hopelijk leuke) opdrachten, quizzes en invuloefeningen die jou helpen om meer inzicht te krijgen in je eigen voeding, gewoontes en darmklachten. Met die nieuwe inzichten ga je via de doe-opdrachten echt aan de slag om je gewoontes, voeding en zelfs gedachtepatronen te veranderen - die hebben namelijk allemaal invloed op je darmgezondheid.



Het is dus geen lekker-lezen-en-achterover-leunen-boek. Het is de bedoeling dat je aan de slag gaat! En omdat gewoontes meestal niet van de ene op de andere dag te doorbreken zijn, adviseer ik je om dit boek gewoon eens een paar maanden op de salontafel te leggen en er regelmatig doorheen te bladeren. Zie het maar als de vakantie-doeboeken van vroeger - maar in plaats van welke Backstreet Boy het beste bij je past, leer je nu welke voeding je darmen wel en niet leuk vinden. Die kennis ga je vervolgens toepassen om écht anders te gaan eten.



Ik hoop dat het boek je veel inzicht mag geven in je eigen lijf. Neem er je tijd voor, en vooral: wees lief voor jezelf! Een onzichtbare vijand (in de vorm van gemene gedachten) is wel het laatste wat je darmen nodig hebben...





## Week 0: Voorbereiding

**W**aar sta je nu? Als je een beetje op mij lijkt wil je nu direct beginnen met het verbeteren van je voeding en leefstijl. Helaas moet ik je dan teleurstellen: voordat je echt gericht aan de slag kunt, is het handig om wat voor te bereiden en (vooral) jezelf wat beter te leren kennen. Zo maak je dit boek echt 'van jou' en kun je er je eigen darmcoach mee worden.



### Het probleem is: je bent niet objectief.

Je denkt zelf misschien van wel, maar onderzoek laat keer op keer zien dat we een vreselijk slecht geheugen hebben als het aankomt op 'hoe iets was' een maand, drie maanden of een jaar geleden. Zelfs wat we vorige week hebben gegeten, weten we niet meer - zeker niet *precies*. Laat staan dat je me nog kunt vertellen hoe je ontlasting eruitzag op 3 november. Bovendien verschuift onze **perceptie** nogal eens. Heb je jarenlang geen suiker gegeten, dan smaakt een roze koek afgrijselijk zoet - maar ben je opgegroeid met zoetigheid, dan is het misschien wel je favoriete lekkernij. En eet je jarenlang geen suiker, maar zondig je langzamerhand weer steeds meer met zoetigheid, dan is de kans aanwezig dat je over een jaar diezelfde roze koek best wel weer kunt waarderen. Nou ja, niet *dezelfde*, die is dan oudbakken, maar je begrijpt wat ik bedoel. En dat ene karaktertrekje van je partner, waar je ooit zo verliefd op was? Juist, dat vind je na 20 jaar huwelijk misschien wel ontzettend irritant.

Punt is, je bent dus niet objectief. Als je echt wilt weten of dit boek 'iets voor je doet', is het dan ook handig om de dingen bij te houden. Als je nu 5x in de week buikpijn hebt, en aan het einde van deze periode nog maar 2x in de week, dan zijn die twee dagen dat je pijn hebt nog steeds even vervelend. Het is dan makkelijk om te denken 'dat het niets heeft geholpen', terwijl je in werkelijkheid een verbetering van 60% hebt bereikt!

Daarom starten we met een uitgebreide **klachtenchecklist** én met een **Voeding- en Poepdagboek**. Verander nog even niets aan je voeding - houd alleen netjes bij wat en hoeveel je hebt gegeten. Wees niet bang voor een oordeel: niemand leest het behalve jij. Alleen als je eerlijk kunt zijn naar jezelf, kun je echte stappen maken. En wij houden nog evenveel van je. Dus schrijf dat koekje maar op. En die halve reep chocola ook. Goed gedaan. ~~Koekje~~ Kusje voor jou.

over hoe ontzettend je toch tekortschiet (al is het maar omdat je nooit, nooit, nooit in je leven ordentelijk zult kunnen *airwalken* of speedtouwtespringen of taarten bakken die lijken op handtassen).

**Hoe zou het zijn om een avondje helemaal zonder schermen te gaan?** Om eindelijk eens dat boek te lezen dat al zo lang op je nachtkastje ligt (waarvan je steeds maar drie zinnen kunt lezen voordat je in slaap valt)? Om weer eens een echt gesprek te hebben met degene die naast je in bed slaapt - of met je beste vriendin die je bijna nooit ziet omdat jullie het zo drukdrukdruk hebben? Of om (doe eens gek) eens écht die meditatie te doen waar je systeem om schreeuwt, zonder in slaap te vallen?

Neem het aan van iemand die echt best wel gevoelig is voor schermverslaving (en die ook nog werk heeft dat zich grotendeels online afspeelt, kun je nagaan): zomaar je laptop, tv of telefoon in de hoek smijten, werkt niet. Na een kwartier stop je gefrustreerd met lezen omdat je je niet kunt focussen, je drentelt tien minuten onrustig rond tussen de keuken en de huiskamer en dan wil je alleen maar heeeel even een muziekje opzoeken en... voor je het weet zit je toch ineens op insta, want er was een melding en tja.



#### **Plan je momentje**

Wat werkt wel? **Plan je schermvrije avond van tevoren.**

Spreek (met jezelf en/of de ander) af wat je gaat doen. Plan niet vijf activiteiten die allemaal zouden kunnen, maar kies er een of hoogstens twee uit de stapel van mogelijkheden en hou je daaraan.



Spreek ook af hoe lang je de schermen uit laat. De hele avond is ambitieus, maar van 20.00 tot 21.00 is weer niet zinvol als je daarna alsnog je veegtegel aan knalt. En van 21.30 tot 22.30 werkt ook niet, dan ben je te moe om nog een zinvolle avond te hebben.

Misschien is een telefoonvrij dinertje wel een fijn startpunt. Of een avondje met een heerlijk bad, kaarsen, lekkere geurtjes. Of misschien werkt dit 's avonds voor jou niet zo lekker maar overdag juist wel. Denk er van tevoren over na en plan het in je agenda! En op de avond zelf: *no excuses*, alles achter slot en grendel.

## Keuzemogelijkheden



Wat ga je dán doen?

**Schrijf hier 5 dingen op waar je uit kunt kiezen om te gaan doen op zo'n schermvrij moment:**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

## Bewegen voor je Buik

Pfff... bewegen. Misschien vind je het leuk. Misschien vind je het stom. In alle gevallen moet het gewoon gebeuren. Dat wil niet altijd zeggen dat je moet zweten in de sport-school. Soms is dat zelfs niet zo heel verstandig. Dit zijn verschillende vormen van bewegen die allemaal heel prima zijn:

- **Stevig huishouden**

Stofzuig jij je huis alsof je Freddy Mercury bent? Of speel je Vrouw Holle als je de dekbedden uitklopt? Fiets je iedere dag naar de supermarkt zonder automagische ondersteuning? Of moet je minstens drie keer per dag je cavia uitlaten en doe je dat vol overtuiging? Dan beweeg je ook. Het kan zijn dat je voor een *Beyoncé-butt* iets anders nodig hebt, maar voor je darmen zouden dit soort bewegingen in principe voldoende moeten zijn.

- **Duursporten**

Hardlopen, wielrennen of 1500 meter kaasrollen *lijken* heel gezond, maar vragen ook veel voedingsstoffen. Langdurig sporten kan je lichaam in een staat van stress brengen, ook als je zelf het gevoel hebt juist te ontspannen. Doe je dit al jaren, herstel je er goed van en geeft het je energie? Blijf het dan lekker doen. Je lichaam kan hier duidelijk goed mee omgaan.

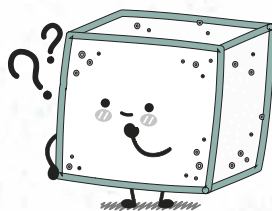
Maar voel je je na lange trainingen juist leeg, belabberd, of worden je darmen er niet beter op? Dan is het verstandig om (tijdelijk) korter te trainen. Houd je duursport dan bij voorkeur tussen de 25 en 45 minuten per keer, en kijk wat dat met je energie en je buik doet.



## Suikervalkuilen



Wat zijn jouw grootste suikerrijke valkuilen?  
Schrijf ze op in de tabel.



| Dit eet ik veel: | Zo vaak eet ik het: |
|------------------|---------------------|
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |
|                  |                     |

## Moet je helemaal suikervrij?

Veel mensen voelen zich beter als ze (grotendeels) suikervrij eten. Hoe streng je dat wilt doen, is een kwestie van uitproberen.

Vaak voel je het beste wat het verschil is als je zoveel mogelijk snelle suikers weglaat gedurende bijvoorbeeld 1-2 weken.

Let in die periode ook op suikers uit (grote hoeveelheden van) bijvoorbeeld dadels, rijst, quinoa, pasta, haver(mout) etcetera.

Daarna kun je langzamerhand weer wat producten invoeren die natuurlijke suikers bevatten. Voel goed het verschil in je buik én in je energie!

Je kunt jezelf geleidelijk van de suiker afwennen - of ga je liever 'Cold Turkey' (in één keer stoppen)? Dat is aan jou!

### Lekker bakkie



Hoeveel koppen koffie drink jij op een dag?

Wat is je belangrijkste motivatie om koffie te drinken? Bijvoorbeeld omdat je het lekker vindt, omdat je 'wakker' wilt worden, om naar de wc te kunnen - of is het vooral een gewoonte?

Waar heeft je lichaam eigenlijk behoefte aan, als je op zoek bent naar bovenstaande? Hoe zou je jezelf dat kunnen geven?



### Wat drink je dan wél als eerste?

- ☐ **Water** - lauw of warm, hydrateert je darmen en helpt vaak bij verstopping.
- ☐ **Kruidenthee (zonder cafeïne)** - zoals kamille, venkel, goudsbloem, pepermunt of rooibos.
- ☐ **Bottenbouillon** - warm, voedend en ondersteunend voor je slijmvliezen.
- ☐ **Kefir of rauwe melk** (als je dat verdraagt) - begin rustig, zeker in de ochtend.
- ☐ **Nepkoffie** - er zijn tal van koffie-alternatieven op de markt, gemaakt van dingen als granen (niet altijd geschikt als je glutenvrij wilt blijven), paddenstoelen (prima, maar vaak zit er nog wel echte koffie bij dus let op) of cichoreiwortel (niks mis mee maar bevat wel veel inuline dat in het begin kan zorgen voor een opgeblazen gevoel). Zet het idee van koffie uit je hoofd en experimenteer gerust met deze andere 'bittere bakkes'!

Wil je koffie blijven drinken? Doe dat dan liever **na het ontbijt**, beperk het tot één of twee koppen per dag (liefst vóór 12.00 's middags) en overweeg decafé als tussenstap.

**“HET PROBLEEM IS MEESTAL NIET DE KOFFIE ZELF,  
MAAR HOE, WANNEER EN HOEVEEL WE 'M DRINKEN.”**

Je darmen zijn dé basis voor een gezond en fit leven met genoeg energie. Maar werken ze ook een beetje leuk mee? Een opgeblazen buik, verstopping, buikpijn of dunne ontlasting... je noemt het misschien geen 'echte' klachten. Toch kunnen ze flink in de weg zitten. Wat kun je nog eten? Waar reageer je op? En waar begin je?

In dit vrolijke **DoeBoek** neemt darmtherapeut Nienke Gottenbos je in acht praktische stappen bij de hand om je darmen te geven wat ze nodig hebben! Je krijgt:

- ✓ Een **helder stappenplan** voor een optimale spijsvertering en darmflora
- ✓ Bijna 100 krachtige **doe- en invulopdrachten** voor échte verandering
- ✓ **Dagboeken** om eenvoudig je voeding, ontlasting, en energie bij te houden
- ✓ **Handige checklists en darmgezonde recepten** om je leven makkelijker te maken
- ✓ **Leuke quizen** waarmee je ontdekt waar jouw klachten vandaan komen
- ✓ **Online bonusmateriaal** voor extra ondersteuning

In acht weken – of lekker op je eigen tempo – werk je aan een rustige buik en sterke darmen. Zonder moeilijk gedoe of onhaalbare diëten; mét heldere uitleg, verrassende inzichten en vooral veel tips die je direct kunt toepassen.

Leer je lijf beter kennen, begrijp wat je buik je probeert te vertellen, en weet voortaan zelf aan welke knoppen je kunt draaien.

**Word je eigen darmexpert en zet alle stoplichten op groen voor een soepele spijsvertering!**

*De beste tips uit 20 jaar studie en praktijkervaring!*



© Mia Boas

Nienke Gottenbos (1982) is de bekendste darmexpert van Nederland. Als darmfloratherapeut en 'Eigenwijs Voedingskundige' staat ze online ook wel bekend als De Groene Vrouw. Met haar jarenlange ervaring als darmtherapeut is Nienke een veelgevraagd spreker, blogger en auteur. In 2016 schreef ze de bestseller *De Poepdokter* waarvan al meer dan 60.000 exemplaren over de toonbank gingen. Telkens weet ze haar schat aan kennis en ervaring in luchtige en begrijpelijke taal over te brengen. De door haar ontwikkelde aanpak zorgde daarmee al voor vele blijde buiken, vrolijke bacteriën en soepel werkende darmen.

ISBN 978-94-93042-19-3



9 789493 042193