

De Poepdokter

Gezond van mond tot kont

Het beste
boek voor
gezonde
darmen

Nienke Gottenbos

Splint
media

Herziene
druk

Inhoud

VOORWOORD

9

Wat je moet weten als je dit boek leest

10

INLEIDING

11

Bristol Stool Chart

12

HOOFDSTUK 1: VERTERING VAN MOND TOT KONT

17

Heb je wel honger?

18

Verteringss(t)appen

19

Lekker knagen

21

Recept: Spijsverteringskruidenthee

22

Maag en Maagzuur

27

Meer weten over... Enzymen

30

Grazen of bunkeren?

31

Recept: Bottenbouillon

32

Vasten & Feesten: dit is intermitting fasting!

34

Vuilverbranding

41

Zeewier

42

Meer weten over... een lekkende darm

44

Dikke darm: navertering & bacteriën

47

Poeppen met een krukje

48

Hoofdstuk 1 in het kort

51

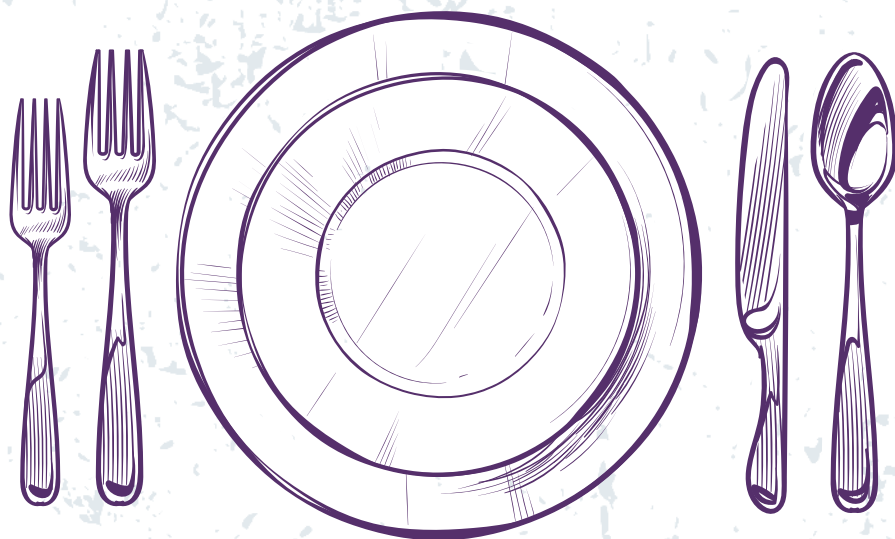


HOOFDSTUK 2: KENNISMAKEN MET JE BEWONERS 53

Mondflora	57
Recept: Egg mcNuffig	58
De levensloop van de darmflora	61
Opbouw van de darmflora	65
Meet the guys	66
Recept: Nepmelk	72
Snotfabriek & Biofilm	75
Hoofdstuk 2 in het kort	79

HOOFDSTUK 3: WAT JE DARMBEWONERS ALLEMAAL VOOR JE DOEN 81

70 Procent van je weerstand	83
Recept: Golden milk	90
Vermoeidheid	93
Je tweede brein	94
Darmflora en gewicht	101
Recept: Zwartebonenbrownie	102
Je darmflora en je huid	108
Hoofdstuk 3 in het kort	115



HOOFDSTUK 4: GOOI DIE ROTZOOI UIT JE DIEET! 117

Te veel van hetzelfde	118
Meer weten over... Koffie	121
Suiker, de nieuwe zondebok	124
Alcohol	130
Voeding & Overgevoeligheid	132
Granen en Gluten	137
Meer weten over... Jodium & Grijs Zeezout	143
Zuivel	144
Eieren	146
Soja	147
Recept: Patatje anders	148
Meer weten over... Antinutriënten	151
Histamine & Biogene aminen	153
Recept: Dikke vette antihistaminesmoothie	156
Hoofdstuk 4 in het kort	161

HOOFDSTUK 5: ETEN VOOR JE DARMFLOORA 163

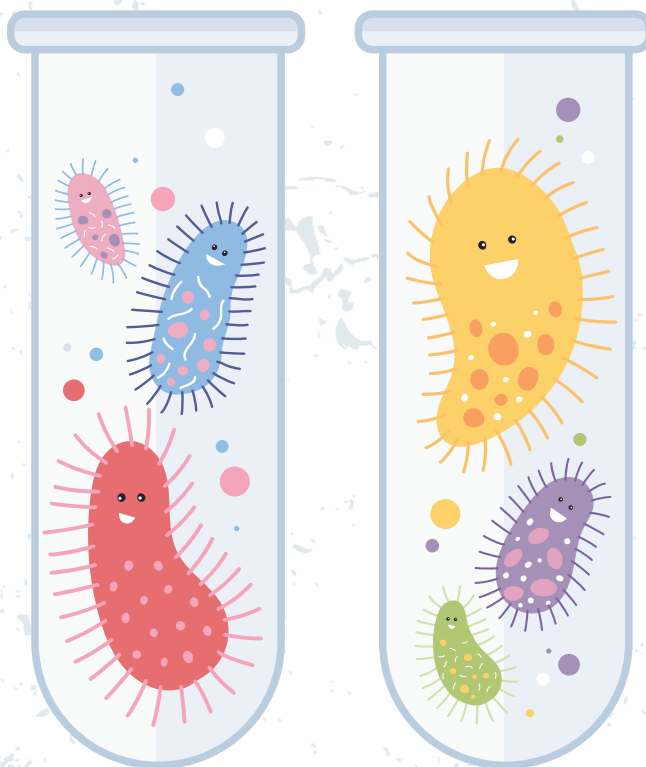
Niet wat, maar hoe	164
Voeder je bacteriën	166
Onoplosbare vezels	168
Oplosbare vezels	170
Recept: Meer-groenten-monkey-platter	172
Meer weten over... FODMAP's	175
Recept: Salade	181
Probiotische voeding: gefermenteerde producten	184
Recept: Gingerbug	191
Antioxidanten	196
De juiste eiwitten: bouwstenen & communicatie	197
Recept: Dadel-gemberbonbons	202
Meer weten over... Verzadigde & onverzadigde vetten	205
Het effect van verschillende diëten op je darmflora	206
Meer weten over... Eiwitten	208
Hoofdstuk 5 in het kort	213



HOOFDSTUK 6: HOU JE DARMEN GEZOND!

215

Probiotica	215
Waarom probiotica vaak niet werken	218
Recept: Supermakkelijke gevulde pompoensoep	222
Wat probiotica voor je kunnen doen	224
Meer weten over... Omega-vetzuren	230
Recept: Darmherstellende chocoladepudding	231
Poeprtransplantaties	234
Zwangerschap, baby en kind	235
Met je zielige darmflora naar India	237
Probiotica Checklist	240
Hoe gebruik je probiotica?	241
Wijs en grijs (met gezonde darmen)	243
Hoofdstuk 6 in het kort	245



HOOFDSTUK 7: BEWEGEN & ONTSPANNEN 247

Bewegen voor je buik	247
5 Krachtige buikspieroefeningen voor iedereen	249
Doorbreek de stress-cirkel	252
Yoga voor je spijsvertering	253
Buikmassage	261
Recept: Ontspannende buikmassageolie	262
5x Ontspannende kruidenthee	264
Hoofdstuk 7 in het kort	267

HOOFDSTUK 8: EERSTE HULP BIJ DARMKLACHTEN 269

Ontlastingonderzoek	269
Zo vind je een goede (darmflora)therapeut	271
Help je spijsvertering een handje	275
Darmklachten 101: intolerantie, allergie & overgevoeligheid	276
Recept: Oh, yes, prebiotische Pizza	278
Poepproblemen	280
Meer weten over... Vetten: gezond of niet?	281
Darmklachten 101: Opgeblazen gevoel	282
Darmklachten 101: Verstopping	286
Milde reiniging	289
Meer weten over... Vlees & je darmen	290
Darmklachten 101: Dunne ontlasting	291
Darmklachten 101: Buikpijn	293
Darmklachten 101: Prikkelbare Darm Syndroom	295
Wondermiddelen bestaan niet	298
Hoofdstuk 8 in het kort	301

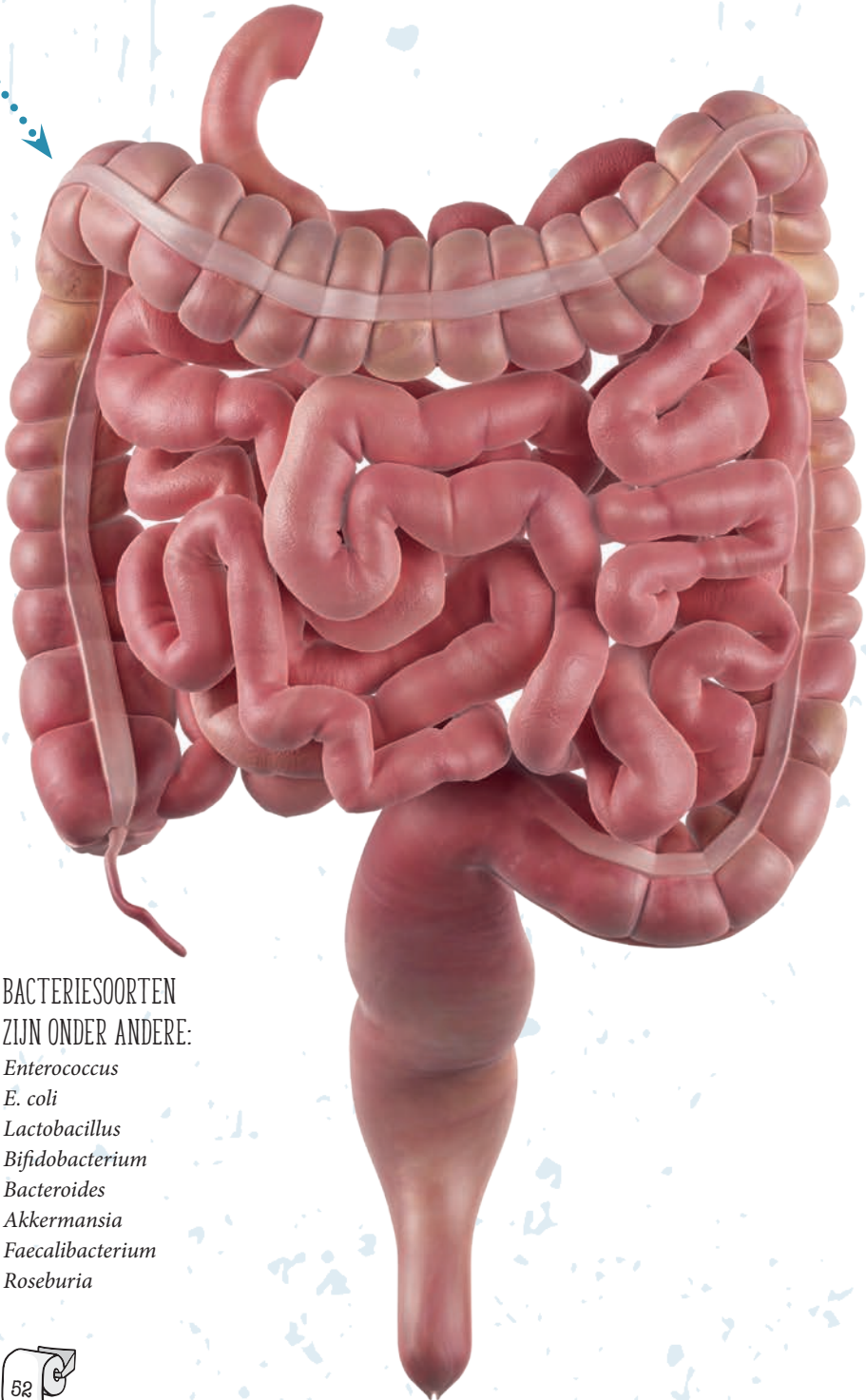
VOEDINGSDAGBOEK 302

BEDANKT 304



DIKKE DARM

Hier bevindt zich 95-99% van de totale darmflora.



BACTERIESOORTEN ZIJN ONDER ANDERE:

Enterococcus
E. coli
Lactobacillus
Bifidobacterium
Bacteroides
Akkermansia
Faecalibacterium
Roseburia

HOOFDSTUK 2



Kennismaken met je bewoners

Nu je weet hoe je van voedsel uiteindelijk poep maakt, is het tijd om kennis te maken met de buikbewoners die je daarbij helpen: je darmflora. In dit hoofdstuk vertel ik je alles over de wondere wereld van binnen, de jungle in je darmen.

Geef het beestje... eh, de bacterie een naam

Het lijkt zo'n logisch woord, 'darmflora'. Maar waar hebben we het eigenlijk over? Over bacteriën? Over dieren? Over planten aan de binnenkant van je darm? Het woord 'flora' doet dat laatste vermoeden, maar tenzij je twintig jaar geleden een kersenspit hebt ingeslikt, groeien er geen planten in je buik (grapje).

We hebben het over alle levende micro-organismen in de darm: het geheel van bacteriën, archaea ofwel 'oerbacteriën', schimmels, amoeben en zelfs parasieten dat in de menselijke darm leeft. We maken straks nader kennis met ze. Er worden verschillende termen gebruikt voor het gekrioel in je buik:

- **Darmflora**
Eigenlijk een wat verouderde en niet helemaal correcte term. Ik gebruik hem wel vaak, omdat hij zo ingeburgerd is en omdat het wat minder *saai* wetenschappelijk klinkt dan de andere termen.
- **Micro-organismen / Microben**
Dit zijn levende wezens die te klein zijn om met het blote oog te zien (en waar je dus, jawel, een microscoop voor nodig hebt).
- **Darmmicrobiota**
De officiële term voor de micro-organismen in de darm, maar laten we wel wezen: dat bekt voor geen meter.
- **Darmmicrobioom**
Gebruik ik vaker en is eigenlijk ook correct; dit staat voor (om het nog ingewikkelder te maken) het geheel van de microbiota en al hun genetische materiaal. In hoofdstuk 3 lees je waarom de genetische eigenschappen van de darmflora (en



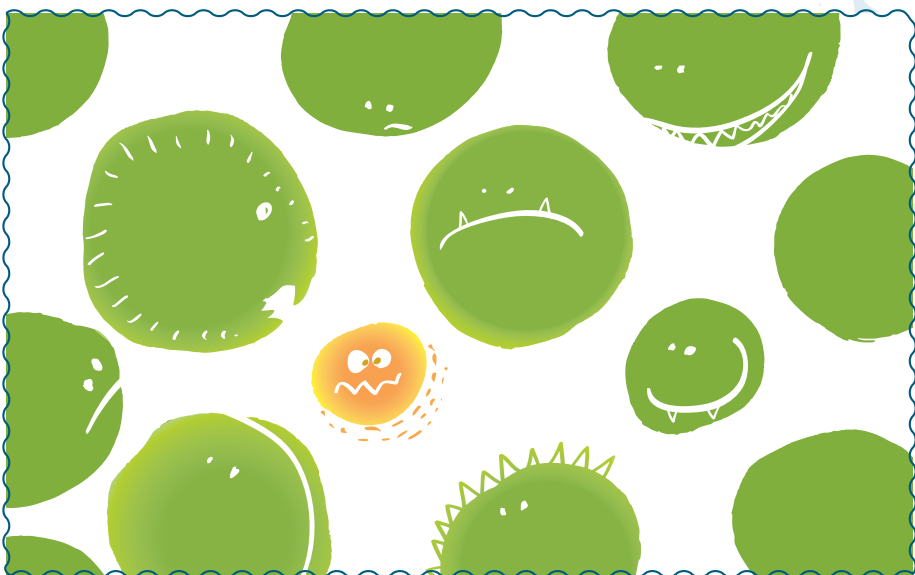


Selectieve moord?

Als je mij een beetje kent, weet je dat ik niet zo'n voorstander ben van wondermiddelen. Helaas worden die wel verkocht bij de vleet. Veel ervan claimen de biofilm af te breken of alleen de 'slechte' bacteriën aan te vallen en de goede met rust te laten. Dat is feitelijk bijna onmogelijk!

Ten eerste weet je niet eens zeker of de biofilm in jouw darm gunstig of ongunstig is. Een gunstige biofilm is ontzettend waardevol, dus zolang je dat niet zeker weet, moet je er niet aan prutsen. Stel dat je hem inderdaad afbreekt – dan ben je nog veel verder van huis!

Ten tweede heb je inmiddels door dat 'goed' en 'slecht' helemaal niet zo evident zijn. Twee stammen van dezelfde soort kunnen verschillende eigenschappen hebben, net als Piet en Suzan de Wit. En dan is hun 'slechtheid' ook nog afhankelijk van hoe de rest van je darmflora in elkaar zit.



Het is bijna onmogelijk om alleen de 'slechte' bacteriën te doden en de goede intact te laten. Geloof dit soort reclame dus niet – vaak doden ze (een deel van) de minder gunstige bacteriën, maar zeker ook een deel van je gunstige darmflora. Is het echt nodig om dingen dood te maken in je darm, dan is dat het terrein van een gespecialiseerd therapeut. Die kan onderzoeken wat er precies aan de hand is en weet hoe je (indien nodig) de biofilm afbreekt, de bezem door je darmflora haalt én die vervolgens weer opbouwt zodat de balans kan herstellen!

In het kort

- ☀ Darmflora, darmmicrobiota en darmmicroben zijn allemaal acceptabele termen voor de micro-organismen die in je darmen leven; we vatten ze samen onder de term 'microbioom'.
- ☀ In je darm leven niet alleen bacteriën, maar ook archaea, parasieten, schimmels en virussen.
- ☀ Je krijgt je microbioom in de eerste twee levensjaren van je moeder en je omgeving, via de geboorte, borstvoeding, verzorging en omdat je de hele wereld in je mond probeert te stoppen.
- ☀ In de 0,5 - 3 kilo microben in je darm leven gemiddeld zo'n 500 stammen per mens (en in alle mensen samen wel zo'n 150.000 stammen verdeeld over 700 - 2000 soorten).
- ☀ Je valt waarschijnlijk in één van drie 'darmfloratypen', die elk hun eigen voeding vragen en hun eigen voor- en nadelen hebben.
- ☀ Bacteriën worden gemeten in 'machten'; één cijfer lager betekent 10 keer minder bacteriën.
- ☀ Hoe meer diversiteit, hoe gezonder de balans in je darmen blijft.
- ☀ 99% van je darmflora bevindt zich in de dikke darm.
- ☀ 1% bevindt zich in de dunne darm; zitten er meer bacteriën, dan kun je klachten krijgen.
- ☀ Ook je mond is rijk aan bacteriën (en zoemen zorgt voor meer diversiteit!).
- ☀ Je bacteriën ondersteunen je darmgezondheid en je darmslijmvlies.
- ☀ We kunnen eigenlijk niet spreken van 'goede' of 'slechte' bacteriën; de balans in je darmflora en het milieu in je darmen is veel belangrijker.
- ☀ De biofilm is het slijmerige huis waar je microbioom in woont, en dat is meestal gunstig (behalve als dat niet zo is).
- ☀ Je moet je vaatdoekje elke dag vervangen (ja echt).
- ☀ Alleen de slechte bacteriën doden en de goede met rust laten, is bijna niet mogelijk.





HOOFDSTUK 4



Gooi die rotzooi uit je dieet!

Goed. Dat je darmflora belangrijk is en dat het handig is om je bacteriën een beetje tevreden te houden, is je inmiddels wel duidelijk. Maar hoe doe je dat? In mijn ogen bestaat goed zorgen voor je microbioom uit drie onderdelen:

- **Draai de kraan dicht**

Doe rotzooi in de ban en belast je goede bacteriën niet met producten waar ze niet tegen kunnen of die hun huis vervuilen. Ontdek ook waar jij wel en niet tegen kunt en hou je daaraan.

- **Bouw een stevig huis**

Voeg bouwstenen en lekkere hapjes (voor jezelf en je bacteriën) toe door de juiste dingen te eten, en versterk je darmen en spijsvertering met de juiste ingrediënten.

- **Hou je huis goed schoon**

De manier waarop je leeft, kan je darmflora ondersteunen of ondermijnen. Stressmanagement, beweging en liefde zijn belangrijke onderdelen om jezelf van binnenuit gezond te maken!

In dit hoofdstuk kijken we naar welke ‘rotzooi’ de gemiddelde Nederlander zoal in zijn dieet stopt en waarom het beter is om daar niet te veel van te eten.

Wat is rotzooi?

Hoe je het ook wendt of keert: voeding is en blijft een van de belangrijkste factoren voor een gezonde darm & flora. Als je je voedingspatroon (drastisch) verandert, verandert de samenstelling van je darmflora binnen een paar dagen mee! Bacteriën hebben geen keuze – ze moeten eten wat jij ze voorschotelt. En in de jungle van je darmen geldt het recht van de sterkste: dat wat je te eten geeft, groeit. Dus kies je voor veel bewerkte producten, witbrood, jam, siroop en chips, dan groeien de soorten die daar ook van houden. Kies je voor vezels, bonen, gezonde vetten en veel groenten, dan groeien de soorten die het daar goed op doen. Je mag één keer raden van welke soorten je buik blijer wordt...

Recept:

Dadel-gemberbonbons

Nog eentje dan. Hm-hm. Wat? Nou ja, die twee laatste kunnen we natuurlijk niet meer bewaren. Vooruit dan maar. Hap. Smak.

Boodschappenlijstje:

- circa 15 verse dadels (medjoul)
- noten naar smaak – een kopje (meer of minder mag ook)
- gember
- iets voor het buitenlaagje van de balletjes: kokosrasp, sesamzaadjes, cacao, gemalen hennepzaad, gehakte nootjes (pistache of zo)
- kruiden naar smaak: kaneel, kruidnagel, piment, anijs enzovoort.
- dingen om het *fancy* te maken: rozenblaadjes, geraspte citroenschil

Heb je vast nog wel in huis:

- grijs zeezout
- kokosolie extra vierge (of roomboter)

Uit je keukenkastje:

- keukenmachine of blender
- grote schaal

Aan de slag!

- Haksel de noten in de blender. Je kunt de noten ook eerst een nachtje weken in water met een scheutje citroensap/azijn, dan worden ze lichter verteerbaar.
- Ontpit de dadels en doe die bij de noten in de blender. Voeg een eetlepel kokosolie toe en mix het geheel tot een romige pasta. Voeg eventueel nog wat kokosolie toe als het te droog is.
- Voeg er ongeveer een eetlepel geraspte verse gember aan toe (minder mag ook, als je niet zo van pittig houdt – of meer natuurlijk), een flinke snuf zeezout en een theelepel of twee aan gemengde specerijen (alleen kaneel is ook goed) en eventueel je *fancy* dingetjes. Maal het nog even door.





25 balletjes (dus
voor 1 persoon :-)



20minuten +
1 uurtje in de
koelkast



HOOFDSTUK 8



Eerste hulp bij darmklachten

Dit boek is vooral gericht op het zo gezond mogelijk maken en houden van je darmen. Maar misschien heb je het ook wel gekocht omdat je – net als een op de vijf Nederlanders – af en toe last hebt van je buik. Heb je eenmaal klachten, dan kun je daar zelf vaak best nog iets aan doen. Door anders te gaan eten bijvoorbeeld, door je leefstijl aan te passen of door je darmen te ondersteunen met supplementen. In dit hoofdstuk lees je welke stappen je zelf kunt zetten bij de meest voorkomende darmklachten.

Dat zal helaas niet in alle gevallen genoeg zijn. Mijn ervaring is dat hoe langer een klacht bestaat, hoe lastiger het is om die zelf op te lossen. Met je voeding en leefstijl kun je wel ‘alle stoplichten op groen’ zetten, en dat is wat ik je in dit boek wil leren. De adviezen die ik geef zijn dus voor mensen die nergens last van hebben, maar ook voor mensen die al wel klachten ervaren.

Na de eerste druk van *De Poepdokter – Gezond van mond tot kont* werd ik regelmatig aangesproken op beurzen of bij lezingen: ‘Sinds ik de adviezen in je boek opvolg, gaat het een stuk beter met mijn spijsvertering!’ Dat zeg ik niet om een paar veren in mijn eigen achterste te steken (dat lijkt me niet lekker zitten en bovendien wordt zoiets op den duur smerig), maar om te illustreren dat een goed doordachte voeding echt voor mensen kan werken. En misschien ook wel voor jou.

Ik geef daarom vaak als advies om eerst eens twee tot drie maanden anders te gaan eten. Met de tips uit dit boek en vooral door heel goed naar je lijf te luisteren. Eventueel kun je (als dat nodig is) je darmen ondersteunen met supplementen. Merk je na een paar maanden geen verbetering, dan is het de moeite waard om een deskundige te zoeken die je kan helpen om de oorzaak van het probleem te ontdekken en op te lossen.

Ontlastingonderzoek

Ontlasting- of darmfloraonderzoeken geven een duidelijk inzicht in de staat van de spijsvertering en microbioom. Nee, je hoeft geen potje poep mee te nemen naar het consult (dan was ik wel iets anders gaan doen met mijn leven). Je verzamelt wat ontlasting in een speciaal buisje – toegegeven, niet het meest prettige klusje dat je ooit

In deze volledig geactualiseerde en herziene uitgave van De Poepdokter vertelt Nienke Gottenbos, de bekendste darm-expert van Nederland, in luchtige en humoristische taal over je darmen en darmflora, en hoe je de bacteriën in je lichaam tevreden houdt.

Je bent immers nooit alleen: in je darm leven miljarden bacteriën, die van geboorte tot dood met je mee reizen. Al je darmbewoners samen vormen het microbioom ofwel je darmflora. En je mag best blij zijn met die jungle aan onzichtbaar gekrioel. Wist je bijvoorbeeld dat ze je helpen aan:

- Genoeg energie
- Een goed werkend immuunsysteem
- Een gezond gewicht
- Een optimale vertering
- Snel en soepel werkende hersenen
- Een betere stressbestendigheid
- En nog veel meer...

Maar je bacteriën hebben niet alleen invloed op jou – jij ook op hen! Verstopping, dunne ontlasting of een opgeblazen gevoel... Misschien ben jij één van de 2 miljoen Nederlanders die regelmatig last hebben van hun spijsvertering. Darmklachten komen steeds vaker voor en als je ziet wat we onze darmflora dagelijks aandoen, is dat ook niet zo vreemd. Gelukkig kun jezelf veel verbeteren – door anders te eten en je leefstijl aan te passen.

Je darmen zijn immers de basis onder je gezondheid. In dit boek lees je wat er aan de hand kan zijn als het even niet zo lekker gaat daarbinnen. Met handige tips, recepten en een voedings-/poepdagboek leer je op 'smakelijke' wijze wat je voor je darmen kunt doen.

De Poepdokter is dan ook het meest complete boek om je darmen in topconditie te houden!



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 50.000 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 blije buiken, vrolijke bacteriën en soepel werkende darmen.

ISBN 978-94-93042-10-0

