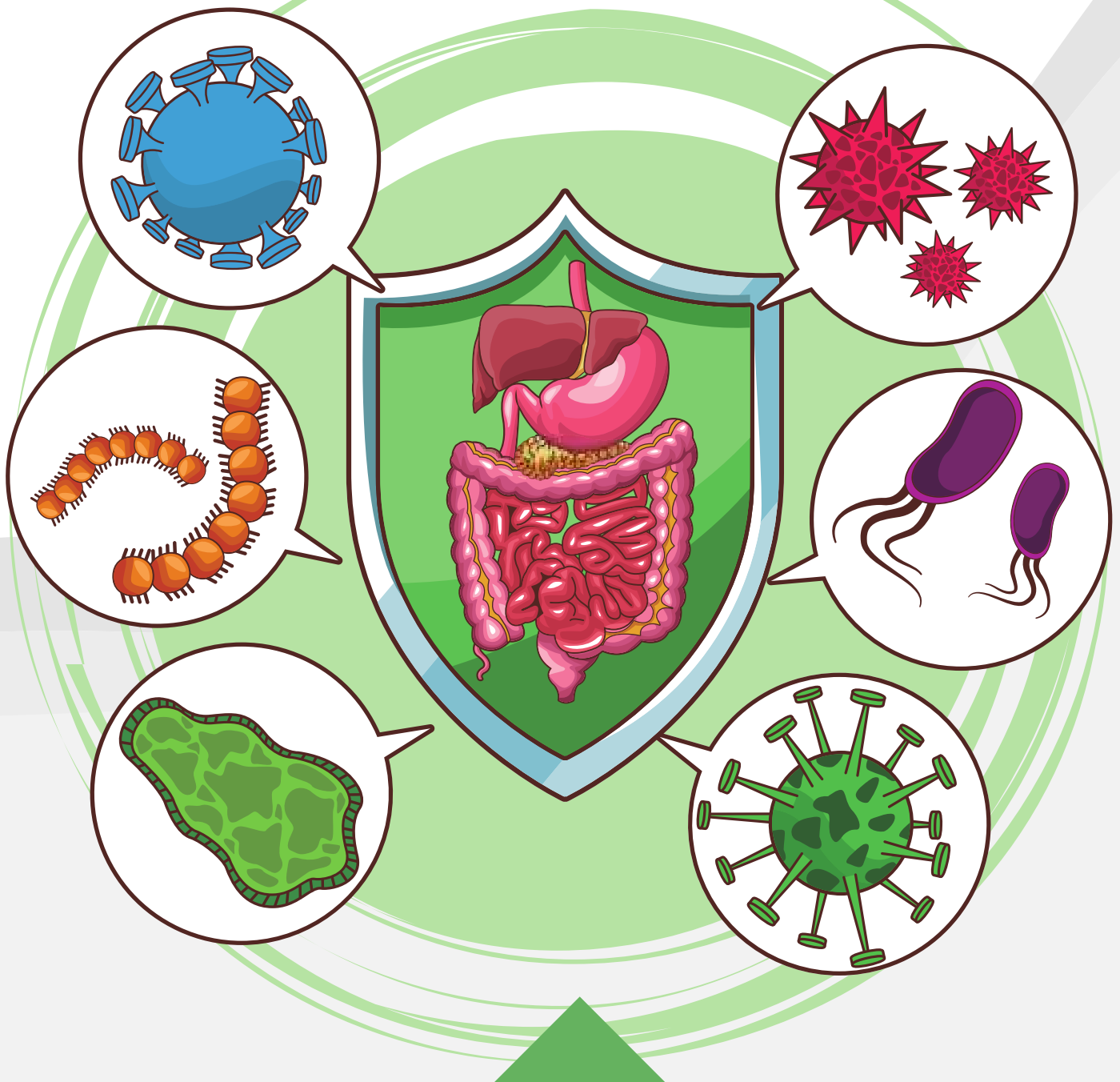


BASIS



De Prikkelbare Darm Opgelost

Copyright

Copyright © BASIS - Praktijk voor Vitaliteit
Auteur: Toine Bos

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



Toine Bos

Chantal Verwest

De oprichters van BASIS. Het is onze gezonde obsessie om mensen te helpen aan een gezonder en vitaler dagelijks leven. Dit doen we door de zorg die we leveren toegankelijk en persoonlijk te maken. We helpen je graag verder wanneer je vast loopt in een regulier traject of "gewoon" het maximale uit het leven wilt halen. We maken je gezondheid inzichtelijk en verbinden gelijkgestemde mensen met elkaar via onze levendige community

Al jaren helpen we mensen met darmklachten. In die tijd hebben we gemerkt dat veel mensen tussen wal en schip vallen. De één eet op advies van de diëtiste heel gezond, namelijk boterhammen met kaas en avonds 250 gram groenten, want zo is dat aangeleerd met de schijf van vijf in het achterhoofd. En de ander is via een uitgebreid traject via specialisten naar huis gestuurd met medicatie en de diagnose PDS.

Top, probleem opgelost... toch?

Het is helaas zo dat er nog steeds veel mensen rond blijven lopen met buikklachten en daarmee soms ernstig beperkt worden in het dagelijkse leven, ondanks de goed bedoelde adviezen en trajecten.

Een algemeen of standaard voedingsadvies geeft je geen verandering, en als je in het ziekenhuisonderzoek geen verhoogde ontstekingswaarden hebt dan is er zogenaamd niets aan de hand en krijg je te horen dat je er maar mee moet leren leven.

Brrr, de rillingen lopen over mijn rug, ik ken horrorfilms die beter aflopen.

2000 jaar geleden zei Hippocrates al:

"Elke ziekte begint in de darmen"

Elke arts legt de eed van Hippocrates af bij het afstuderen, maar velen lijken deze uitspraak vergeten te zijn. En hoe meer wij ons in de darmen verdiepen, hoe meer we het idee hebben dat deze beste man weleens gelijk kan hebben.

Je darmgezondheid heeft uiteraard te maken met wat je eet, maar er is zoveel meer, denk aan **Beweging, Ademhaling, Stressmindset, Immuunsysteem en Slaap.**

Terug naar de **BASIS** dus.

Lees je met me mee?

Groetjes Toine



De verlegenheidsdiagnose

Zie jij ook door de bomen het
bos niet meer?

Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen,
Prikkelbaar Darm Syndroom is een vage diagnose, waar we
eigenlijk niets aan hebben.

Ho, pas op, ik zeg niet dat jij geen klachten ervaart.
Ik ben niet iemand die met zijn ogen begint te rollen, wanneer jij
vertelt dat je PDS hebt.
Of denkt dat het tussen je oren zit.

Je hebt wel degelijk last, en dat begrijp ik, maar zo'n diagnose PDS
helpt je niet verder.

Want zeg nou zelf, toen jij die **stempel** in je medisch paspoort
gedrukt kreeg, veranderde er toen wat voor je?

Wisten de artsen of specialisten toen wel opeens wat er aan de
hand was met je buik?
Hadden ze toen opeens wel een oplossing voor je waar je klachten
van over gingen?

Waarschijnlijk niet, je werd wéér met lege handen naar huis
gestuurd.



En dat is wat ik bedoel met een “vage diagnose,” want het zegt helemaal niets.

Alleen het woord syndroom al, zoek het maar op, betekent dat men een aantal symptomen herkent die vaak tegelijk voorkomen, maar waarvan de oorzaak niet duidelijk is.

En Prikkelbare Darm hoef ik denk ik niet uit te leggen. Dit maakt PDS een **verlegenheidsdiagnose**.

Een wat?

Nou, de arts of specialist die jou vertelde dat je PDS hebt, durfde niet toe te geven dat hij of zij niet wist wat de oorzaak van je klachten is.

Om zichzelf niet in verlegenheid te brengen is er een leuke naam verzonnen, met een makkelijke afkorting: PDS.

Kijk, ik snap ook wel dat het als artsen onder elkaar makkelijk communiceren is, zo hoeven ze niet elke keer al je symptomen op te noemen, nu kan het simpelweg worden afgekort tot PDS. Maar feitelijk heb jij er niets aan.

En het gaat om jou!

Ja toch?



Wat is dan de echte oorzaak?

Dat weten wij ook niet zomaar, in ieder geval niet zonder dat we je gezien of gesproken hebben.

Maar dat komt omdat er niet één oorzaak is!

Krampen, steken, gassen, obstipatie, diarree, winderigheid, opgeblazen gevoel, opkomend maagzuur, onverteerde etensresten, scheten die naar rotte eieren ruiken, onregelmatige stoelgang....

Dit allemaal heeft niet één oorzaak.

Zoals zoveel aandoeningen of ziektebeelden kan het een breed scala aan oorzaken zijn wat deze klachten geeft.

En dat maakt PDS zo lastig te onderzoeken.

Voordat je de stempel PDS krijgt, moeten erge darmziektes worden uitgesloten.

Op zich wel fijn, want zo weet jij dat je geen darmkanker, ziekte van Crohn of Collitis Ulcerosa hebt.

Maar wat dan de oorzaak is van jouw klachten?

Daar houd het vaak op in de meeste reguliere trajecten.



Er zijn ook zoveel factoren die mee kunnen spelen.

Voeding, Stress, te weinig slaap, je hormonen, het microbioom, medicatie (antibiotica) en veel meer andere factoren kunnen invloed hebben op jouw darmen.

Veel factoren die te maken hebben met jouw leefstijl, maar soms kan het ook erfelijke aanleg zijn.

Al met al is PDS dus een te vage en algemene term wat **absoluut niet het einde moet betekenen**.

Sterker nog, bij BASIS zien we het als **het begin**, want doordat je al een heel scala aan specialisten hebt gezien zou je kunnen concluderen dat je geen nare ziektebeelden hebt.

Dus nu dat is uitgesloten kunnen we de tijd nemen om achter de echte oorzaak te komen.



Als je verder blijft lezen neem ik je mee in een aantal oorzaken waar veel anderen niet als eerste aan denken.

Dit omdat er soms specialistisch onderzoek nodig is, maar ook omdat het een nieuwe wetenschap is wat nog nauwelijks is door gedrongen tot de huidige generatie artsen en specialisten.

Maar eerst neem ik je mee op reis door de darmen zelf.



De functie van je

DARMEN

Het zal je niets verbazen als ik zeg dat je darmen iets met je voeding te maken hebben.

De functie van je darmen is het verteren van je voeding zodat het kan worden opgenomen in de rest van je lichaam.

Wel handig want je spieren en hersenen hebben de energie nodig om te functioneren en de talloze vitamines en mineralen worden gebruikt voor een heleboel ingewikkelde maar noodzakelijke processen voor een vitaal lichaam en gezonde geest.

Maar je darmen hebben ook een directe connectie met je hersenen, zijn een zeer belangrijk onderdeel van je immuunsysteem en hebben een onmiskenbare invloed op de gezondheid van je huid.

Je darmen zelf maken vitamines aan, zijn het startpunt van vele hormonen en er wonen miljoenen (goede) bacteriën in.

Het is natuurlijk de bedoeling dat al deze taken en processen goed verlopen,

maar wanneer dit niet het geval kan je je wellicht ook wel voorstellen dat je klachten kan ervaren, zelfs ver buiten je buik.



Van

Mond tot Kont

Naast het verteren van je eten zijn je darmen ontzettend belangrijk als onderdeel van je **immuunsysteem**.

Zie je darmen als een holle buis van mond tot kont.

Wanneer je iets eet, zit dit nog niet ín je lichaam, want het zit dus nog in die holle buis.

Je voeding moet eerst in kleine stukjes geknipt worden zodat het kan worden opgenomen in het lichaam.

Je darmen zijn selectief in wat er wel, en wat er niet door de darmwand heen, het lichaam in mag.

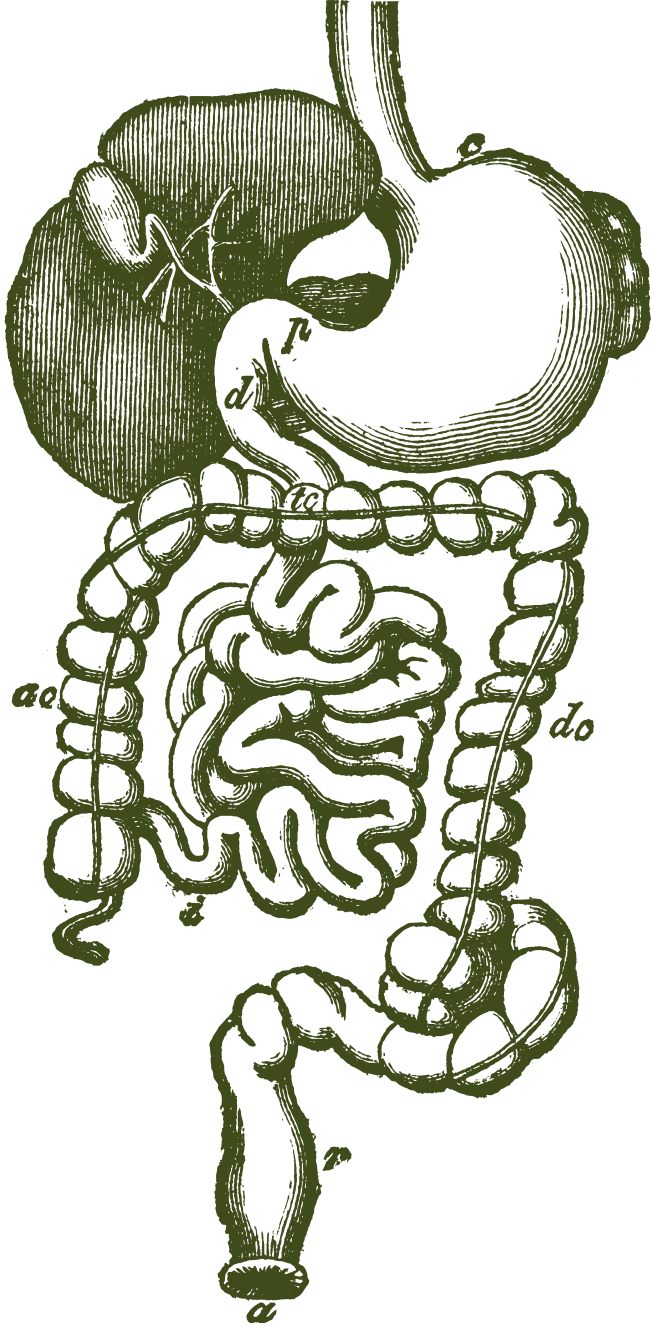
Een vitamine of een belangrijke eiwit mag wel “naar binnen,” maar schadelijke stoffen houden de darmen liever buiten en sturen ze naar de uitgang, het resultaat vind je in de WC.

Je darmen zijn dus een barrière met de buitenwereld, hoe gezonder en beter deze barrière werkt, hoe kleiner de kans dat er dus vervelende stofjes echt IN het lichaam kunnen komen.

Gebeurt dit wel, dan hoeft het nog niet direct een probleem te zijn want ons lichaam kan gelukkig de indringers zelf aanvallen.

Maar vaak gaat dit wel gepaard met kleine ontstekinkjes en het kost een hoop energie.

Mocht het nodig zijn kan jouw lichaam nog in een hogere versnelling gaan in de aanval tegen die indringers, vaak voelen we ons dan wat grieperig, of we krijgen koorts maar we hebben vooral ook minder energie.



Uiteraard kunnen indringers ook via de longen, of wondjes in de huid ons lichaam binnendringen, maar we houden het hier alleen bij de darmen.

Voorkomen is beter dan genezen, dus hoe gezonder je darmen zijn hoe kleiner de kans is dat er vreemde monstertjes binnendringen die ons ziek kunnen maken.

Dus samengevat, je darmen zijn belangrijk als onderdeel van je immuunsysteem.

En ze zorgen ervoor dat ons lichaam de vruchten kan plukken van de energie en vitamines en mineralen uit onze voeding.

Het is dus van belang dat de vertering in onze darmen zo goed mogelijk werkt.

Daarom krijgen ze hulp van een aantal andere organen.

De maag bijvoorbeeld is heel erg zuur, en dood alvast de meeste bacteriën maar helpt bijvoorbeeld ook bij het verteren van eiwitten.

Gal uit de galblaas helpt weer mee met de vertering van vetten, en allerlei enzymen uit de alvleesklier helpen ook mee met de vertering en dus ook de opname van voedingsstoffen.

Als je dit nu weet, dan is ons lichaam toch eigenlijk een geweldige verzameling systemen, welke de hele dag samenwerken om ons gezond, energiek en vol levenslust te houden.

En het gebeurt ook nog eens automatisch.

Tenminste, dat is zo wanneer alles werkt zoals het hoort te werken.

Voordat ik de diepte in wil duiken en 3 oorzaken van PDS met je ga deel die vaak vergeten worden, wil ik je eerst 2 super simpele tips meegeven, die je nu direct kan toepassen.

We willen het graag ingewikkeld maken, opzoek gaan naar stofjes uit plantjes die alleen groeien aan de zuidkant van het TingelTangel-Gebergte en die je alleen mag plukken als het volle maan is geweest. We zijn zelfs bereid om flink geld neer te leggen als je het ook nog eens makkelijk in poedervorm kan mengen met je smoothie.

Maar sommige oplossingen zijn zo simpel en totaal niet sexy of geheimzinnig dat we ze gewoon vergeten toe te passen.



Denk even met me mee.

Wat zal er makkelijker verteren in ons maag-darm kanaal?

Een groot brok vlees wat je snel weg spoelt met een slok bier?

Of een stukje vlees waar je aandachtig op hebt gekauwd, zodat je speeksel alvast kan beginnen met verteren aangezien dit ook al vol zit met verteringsenzymen?

ha ja als ik het zo zeg,
is het antwoord wel duidelijk
toch?



Nadat je je hap uit de tweede situatie hebt doorgeslikt, kan het maagzuur efficiënter zijn werk doen, omdat het stukje vlees al voorgemalen is.

Wat er weer voor zorgt dat de alvleeskliersappen en galsappen ook beter aan de slag kunnen in de dunne darm.

Je hap eten komt even verderop superklein geknipt aan in de dikke darm, waar de laatste restjes opgenomen worden IN het lichaam.

Wanneer je weleens achterom hebt gekeken in de WC en je ziet onverteerde etensresten, dan weet je dat je lichaam niet goed verteerd.

En wellicht komt dat wel omdat je niet goed gekauwd hebt. Want dat is waar de vertering al begint.

Misschien denk je dat je geen invloed hebt op je vertering, maar dat heb je wel, simpelweg goed kauwen op je eten zorgt ervoor dat er niet hele stukken voedsel in je darmen voor problemen gaan zorgen.

Daarbij helpt het ook nog eens, om niet je hap eten weg te spoelen met drinken.

Wanneer je dat wel doet, dan kauw je minder lang op je eten, maar je verdunt ook nog eens je maagzuursappen.

En omdat je lunch niet eerst even in een **zoutzuurbadje** ligt te weken, is de kans groot dat schimmels, gisten, parasieten en vervelende bacteriën dit overleven en terecht komen in je darmen.

Deze kunnen zorgen voor gassen, stinkende scheten, een opgeblazen buik, obstipatie en/of diarree en nog veel meer ellende.

Om nog maar te zwijgen over de verminderde opname van belangrijke voedingsstoffen die onze hersenen, huid en spieren nodig hebben voor onze alledaagse dingen.

Zorg altijd voor een gezonde en sterke BASIS.

Goed kauwen en niet alles gelijk wegspoelen zorgt er dus voor dat je maag en darmen het een stuk makkelijker hebben.

Dit zou voor veel mensen een hoop ongemakken in de buik kunnen wegnemen.

Als maagzuur dan zo belangrijk is, hoe zit het dan met maagzuurremmers?

Dat zijn toch gewoon onschuldige snoepjes die dat irritante brandende gevoel in je maag verminderen.

Ze liggen immers gewoon in de supermarkt bij de **kassakoopjes** wanneer je in de rij staat te wachten.

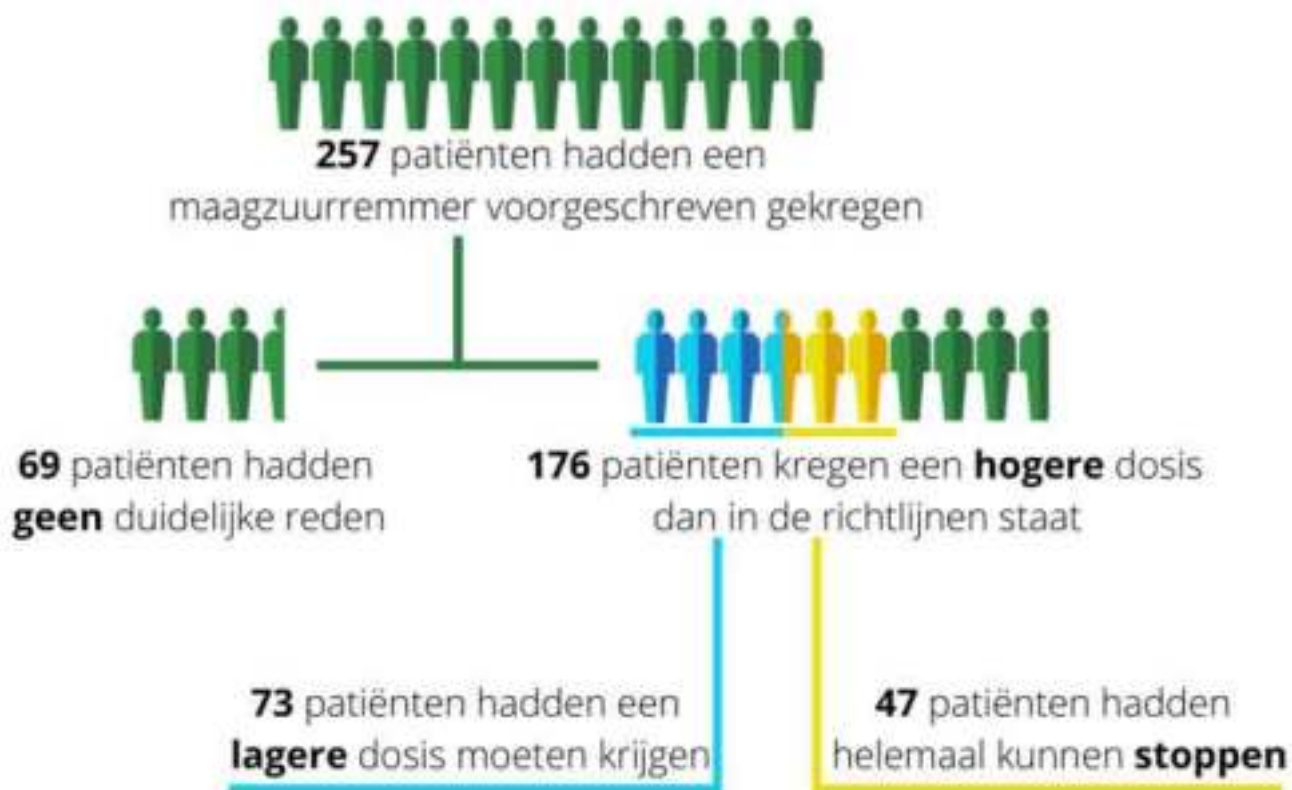
Helaas zijn ze **niet** zo onschuldig als je denkt.

Ik kom er later nog op terug hoe dit dan precies zit, maar er is al flink onderzoek gedaan naar het voorschrijven van maagzuurremmers.

In Nederland staan maagzuurremmers al jaren op nummer 1 als **meest gebruikte medicatie**.

Maar of dat terecht is...

Zie hier de uitkomst van zo'n onderzoek





Eet rustig en bewust

Goed kauwen

Niet drinken tijdens
de maaltijd

Mogelijke oorzaken van jouw buikpijn *die anderen vergeten*

Dysbiose

Sinds kort, wordt er steeds meer onderzoek gedaan naar het **microbiom**.

Met het microbiom bedoel ik de bacteriën in je darmen. Niet schrikken, want die horen daar, en je hebt er zelfs zoveel, dat wanneer je ze zo uit je darmen op een hoop zou scheppen, deze wel 1,5 kilo weegt.

Deze hoop bestaat dan uit miljoenen bacteriën uit miljoenen verschillende familiesoorten.

Van een aantal bacterie-stammen ontdekken wetenschappers steeds meer positieve of juist negatieve eigenschappen, maar het overgrote deel is nog onbekend.

We weten al wel dat er goede bacteriën zijn die we graag wel willen hebben omdat ze een positieve invloed hebben op onze gezondheid.

Deze helpen bijvoorbeeld mee met de vertering van je eten, aanmaak van vitamines en hormonen of houden je darmslijmvlies in optimale conditie.



Er zijn echter ook bacteriën die we liever niet (teveel) willen hebben.

Ze produceren vervelende gassen in onze darmen of tasten ons darmslijmvlies aan.

Het is wel zo dat we beide soorten, de goede én de slechte bacteriën nodig hebben, maar dan wel in de juiste verhouding.

Is die verhouding er niet, dan spreken we van een *dysbiose*.

De darmflora is dan uit balans: één (of meerdere) bacteriesoort komen in verhouding veel meer voor dan andere bacteriesoorten.

Zo'n dysbiose is niet gunstig voor onze gezondheid en ook hierdoor kunnen uiteindelijk weer kleine ontstekingsreacties in ons lichaam ontstaan.

Deze kunnen huidproblemen geven, maar ook zorgen dat je laag in je energie zit, of "brainfog" ervaart.

Maar het gaat nog verder, hoewel er nog geen hele duidelijke conclusies getrokken kunnen worden zien wetenschappers bepaalde verbanden tussen de verhouding van het microbiom en ziektes als reuma, alzheimer, parkinson, psoriasis of diabetes.

Wie weet kunnen we over enkele jaren dit soort ziektebeelden behandelen via de darmen?

Geen idee,
maar weet je die 2000 jaar oude quote nog in het begin van Hippocrates, "Elke ziekte begint in de darmen."
Tja, het komt wel heel dicht bij zo.



Case Studie

Wist je dat er onderzoeken zijn met muizen, waarbij ze het microbioom van slanke muizen bij obesitas muizen inbrengen, en dat die dikke muizen dan beginnen af te vallen?

Poeptransplantaties worden nu ook al bij mensen gedaan met bepaalde darmklachten, en er wordt nu druk onderzocht of dit ook helpt bij klachten als Crohn, Colitis en dus ook obesitas.

Interessante shit dus, (Pun Intended) die bacterie verzameling in je buik.

Hoewel het nog wel enkele jaren zal duren voor alle behandelstrategieën wetenschappelijk zijn dichtgetimmerd, weten we gelukkig al een heleboel waar jij, vandaag nog, mee kan beginnen om jouw microbioom zo gezond mogelijk te houden.

Belangrijk is om te weten dat je microbioom mee eet met hetgeen wat jij eet. De bacteriën eten de restjes van jouw lunch van zojuist. Eet jij elke dag een boterham met kaas, dan voed jij dus ook de bacteriën die dit lekker vinden. Deze zullen dus in aantal groeien en anderen zullen verhongeren.

Eet je eenzijdig en zonder variatie dan zou er mogelijk in de loop der tijd een dysbiose kunnen ontstaan.

Het is voor een gezond en evenwichtig microbioom dus belangrijk om gevarieerd te eten.

Kijk eens of je elke dag andere groenten kan eten en probeer niet elk ontbijt te starten met havermout of kwark

De Usual Suspects als alcohol en suikers hebben bij overmatig gebruik een negatieve invloed op je microbioom samenstelling.

Verder is het een goed idee om veel vezels te eten.

Vezels zijn namelijk een goede voedingsbron voor je darmbacteriën.

En daarbij hoef je echt niet alleen maar aan de Hollandse boterham te denken.

Als je voldoende groente eet kan je ook een heel eind komen. Maar dat is wel een stuk meer dan de 2 opscheplepels bij het avondeten wat helaas het gemiddelde is in Nederland.

De World Health Organization adviseert om **minimaal 400 gram groenten per dag** te eten.

Dat is al bijna het dubbele dan wat het Voedingscentrum adviseert.

Veel mensen ervaren buikklachten nadat ze een antibiotica kuur hebben gekregen voor een andere klacht.

Dat zal vast nodig geweest zijn, maar het nadeel is dat die antibiotica geen onderscheid kan maken tussen goede en slechte bacteriën en alles probeert te doden.

De antibiotica is "Anti"-alles.

Alsof je met een kanon op een mug schiet, maak je meer schade dan de bedoeling was.

En nu ligt je buik overhoop.

Heb jij in het afgelopen jaar antibiotica geslikt en loop je nu rond met buikklachten, ook al eet en leef je gezond?

Wellicht dat er een dysbiose is ontstaan.

De Lekkende Darm

Als we chronische en/of ongezonde stress ervaren, heeft dit een negatieve invloed op onze darmen.

Maar ook een dysbiose, waar vervelende bacteriën de overhand krijgen, heeft negatieve gevolgen voor je darmslijmvlies.

Je weet nu dat je darmen een belangrijke barrière functie hebben. Zie je darmen als een lange rij met tolpoortjes.

Gezonde stofjes hebben een geldig paspoort en mogen naar binnen, en de stofjes met een ongeldig paspoort worden geweigerd.

Maar wat nou als die tolpoortjes niet goed werken?

Wat nou als door teveel stress op het lichaam of een dysbiose, een aantal van die tolpoortjes open staan en van alles naar binnen laten?

Dan is de kans groot dat er een aantal rotzakken ons lichaam binnendringen en daar herrie gaan schoppen.

Gebeurt dit teveel en te lang, dan kan dit een fikse belasting zijn op het immuunsysteem van ons lichaam.

Het lichaam reageert met kleine ontstekingen, die niet erg genoeg zijn om ons ziek te laten voelen, maar wel energie slurpen.

De zogenaamde laaggradige-ontstekingen.

Dit hangt vaak samen met de term chronische stress, omdat dit vaak samen voorkomt.

Bij een langdurige stressreactie gaan de tolpoortjes in de darmen ook minder goed werken.

Met wat fantasie zou je kunnen zeggen dat de darmen lek zijn, oftewel je hebt het “Leaky Gut Syndroom”

Gelukkig kan een Leaky Gut ook met een darmtest worden aangetoond.

En als dat eenmaal duidelijk is, kunnen we er met voedingsadviezen en leefstijlveranderingen wat aan doen.

Maar eerst wil ik je nog een darmprobleem laten zien wat wellicht nog veel vaker voorkomt, maar helaas nog niet goed herkent wordt in de meeste reguliere trajecten.



SIBO

Weet je nog dat PDS een verzamel naam van symptomen is maar niet een enkele duidelijke oorzaak heeft?

Je weet nu dat de gezondheid en doorlaatbaarheid van de darm mee kan spelen, net als de verhouding van de darmbacteriën.

Deze darmbacteriën horen voornamelijk thuis in de dikke darm. Het laatste onderdeel van de lange weg van mond tot kont.

Om verschillende redenen kunnen die darmbacteriën zich ook in grote aantallen gaan nestelen in de dunne darm. En dat is iets wat we niet willen, want dat geeft problemen.

Dit verschijnsel heet **SIBO**.

Dit staat voor **Small Intestinal Bacterial Overgrowth**.

In normaal Nederlands betekend dat dus dat je een overgroei aan bacteriën in de dunne darm hebt. En daar horen ze niet.

De bacteriën die daar op de verkeerde plek zitten zorgen voor veel klachten. Kijk maar in het lijst je hieronder.

Dit lijstje lijkt heel erg overeen te komen met het lijstje klachten wat hoort bij de stempel PDS.

- Buikpijn en/of krampen
- Obstipatie
- Diarree
- Afwisseling van obstipatie en diarree
- Voedselovergevoeligheid
- Vermoeidheid
- Vettige/plakkerige ontlasting
- Gasvorming
- Overdreven winderigheid



Hoe weet je nu of je last hebt van SIBO (met duidelijke oorzaak) of last hebt van PDS (wat dus niets zegt over de oorzaak)?

Daar zit een beetje het probleem, dat weet je niet.

Tenminste niet in Nederland, want er zijn hier geen betrouwbare testen op de markt, zelfs niet in het ziekenhuis.

SIBO kan je aantonen met een ademtest.

Door een paar keer in een buis te blazen worden bepaalde gassen in je adem gemeten.

In Nederland wordt er alleen de hoeveelheid waterstof in je adem gemeten.

Als de test negatief is, is dat niet meteen reden voor een feestje, want er zijn ook bacteriën in de dunne darm die Methaangas produceren.



Maar dat wordt dus niet gemeten.

Dus zeker weten dat je geen SIBO hebt, kan dus niet.

Maar goed, ik hoor je denken: *Als zelfs de ziekenhuizen in Nederland het niet onderzoeken, zal het vast wel niet zo vaak voorkomen.*

Helaas is het tegenovergestelde waar...

Onderzoek laat zien dat van de 10 mensen met de diagnose PDS, er 8 mensen ook onderliggend last hebben van SIBO.

Dat is jammer, want we weten wat het probleem is bij SIBO, (teveel bacteriën in de dunne darm), dus dan kunnen we nu wel gericht een behandeling starten.

Dat is ook onderzocht, en uiteindelijk konden 6 van de oorspronkelijke 10 mensen van hun klachten afkomen toen ze een behandeltraject gericht op SIBO hadden gekregen.

Je zou maar thuis zitten met je niets zeggende diagnose en stiekem bij deze 6 mensen horen die succesvol behandeld zijn.



10 personen met de diagnose
Prikkelbaar Darm Syndroom



Na onderzoek bleek
8 van deze 10 personen
geen PDS te hebben
maar SIBO



Uiteindelijk konden **6 van de 10 personen**
van hun klachten afkomen
wanneer ze specifiek voor
SIBO werden behandeld



SIBO komt dus vaker voor dan je denkt, en waarschijnlijk had je er nog nooit eerder van gehoord.

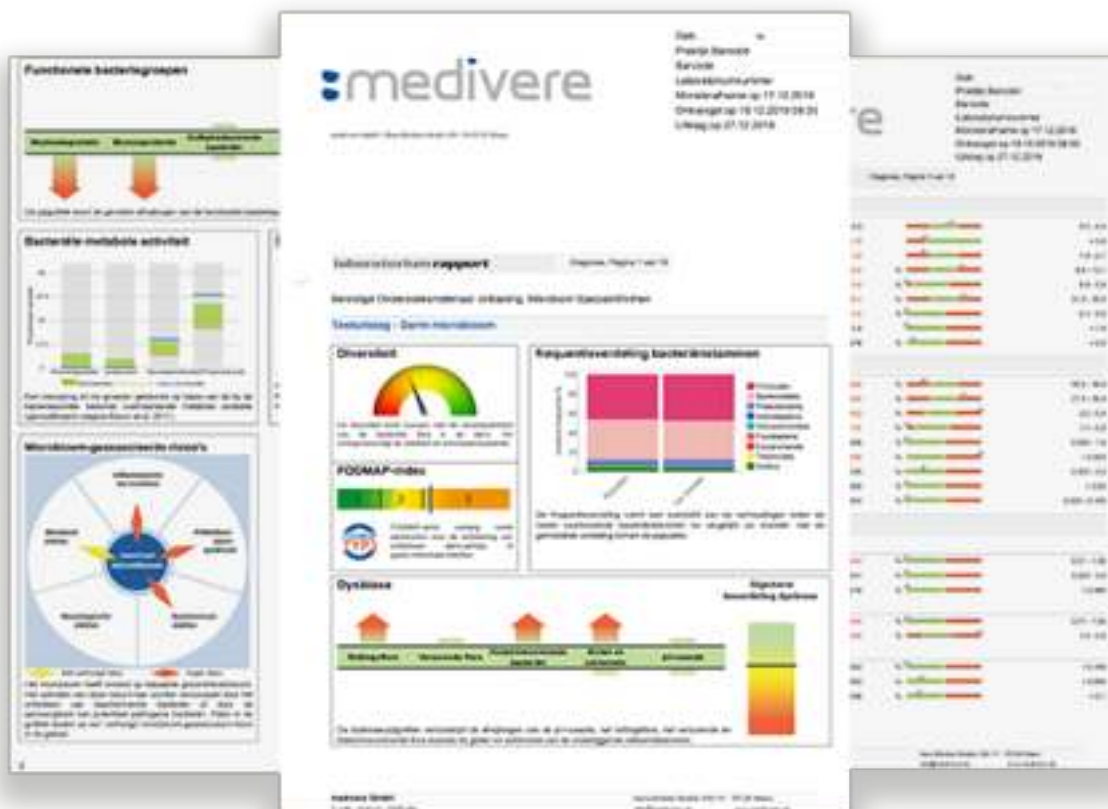
Gelukkig komt SIBO steeds meer onder de aandacht, maar de ervaring is dat het nog jaren kan duren voordat dit soort dingen opgepakt worden in de reguliere medische wereld.

In het buitenland hebben ze wel ervaring met de volledige ademtesten, welke je dus een veel betrouwbaardere uitslag geven.

Zelf werken we ook met verschillende testen via ontlasting en/of urine om de afvalproducten van die bacteriën in de dunne darm op te sporen.

En nee we staan niet zelf in je poep te roeren, dat laten we gelukkig doen door een speciaal laboratorium.

Wij krijgen de uitslag en kunnen jou aan de hand daarvan eindelijk een echt persoonlijk en objectief advies geven wat jij kan doen aan je buikklachten.



Weet je nog dat ik net vertelde over maagzuurremmers?

Ze worden dus te snel en te vaak voorgeschreven.

Helaas blijkt uit onderzoek dat het overmatig en langdurig gebruik van maagzuurremmers (PPIs) vaak samengaat met het ontstaan van een dysbiose of het ontstaan van SIBO.

Als gevolg van dit kunnen ook **vitaminen en mineralen** minder goed worden opgenomen.

Het advies is dan ook om **niet langer dan 2 weken achter elkaar** maagzuurremmers te gebruiken.

Zelfs in de **richtlijnen van de Huisarts** wordt aangeraden om terughoudend te zijn met het voorschrijven van maagzuurremmers.

Waarom ze dan zo makkelijk te koop zijn in de supermarkt of tankstation?

Geen idee, maar een gewaarschuwd mens telt voor twee.

the-counter medications. PPIs in many cases are over- and even inappropriately used. Future studies assessing the safety of PPIs and their role in the development of microbiome changes should be encouraged.

Conclusions: The differences between PPI users and non-users observed in this study are consistently associated with changes towards a less healthy gut microbiome. These differences are in line with known changes that need to be addressed to reduce the risk of C. difficile infections and can potentially explain the administration. Presumably, SIBO is closely related to dysbiosis. Currently, PPI-induced dysbiosis is considered part of SIBO.

management, such as probiotic supplementation, should be considered. Currently, the use of PPIs is recommended only when strictly necessary due to their possible ability to induce dysbiosis.

short- or long-term PPI therapy. Reducing inappropriate prescribing of PPIs can minimize the potential risk of vitamin and mineral deficiencies.

Hoe kan ik mijn microbioom verbeteren?

Focus op puur en onbewerkt eten

Eet producten die zo min mogelijk bewerking hebben ondergaan.

Wel een aardappel, geen patat. Wel verse vis, geen visstick.

Bij BASIS zeggen we altijd:

Eet alleen wat rent, vliegt of zwemt. Of wat je zo uit de grond kan trekken of van een boom kan plukken.

Meer variatie

Om de diversiteit van je microbioom hoog te houden, wil je alle verschillende bacteriestammen te eten geven. Eet daarom gevarieerd. Eet je elke dag bij je ontbijt kwark, of 4 boterhammen, dan voed je ook alleen maar de bacteriën die leven op kwark of brood. Verzin eens een ander ontbijtje voor morgen.

Eet voldoende vezels

Helaas haalt maar 10% van de Nederlandse bevolking de aanbeveling. Dit is 30 gram vezels voor een volwassen vrouw en 40 gram vezels voor een man.

Vezels zijn een belangrijke voedingsbron voor je darmbacteriën.

Gefermenteerde producten

Voedingsmiddelen kunnen van nature al (goede) bacteriestammen bevatten. Zoals gefermenteerde voeding. Denk aan yoghurt, zuurkool, Kombucha of Tempeh.

Vermijd deze producten

Ik zei het al eerder, maar producten met veel (toegevoegde) suiker, alcohol, en andere toevoegingen als smaakstoffen kunnen je microbiom flink overhoop halen.

Genieten mag uiteraard, maar is het die buikpijn waard?

Kruiden

Knoflook, tijm, oregano, kurkuma, rozemarijn, basilicum, tijm en oregano zijn voorbeelden van kruiden die gunstige invloeden hebben op je microbiom.

Met welke kruiden ga jij vanavond je eten op smaak brengen?



Hoe vaak moet ik per dag eten?

3 x per dag eten

Ja maar, ik hoorde dat je elke 2 uur kleine beetjes moet eten.

Nee joh, Intermittend Fasting, dat is pas echt gezond.

Zo'n soort gesprek heb je vast weleens gehad op een verjaardag.

Maar wie heeft er nou gelijk?

Het echte antwoord is dat iedereen gelijk heeft, maar tegelijkertijd kan ook iedereen het fout hebben.

Het is persoonlijk.

Net als zoveel andere goedbedoelde adviezen, therapieën en quick fixes.

We moeten eens stoppen met het zoeken naar 1 oplossing die al onze problemen gaat verhelpen. Er bestaat geen magic pill of een one-size-fits-all behandeling.



6 keer per dag eten kan goed zijn wanneer je vertering niet optimaal is.

Dan zou het kunnen dat wat vaker kleinere maaltijden eten verdeeld over de dag, rustiger is voor je darmen, dan 3 grote maaltijden.

Minder vaak eten, of zelfs vasten heeft absoluut ook zijn meerwaarde.

Door je darmen minder vaak te belasten per dag, krijgen ze meer rust, is er minder ontstekingsactiviteit (want je lichaam moet toch optreden tegen al die onbekende stofjes in je voeding) en zo houdt je bijvoorbeeld meer energie over.

Zitten je klachten in je maag of dunne darm?

Dan adviseren we meestal vaker kleinere maaltijden te eten.

Heb je vaker last van je dikke darm?

Dan zou minder vaak eten wellicht kunnen helpen.

Uiteraard is dit erg zwart/wit, totaal niet persoonlijk en de kans is groot dat we het in jouw geval precies andersom zouden adviseren.

Als je wilt weten wat voor jou het beste is adviseer ik je om in gesprek te gaan met iemand die met een open blik meedenkt wat voor jouw persoonlijke situatie het beste is.

Niet iemand die *iedereen* standaard laat vasten omdat diegene ergens een keer gelezen heeft dat het goed is.

Onthoud, er is niet één oplossing voor alle problemen.

Wat doet Praktijk BASIS anders?

Wij houden niet van giswerk.

En wij houden er ook niet van om een
“persoonlijk voedingsschema” mee te geven.

Welke alleen maar persoonlijk is omdat jouw naam erboven staat,
maar eigenlijk gewoon hetzelfde A4'tje is wat de persoon een half
uur voor jou ook heeft meegekregen.

Daarom willen we liever aan de slag met objectieve cijfers.

Door middel van een ontlasting-, urine- of speekseltest welke we in
een laboratorium laten onderzoeken krijgen we mega veel inzicht
in het functioneren van jouw lichaam.

Zo hoeven we niet meer te raden, of iets uit te proberen, maar
omdat we weten wat de echte oorzaak is van je klachten kunnen
we eindelijk een **echt persoonlijk en op maat gemaakt
behandeladvies** meegeven.

Soms openen de test-uitslagen een deur, waar je in eerste instantie
niet zo snel aan zou denken bij buikklachten.

Oude overtuigingen, diepgewortelde gewoontes of zelfs onbewust
weggestopte emoties hebben er voor gezorgd dat je klachten
konden ontstaan.

Want hoe interessant die cijfertjes op papier ook zijn, we moeten
niet de persoon achter die cijfers vergeten.

En die persoon, **dat ben jij.**

Daarom besteden we veel aandacht aan wie jij bent en of je je kan vinden in de testresultaten.

Dit zorgt vaak voor mooie inzichten, vooral in de onbewuste handelingen die we dagelijks doen, en die we vaak als normaal zijn gaan ervaren.

Maar wat is normaal? Wie bepaald dat? En wat moet je nou geloven, als er elke week weer een studie gepubliceerd wordt die de studie van vorige week tegenspreekt.

Wie bepaald wat het beste is? De mensen die de hele dag met hun neus in de boeken zitten, maar geen patiënten behandelen? Of de mensen die in het veld staan en soms iets doen wat nog niet wetenschappelijk bewezen is?

De waarheid zal zoals vaak in het midden liggen, maar uiteindelijk heeft jouw lichaam altijd gelijk. Wij helpen jou op weg. Wij helpen je door de bomen het bos weer te zien en het juiste pad tussen die bomen door. Het pad naar een buik zonder klachten.

Dat doen we met het beste uit beide werelden, met de objectieve data uit het laboratorium én met de persoonlijke band die wij met jou opbouwen.

Chantal



Laura

"Laat nou eens zo'n testuitslag zien.."

Oké oké, daar komt ie dan eindelijk



Op deze foto zie je dat er op zonuline getest wordt.

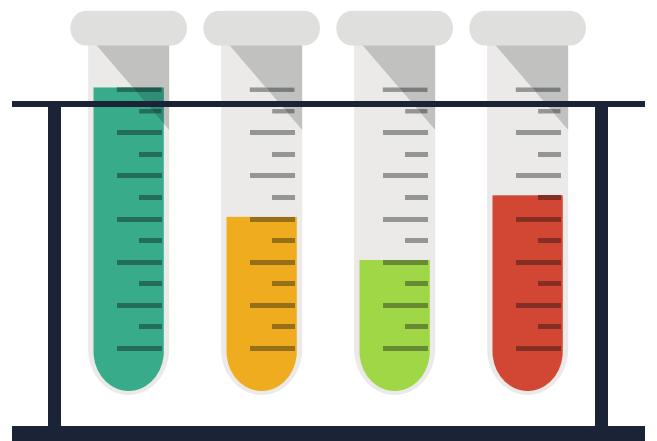
Staat deze waarde in het rood, dan is de kans zeer groot dat je last hebt van een lekkende darm.

Zoals je kan zien op het bovenstaande voorbeeld, overschrijdt deze persoon de norm waardes flink.

Je lichaam zal meer zijn best moeten doen om de ongewenste indringers te bestrijden.

Je immuunsysteem zal harder moeten werken, en dat merk je aan bijvoorbeeld energieklachten.

Of op de langere termijn kunnen de klachten steeds erger worden.





Met de uitgebreide ontlastingstesten kunnen we nog veel meer inzichtelijk maken. Zo ook de eerder besproken dysbiose die mogelijk aanwezig kan zijn.


De testen geven een uitgebreide weergave van de veel voorkomende bekende darmbacteriën en of ze goede of minder goede eigenschappen hebben op onze algehele gezondheid.

Functionele bacteriegroepen			
Mucinedegraderende bacteriën			
Akkermansia muciniphila**	0,004	%	0,01 - 1,50
Prevotella spp.**	21,689	%	0,005 - 4,0
Prevotella copri**	15,057	%	< 0,365
Mucosaprotectieve microbiota			
Akkermansia muciniphila**	0,004	%	0,01 - 1,50
Faecalibacterium prausnitzii**	1,515	%	1,9 - 5,0

Ook kan er onderzocht worden of je last hebt van schimmels, gisten of parasieten.

Gisten en schimmels			
Candida spp.**			
Candida albicans**	0,007	%	< 0,05
Geotrichum candidum**	0,000	%	< 0,05
Saccharomyces cerevisiae**	0,002	%	< 0,05
Schimmels**	1,774	%	< 0,03
	negativ		< 0,7
			negativ

amius type 2	Leaky gut syndroom	Colo
laire ziektes	Histamine-intolerantie	
holische rvetting	Voedselintolerantie	Kolc
olische rvetting	SIBOS	G gevoel



Uiteraard kunnen we ook een indicatie krijgen of SIBO een rol speelt in jouw klachten.

Met de meest uitgebreide ontlastingstest krijg je een uitslag van 14 A4'tjes.

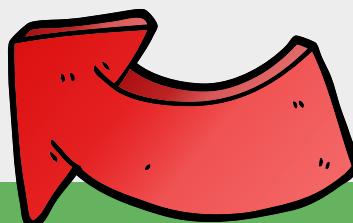
Maar uiteindelijk gaat het erom wat je met die uitslag gaat doen.

Chantal en Laura helpen je graag verder door met jou persoonlijk aan de slag te gaan.

Laat je niet afschrikken door moeilijke termen die je op de voorbeeldfoto's ziet.

Hoewel Chantal en Laura dol zijn op al die fysiologische reacties en functies van ons lichaam, zijn ze vooral geïnteresseerd in de persoon achter de test en zullen jouw uitslag in begrijpelijke Jip-en-Janneke taal vertalen.

Na het eerste intake consult van 1,5 uur (!) heb jij een praktisch plan waarmee je aan de slag kan.



Ik wil aan de slag

Ben je klaar met alle algemene standaard tips die je op internet tegenkomt?

Wil je aan de slag met echt persoonlijk advies?

Weet dat jij het waard bent om je goed te voelen.

We werken met verschillende soorten onderzoeken die allemaal bij verschillende klachten of hulpvragen passen.

Ik kan me voorstellen dat je nu denkt,
"ja maar welke is dan geschikt voor mij?"

Om daar achter te komen hebben we een speciale vragenlijst.

In deze vragenlijst hebben we een aantal specifieke vragen over je hulpvraag en je klachten en kunnen aan de hand daarvan een passend advies geven.

Zo kunnen wij je zo goed mogelijk helpen.

Nadat wij je ingevulde vragenlijst hebben ontvangen zullen we een belletje inplannen.

Geen zorgen dit is geheel vrijblijvend, dus je zit niet vast aan een afspraak, maar als je dat wel wilt, dan plannen we er gelijk één in.

meer weten?

 basislifestyle.nl/aanvullend-onderzoek/

kopieer de link en plak hem in je browser



Maar er is nog meer!!

Ken je dat gevoel,
dat het soms lijkt alsof je de enige bent die last heeft van iets.

Of dat je al zo vaker advies hebt gekregen en meerdere
behandeltrajecten bent gestart, maar eigenlijk snap je nog steeds
niet waarom iets gebeurt, of hoe is lichaam eigenlijk werkt.

Wil je ook snappen waarom wij doen wat wij doen, snappen hoe je
lichaam werkt en deze kennis ook praktisch kunnen toepassen om
jouw eigen buikklachten, energiekklachten of huidklachten op te
lossen?

Vind je het fijn om je ervaringen te delen met andere
gelijkgestemden of deze om hulp te vragen wanneer je even
vastloopt?

Wil je meedoen met een programma die je kan volgen in jouw
eigen tijd, gewoon vanuit huis.

Maar waarbij je niet alleen wordt gelaten.

Ben je op zoek naar een stok achter de deur?

Dat is mooi, want wij helpen jou daar mee.



Wij hebben een online programma genaamd
Healthy Gut Online

Je krijgt 9 weken lang elke week toegang tot een nieuw hoofdstuk vol met video's, werkboeken en schema's.

Daarnaast is er een besloten forum waarbij je met andere deelnemers kan sparren of je overwinningen kan delen. Je staat er dus niet alleen voor.

Wij van BASIS zijn er ook om je vragen te beantwoorden, en elke 2 weken doen we een live Q/A met verschillende thema's om het alsnog **persoonlijk** te maken.

Dit is een opzichzelfstaand programma, maar velen gebruiken het als aanvulling op de consulten en het de uitslagen van de ontlastingstesten.

O, had ik al verteld dat je een **jaar lang (!)** toegang hebt en ook nog eens korting krijgt op het online programma als je ook een "echt" consult bij ons hebt gehad?

meer
informatie



kopieer de link en plak hem in je browser





Maria de Koning

1 review



★★★★★ 6 maanden geleden

Na jaren rondgelopen te hebben met darmklachten in combinatie met endometriose en wat kilo's te veel, een afspraak gemaakt bij BASIS. Ik deed een uitgebreide darmtest, waarna Chantal en Laura aan de hand van de analyse met praktische tips mij begeleidden naar een ander voedingspatroon. Binnen een paar maanden had ik nauwelijks nog klachten en voelde ik mij veel fitter! Ook de webinars geven enorm veel informatie als je nog zoekende bent naar wat het beste werkt voor jou. Kortom, een aanrader, dit had ik echt jaren eerder moeten doen!



1



Mirjam de Graaf

2 reviews



★★★★★ 3 maanden geleden

Afgelopen maanden heb ik het online healthy gut programma gevolgd bij Basis. Het is een mooie combinatie van theorie en praktijk. Door de heldere uitleg, leer je hoe je buik precies werkt, en begrijp je dus echt wat er van binnen gebeurt. En dat ook nog vanuit de wetenschap onderbouwd.

Praktisch ontdek je via het werkboek wat voor jouw lijf werkt en niet werkt. Daardoor is het een persoonlijk programma en niet een "one size fits all" eetschema.

Via het forum kun je leren met en van de medecursisten, wat voor mij een extra motivatie was om overal mee aan de slag te gaan. Chantal en Toine reageren snel op de vragen die je stelt.

De training is zeer professioneel opgezet met heldere video's, ondersteund met tekst- en werkboek. De Q&A momenten zijn fijn om ervaringen te delen en nog eens uitgebreid vragen te kunnen stellen.

Ondanks dat het online training is, voelt het persoonlijk en is het fijn op je eigen tijd en tempo deel te kunnen nemen.



Like



Rixt

2 reviews



★★★★★ een week geleden **NIEUW**

BASIS is mij door een kennis aanbevolen als een plek waar ze verder kijken naar je klachten dan ze bij een normale huisarts of normale diëtist zouden doen. Dit kan ik na mijn bezoek alleen maar bevestigen. Na een persoonlijke intake werd een plan van aanpak gemaakt, gebaseerd op mijn klachten. Na een paar kleine wijzigingen in mijn voeding merkte ik na een aantal weken al verbetering!



Like



Anouk Van Den Heuvel

6 reviews



★★★★★ 2 maanden geleden

Ik heb het online programma 'Healthy Gut' gevolgd bij Basis en vanaf week 1 al aanpassingen kunnen doen in mijn dieet en duidelijk minder klachten. Het fijne is dat je het in je eigen tijd kunt doen, met online begeleiding middels een forum en dat er een goede afwisseling is tussen werkboeken en webinars. Alles wordt duidelijk uitgelegd, waar nodig met zelf gemaakte animaties en beantwoorden al jouw persoonlijke vragen. Ik kan ze zeker aanraden om ook jouw klachten te verhelpen!



Like

Disclaimer

Ik (Toine) ben opgeleid als fysiotherapeut, ik heb daarna nog een orthomoleculaire opleiding gevolgd en meerdere andere leefstijl gerelateerde cursussen.

Ikzelf werk niet met de ontlastings- urine of speekseltesten.

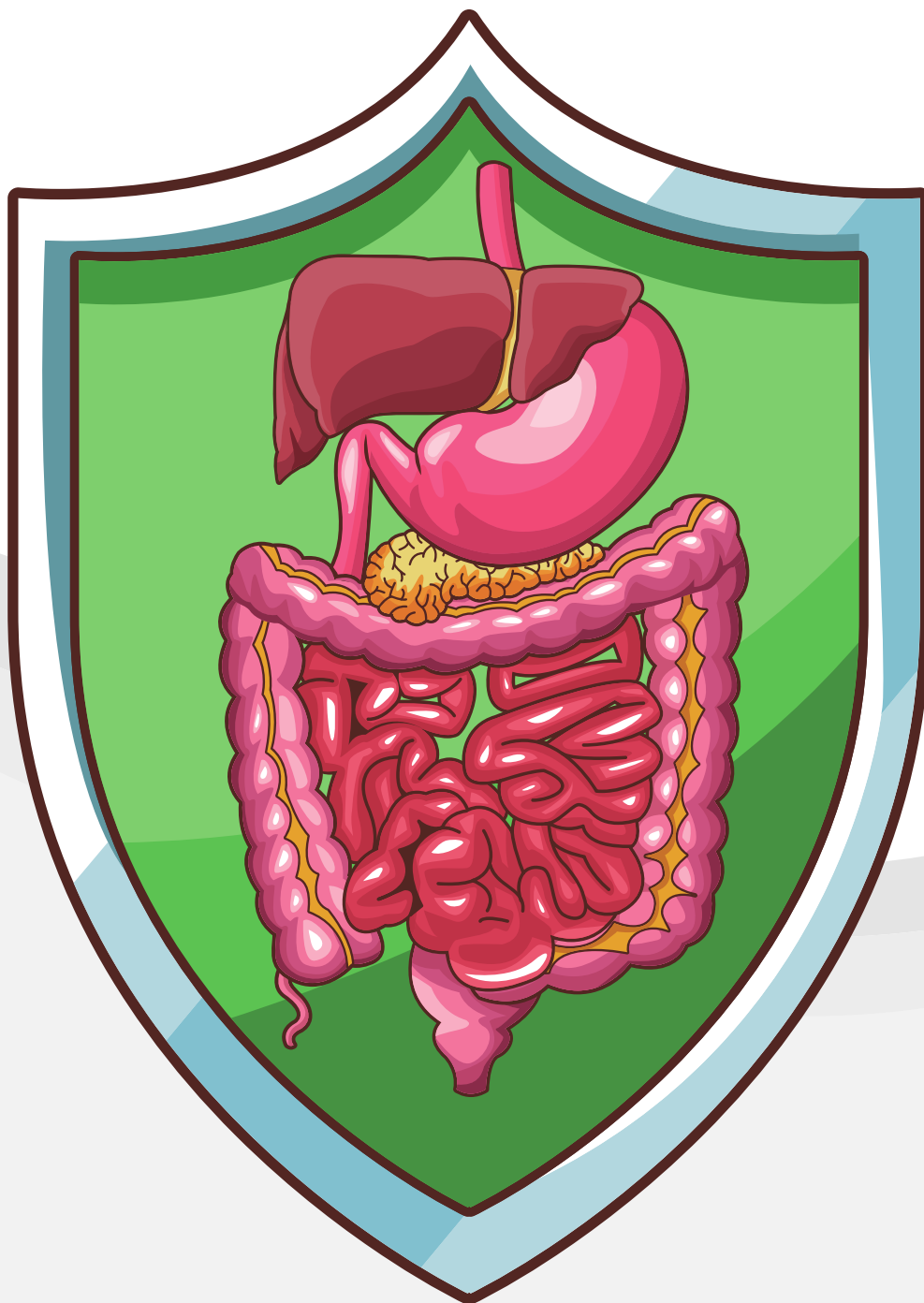
Dit doen Chantal en Laura wel. Alle informatie uit deze opgave is tot stand gekomen na uitvoerig overleg op juistheid en uit persoonlijke ervaringen van Chantal en Laura die zijn opgedaan tijdens hun behandelingen.

Bovenstaande adviezen vervangen nooit een advies van een arts of medisch specialist. Bij twijfel eerst altijd medisch advies opvragen.

De officiële titel van Chantal en Laura is Diëtiste, met een aanvullende orthomoleculaire achtergrond en specialisatie in de darmgezondheid.

Mocht er op enige wijze de indruk zijn ontstaan dat we niet graag met artsen of specialisten uit het ziekenhuis werken of andere reguliere trajecten, dan is dat absoluut niet de bedoeling.

Sterker nog, wij staan open voor een nauwe samenwerking waarbij het belang van de patiënt voorop staat. Hier hebben we zeer positieve ervaring mee.



 **BASIS**

www.basislifestyle.nl