

Beste lezer,

Ook deze nieuwsbrief beginnen we weer met een verhaaltje. Dit is bedoeld om beter te begrijpen wat er in onze darmen plaatsvindt wanneer we onze darmbewoners niet goed voeden.

Thema: onze darmbewoners

Hebt u het al gehoord?

Dierentuin ZOO in b-Rood is failliet. Een grote dierentuin maakt veel kosten. Om de leeuwen, tijgers en andere roofdieren te voeden is vooral veel vlees nodig. Meer informatie over tijgers vindt u [hier](#).



paarden, ezels en giraffes kregen oud brood, groenten en fruit. Verschillende van deze dieren kregen ernstige diarree. De paarden werden onderzocht. Wilt u weten welke diagnose gesteld werd, klik dan [hier](#).

Weet u welke diersoorten veel genoeg beleefden aan oud brood? Ja, juist: ratten en muizen! Na enkele maanden krioelde het van de ratten en muizen. Omdat de leeuwen en tijgers hongerig waren gingen ze nu op muizenjacht. Dat was een koddig gezicht. De bezoekers genoten ervan.

Maar de muizen en ratten werden zo groot in aantal dat ze ook op zoek gingen naar etensresten in het restaurant. U begrijpt wat er gebeurde. Bezoekers die het eerst prachtig vonden om te zien hoe leeuwen en tijgers op muizenjacht gingen, zijn nu gevlucht.

Kortom: De voederkosten zijn gedaald, maar de inkomsten daalden nog sneller. Daarentegen werd de dierenarts steeds vaker opgeroepen vanwege ziekte, ernstige vermagering en sterfte onder de roofdieren. Omdat kosten en inkomsten niet meer in balans waren ging de dierentuin failliet!



Darmbacteriën

Inmiddels vraagt u zich af wat voorgaand onzinverhaal te maken heeft met onze darmbewoners: de darmbacteriën ook wel microbiota genoemd. In onze darmen vinden we verschillende soorten bacteriën. Darmbacteriën zijn levende organismen. Ze behoren niet tot de plantenwereld en ook niet tot de dierenwereld. Ze vormen een eigen groep. Omdat bacteriën leven, hebben ze voedsel nodig om in stand te blijven. Net als in een dierentuin hebben we verschillende soorten bacteriën die per soort specifieke voeding nodig hebben. De ene soort leeft vooral van eiwitten, andere soorten van vet, koolhydraten of plantenvezels. Als we vooral koolhydraten in de vorm van suikers en zetmeel eten en nauwelijks groenten, dan krijgt de ene soort bacteriën teveel voeding en een ander soort wordt uitgehongerd. Wanneer met name bacteriën die van groentevezels leven, uitgehongerd worden, kunnen er drama's ontstaan.



We gaan even terug naar de nepdierentuin. Wat denkt u? Heeft het zin wanneer de directeur nieuwe tijgers koopt, zodat het aantal tijgers weer toeneemt en hij tegelijkertijd het voedingspatroon niet aanpast?

Dat geldt ook voor onze darmbacteriën. We kunnen extra probiotica slikken, dat is prima, maar we moeten ook zorgen dat de goede darmbacteriën de juiste voedingsstoffen krijgen, dan hebben we veel meer baat bij de probiotica.

Voeding voor darmbacteriën

Ik noemde al dat bacteriën leven van vetten, eiwitten, koolhydraten of plantenvezels. Formeel behoren de plantenvezels bij de rubriek koolhydraten. Koolhydraten zijn dus suikers (glucose, fructose, witte suiker, honing, kokosbloesemsuiker enz.), zetmeel en plantenvezels. Suikers en zetmeel worden vooral verteerd in de dunne darm. Plantenvezels worden gefermenteerd door darmbacteriën in de dikke darm. Met plantenvezels bedoelen we de oplosbare vezels. Vezels die niet oplosbaar of fermenteerbaar zijn, komt via de stoelgang in de wc.

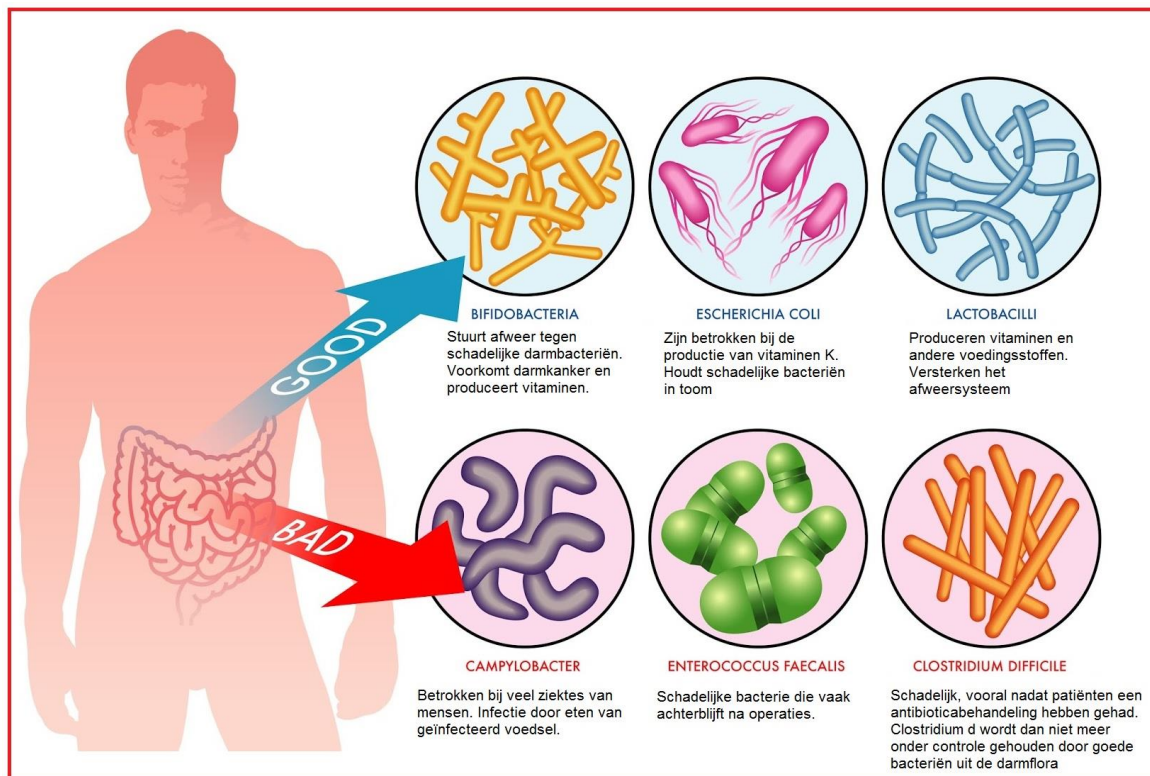
Wanneer we zelf yoghurt maken, dan laten we bacteriën het werk doen. Zij fermenteren het basisproduct tot yoghurt. In de darmen gebeurt iets soortgelijks.

Goede darmbacteriën vinden het fijn dat ze gevoed worden met inuline. Inuline is een groentevezel die we vinden in aardperen, uien, prei, knoflook en zoete aardappel. De zoete smaak van de zoete aardappel is inuline. Van deze stof worden we niet dik. Het is namelijk geen suiker zoals we vinden in zetmeel, witte suiker, honing, fruit e.d.

Ook vinden goede darmbacteriën het fijn wanneer ze gevoed worden met resistent zetmeel. Resistent zetmeel wordt niet verteerd in de dunne darm. Onze darmbacteriën in de dikke darm weten er wel raad mee. Resistent zetmeel vinden we in koude aardappelen (gekookt en afgekoeld), groene bananen, gekookte en afgekoelde rijst en peulvruchten, geweekte en rauwe naakthaver. Verder houden goede darmbacteriën van pectine (haver, uien en appels), slijmstoffen (psyllium en lijnzaad), oligofructose (banaan) en polysachariden uit zeewier.



Met name over inuline en FOS (fructo-oligosacharide) is veel bekend vanuit onderzoeken. Alle goede vezels die bruikbaar zijn voor de goede darmbacteriën worden prebiotica genoemd. Omdat nu bekend is dat probiotica (darmbacteriën) leven van prebiotica, hebben veel leveranciers van probiotica prebiotica aan de capsules toegevoegd.



Slechte bacteriën

Slechte bacteriën en schimmels leven van suikers en zetmeel. Zetmeel wordt ook verteerd naar suiker (glucose). Genoemde darmbewoners vinden het fijn wanneer u veel suikers gebruikt. Neemt u te weinig suikers tot u en zij krijgen honger, dan krijgt u een hongergevoel naar suikers. Veel winderigheid kan een signaal zijn dat er teveel slechte bacteriën of schimmels aanwezig zijn.

Aantal darmbacteriën en soorten

Alle darmbacteriën bij elkaar wegen 1 – 1½ kg. Gaan we ze optellen dan komen we aan een aantal van triljoenen bacteriën. Met elkaar vormen de darmbewoners als het ware een orgaan. Zonder deze bewoners kunnen we niet leven. Darmbacteriën produceren vitamines, maken giftige stoffen onschadelijk en vormen een barrière tegen de buitenwereld. Ze spelen een onmisbare rol in onze gezondheid en immuniteit.

Bifidobacteriën zijn in staat voedingsvezels af te breken tot acetaat (azijnzuur) en lactaat (melkzuur), waarbij o.a. ATP (energie) ontstaat. Lactaat zorgt voor het in stand houden van de juiste PH in de darm.

Eén van de afbraakproducten van voedingsvezels is putrescine. Deze kan omgezet worden naar GABA (gamma-amino-boterzuur). In de darm reguleert GABA de darmperistaltiek. (Darmperistaltiek = beweging die darmen maken om voedsel voort te stuwten.) Een tekort aan GABA kan darmzweren veroorzaken en een slechte darmperistaltiek wat zich kan uiten in diarree of obstipatie.

Wist u dat deskundigen op dit gebied nog lang niet alles weten? De onderzoeken dienaangaande zijn in volle gang! Er zijn bacteriën die zuurstof verdragen en er zijn bacteriën die geen zuurstof verdragen. Deze laatste genoemde bacteriën sterven zodra ze met zuurstof in aanraking komen. Door middel van DNA-onderzoek kunnen ze die groep nu ook in kaart brengen.

Eén van de bacteriën waar de laatste jaren veel onderzoek naar is gedaan, is de Akkermansia. Deze bacterie hebben we allemaal in onze darmen. Uit onderzoeken blijkt dat mensen met overgewicht veel minder van deze bacterie in de darmen hebben. Met muizen zijn proeven

gedaan. Wanneer muizen met overgewicht Akkermansia toegediend hadden gekregen, werden de muizen weer slank. Echter, wanneer ze blijven eten wat ze aten, werden ze vanzelf weer dik. Pasten ze ook hun voedingspatroon aan dan konden ze slank blijven. Nu zouden alle mensen met overgewicht graag probiotica met Akkermansia willen slikken, maar voor zover ik weet is deze nog niet op de markt gebracht. Na het ontdekken van nieuwe bacteriën en hun gunstige eigenschappen volgen jaren van onderzoek. Men moet eerst 100% zeker weten of het toedienen van bepaalde bacteriën geen ongewenste neveneffecten met zich meebrengen. Op de site van Universiteit Wageningen vindt u meer informatie. Voor meer informatie kunt u hier [klikken](#).



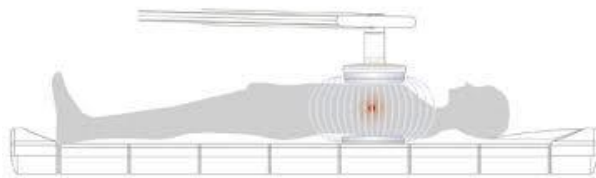
Ontlastingsonderzoek

Ook u kunt in kaart laten brengen hoe uw darmflora eruit ziet. Er zijn veel onderzoeken mogelijk, zoals onderzoek naar schimmels en gisten, ontstekingsfactoren in de darm, doorlaatbaarheid van de darm, enz. Ik stuur een bijlage mee waarin de mogelijkheden en de kosten vermeld staan. Bestelgegevens vindt u op de laatste pagina van de productenlijst.

Overig nieuws

Hyperthermie voor kankerbehandeling

Sensus, een spin-off van het Erasmus MC, heeft een investering van € 300.000 ontvangen voor nieuwe kankerbehandelingen met hyperthermie. Hyperthermie is een warmtebehandeling van tumorcellen. Door kunstmatig koorts op te wekken kan de ontwikkeling van kankercellen geremd worden. Het mooie is dat er geen nawerkingen zijn zoals van chemo bekend is. Voor meer informatie klikt u [hier](#).



Figuur 1 plaatselijke toepassing van hyperthermie



Figuur 2 een tent waarbinnen het gehele lichaam opgewarmd wordt.

Via deze [link](#) krijgt u meer informatie over hyperthermie. Wel wil ik u waarschuwen niet aan strohalmen vast te klampen. Is de ziekte te ver gevorderd, dan is het de vraag of hyperthermie nog wel zin heeft. Lees ook de ingezonden berichten onder het artikel. Laat u zich op dit gebied informeren door deskundigen zoals uw oncoloog. Ook kunt u een second opinion aanvragen bij een ander ziekenhuis.

Goede voeding voor helper- en stamcellen in de dunne darm

De onderzoeksgroep-Burgering van het UMC Utrecht laat nu zien hoe helper- en **stamcellen** uit de dunne darm samen aan stofwisseling doen. De samenstelling van onze voeding heeft daar duidelijk invloed op. Mogelijk kan het mechanisme ook verklaren hoe voeding een rol speelt bij het ontstaan van darmkanker, aldus de auteurs van het artikel dat 8 maart 2017 in Nature is verschenen. Het artikel in de zorgkrant vindt u [hier](#).

Ritalin

'Berichten over ernstige bijwerkingen van adhd-medicijnen bij volwassenen zijn schokkend, maar geen reden om te stoppen met het medicijn, vindt voorzitter Damiaan Denys van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie. "Ik denk dat mensen voorsnog beter gewoon door kunnen gaan met

het gebruik van het middel - zowel kinderen als volwassenen." Tot zover dit bericht. Het volledige artikel vindt u [hier](#).

Wat we vaak zien bij personen met ADHD-gedrag is een slechtere vertering en een minder goede darmflora. Ook zijn ze vaak gevoeliger voor ontstekingen. Oorontstekingen, allergieën en longaandoeningen komen onder deze doelgroep vaker voor. Vandaar dat het een idee kan zijn om te laten onderzoeken of er sprake is van een exorfinenbelasting. Is dat het geval dan kunt u werken aan oorzaken i.p.v. het onderdrukken van symptomen.

[Hier](#) kunt u zelf het rapport inzien van bijwerkingen die gemeld zijn bij het bijwerkingen centrum Lareb.

Bijwerkingen centrum Lareb

Bij dit centrum meldt u bijwerkingen van medicijnen. Voordat medicijnen op de markt komen worden ze getest door proefpersonen. Niet alle bijwerkingen hoeven dan al bekend te zijn. Vandaar dat het van belang is dat wanneer u bijwerkingen ervaart ze ook meldt. Zijn er erg veel (ernstige) meldingen dan laat Lareb een waarschuwing uitgaan. Vandaar dat dit centrum nadat het schokkende meldingen had binnengekregen over Ritalin een melding heeft gedaan, zodat artsen en gebruikers gewaarschuwd zijn. Meer informatie over dit centrum vindt u [hier](#).

Teken

Met mooie dagen zijn we meer buiten en we lopen dan meer kans op een tekenbeet. Bent u gebeten, dan kunt u de teek laten onderzoeken of deze besmet is met de borreliabacterie of co-infecties. Is een teek niet besmet dan hoeft u ook geen klachten te verwachten. <https://www.prohealth.nl/teek-opsturen/>

Heeft zich een rode kring gevormd om de prikplaats, dan altijd de huisarts bezoeken!

Bent u gebeten door een teek doe dan ook een melding op deze site: <http://www.tekenradar.nl/>

Recepten

Bij de vorige nieuwsbrief kreeg u het recept 'romige Yoghaav'. Op de site (www.vimenta.nl) vindt u variatietips bij dit recept.

U krijgt nu het recept 'Trio kruidenboter'. Ook dit recept vindt u op de site. Dit recept heb ik



ontwikkeld nadat ik steeds vaker de vraag kreeg wat je op het brood kunt doen, wanneer je geen zoetigheid, kaas, vleeswaren met e-nummers kan of wil gebruiken. Dit is een heerlijke kruidenboter waarbij geen beleg meer nodig is!

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher