

Jess Donckers

SENTUM

Health & Lifestyle

JE DARMEN, JE TWEEDE BREIN

Wist je dat je darmen en hersenen constant met elkaar praten? Een gezonde buik draagt bij aan een heldere geest én een goed humeur. Ontdek deze maand hoe jij je darmen beter kunt begrijpen én verzorgen.

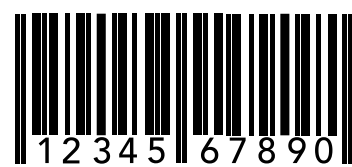


AUGUSTUS EDITION

**Augustus staat bij Sentum in het
teken van de darmen**

In de zomer verandert je eetpatroon, reis je vaker en raakt je ritme soms wat zoek. Je darmen krijgen het daardoor zwaar. Daarom zetten we deze maand in op bewustwording en tips voor een gezonde darmbalans..

WWW.SENTUM.BE



Jess richtte Sentum op in 2023.

Maak kennis met Jess



Als psycholoog, relatie-expert en oprichter van Sentum, zet ik mij dagelijks in om mensen te helpen meer in verbinding te komen met zichzelf en hun dierbaren. Mijn missie is simpel: zoveel mogelijk mensen gelukkiger maken door hen te begeleiden in het herstellen van de verbinding, zowel met hun eigen innerlijke wereld als met hun naasten.

Mijn doel is om niet alleen als psycholoog, maar ook als mentor en inspiratiebron, de kracht van liefdevolle en authentieke relaties te bevorderen, zodat iedereen kan groeien in zijn of haar volledige potentieel.

Onze darmen zijn veel meer dan alleen een spijsverteringsorgaan dat wel eens rommelt. Ze zijn het fundament van ons welzijn en beïnvloeden niet alleen onze gezondheid, maar ook onze emoties en energie.

Graag wil ik je aanmoedigen om stil te staan bij wat jouw darmen nodig hebben. Voeding, beweging, slaap & rust zijn essentiële elementen die helpen om in je kracht te staan. Als we onszelf goed verzorgen, kunnen we ook van binnenuit stralen.

Jess Donckers

Psycholoog,
relatietherapeut & founder
van Sentum



WAAROM ZIJN JE DARMEN ZO BELANGRIJK?



De spijsvertering: waar het allemaal begint

Elke hap die je neemt, begint aan een lange reis door je lichaam. In je maag wordt voedsel afgebroken, maar het echte werk gebeurt in je darmen. Daar worden voedingsstoffen opgenomen: vitamines, mineralen, eiwitten, vetten en koolhydraten. Zonder goed werkende darmen komt die voeding niet op de juiste plek terecht.

Darmen en je immuunsysteem

Wist je dat zo'n 70% van je immuunsysteem zich in je darmen bevindt? Je darmen zijn als het ware een soort 'grenspost': ze beslissen welke stoffen je lichaam binnen mogen, en welke buiten de deur blijven. Als je darmen gezond zijn, sta je dus ook sterker tegen infecties, ontstekingen en zelfs allergieën.

Het microbioom: je onzichtbare helpers

In je darmen leven miljarden bacteriën. Samen vormen ze je darmflora of microbioom. Deze kleine beestjes helpen bij het verteren van voedsel, maken vitamines aan én houden schadelijke bacteriën in toom. Iedereen heeft een uniek microbioom, een soort persoonlijke vingerafdruk van bacteriën. Hoe gevarieerder en gezonder die darmflora, hoe beter je se voelt.

Darmen en je brein

Darmen worden ook wel je tweede brein genoemd. Ze staan in directe verbinding met je hersenen via de zogeheten 'darm-brein-as'. Dat betekent dat wat er in je buik gebeurt, invloed kan hebben op hoe je se voelt. Denk aan stress die op je maag slaat, of een opgeblazen gevoel dat je prikkelbaar maakt. Een gezonde darm helpt je dus niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal.



DARM-BREIN AS

Van buikgevoel naar wetenschap

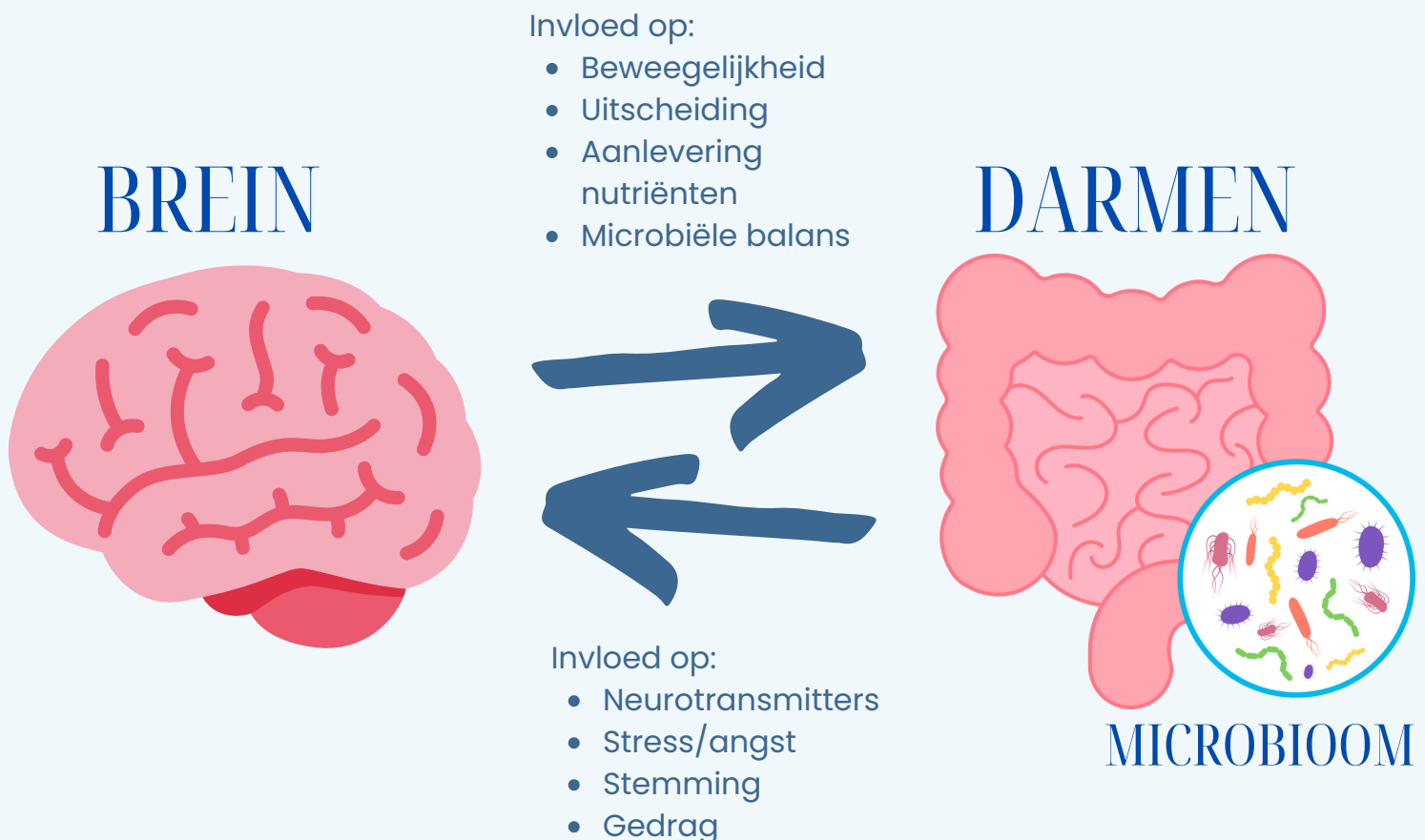
Het begrip 'buikgevoel' bestaat al eeuwen, maar het was pas in de 20e eeuw dat wetenschappers écht begonnen te begrijpen hoe de darmen en hersenen met elkaar communiceren. Onderzoekers ontdekten dat er in de darmwand een enorm netwerk van zenuwcellen zit, zelfs meer dan in ons ruggenmerg! Dit werd het enterisch zenuwstelsel genoemd.

Het enterisch zenuwstelsel is in staat om zelfstandig te functioneren, los van de hersenen. Daarom wordt het ook wel het tweede brein genoemd.

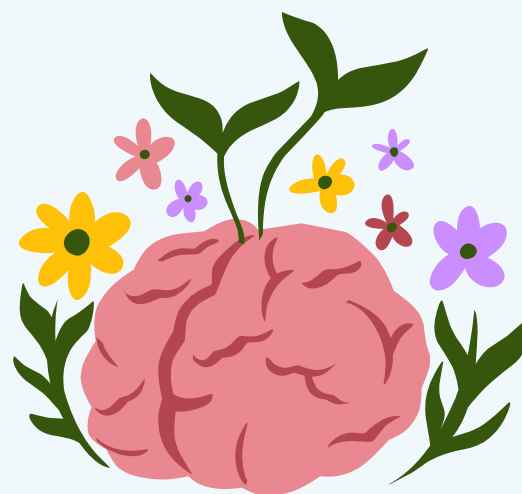
Wie bracht dit in kaart?

In de jaren '90 legde neurowetenschapper Michael Gershon de basis met zijn boek *The Second Brain*. Hij benadrukte hoe belangrijk het zenuwstelsel in de darm is.

Daarna volgden tal van studies door microbiologen, psychiaters en immunologen, die aantoonde dat ook de darmflora (microbioom) invloed heeft op onze hersenfunctie.



De link tussen darmen en mentale gezondheid



Je darmen en je hersenen lijken op het eerste gezicht weinig met elkaar te maken te hebben, maar niets is minder waar. Via een ingenieus communicatiesysteem, de zogenaamde gut-brain axis, staan je buik en brein voortdurend met elkaar in contact. Wat er in je darmen gebeurt, heeft dus rechtstreeks invloed op hoe jij je voelt.

Wat is de darm-brein as

In je buik bevindt zich een zenuwennetwerk dat zo uitgebreid is, dat het ook wel je tweede brein wordt genoemd. Dit netwerk – het enterisch zenuwstelsel – staat in directe verbinding met je hersenen via de darm-brein-as (of gut-brain axis). Deze as is dus een verbinding tussen je darmen en je hersenen, vooral via de nervus vagus. Dit is een belangrijke zenuwbaan die signalen in twee richtingen doorgeeft. Signalen gaan twee kanten op: je brein stuurt signalen naar je darmen, maar je darmen sturen ook signalen terug.

Hoe darmen je stemming beïnvloeden

Als je darmflora uit balans is – bijvoorbeeld door ongezonde voeding, stress of ziekte – kan dat invloed hebben op je stemming. Onderzoek toont aan dat mensen met darmproblemen vaker kampen met angst, depressieve gevoelens en prikkelbaarheid. Een verstoorde darm kan dus letterlijk je mentale welzijn beïnvloeden.

Serotonine: geluk begint in je buik

Zo'n 90% van de serotonine – een stofje dat je stemming regelt – wordt niet in je hersenen aangemaakt, maar in je darmen. Serotonine speelt een belangrijke rol bij gevoelens van geluk, rust en zelfvertrouwen. Gezonde darmen dragen dus bij aan een goede productie van deze 'gelukschemicaliën'.

Stress en je buik

Andersom werkt het ook: stress heeft een directe impact op je darmen. Je spijsvertering vertraagt, je darmflora verandert en je kunt last krijgen van krampen, diarree of een opgeblazen gevoel. Daarom is het belangrijk om niet alleen goed te eten, maar ook voldoende rust te nemen en stress te verminderen – voor je hoofd én je buik.

Tip

Voel je je langdurig vermoeid, gespannen of somber? Kijk dan niet alleen naar je mentale gezondheid, maar ook naar je buikgevoel. Letterlijk.

Wat helpt je darmen?

1

Vezelrijke voeding: Vezels zijn de brandstof voor je goede darmbacteriën. Ze zorgen ervoor dat je spijsvertering soepel verloopt én voeden het microbioom in je dikke darm. Vezels worden niet verteerd in je maag of dunne darm, maar vormen in de dikke darm een soort compost voor gunstige bacteriën.

Goede bronnen van vezels:

- Groenten (vooral rauw of kort gestoomd)
- Fruit (liefst mét schil)
- Peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten)
- Volkoren producten (haver, volkorenbrood, bruine rijst)
- Noten en zaden (zoals lijnzaad en chiazaad)



Tip: Streef naar 30 tot 40 gram vezels per dag en drink daarbij voldoende water!

Gefermenteerde producten: levend voedsel voor je darmen
Gefermenteerde voeding bevat natuurlijke probiotica – dat zijn levende bacteriën die gunstig zijn voor je darmflora. Ze helpen om een gezonde balans tussen goede en minder goede bacteriën in stand te houden.

2



Voorbeelden van gefermenteerde voeding:

- Kefir (een soort yoghurt met probiotische bacteriën)
- Kimchi (pittige Koreaanse gefermenteerde groenten)
- Zuurkool (let op: kies voor verse, ongepasteuriseerde varianten)
- Miso, tempeh, en kombucha

Let op: Begin met kleine hoeveelheden als je dit niet gewend bent. Je darmen moeten soms even wennen.

Wat schaadt je darmen?

1

Toegevoegde suikers: Een dieet dat rijk is aan suikers en zoetigheden stimuleert de groei van 'slechte' bacteriën en gisten, zoals Candida. Dit kan leiden tot gasvorming, een opgeblazen gevoel, wisselende stoelgang en vermoeidheid.

Suikers zitten vaak verborgen in:

- Frisdranken en fruitsappen
- Kant-en-klare sauzen
- Koekjes, ontbijtgranen, en snacks



Alcohol: Alcohol kan je darmwand beschadigen, wat de doorlaatbaarheid verhoogt (lekkende darm). Het kan ook je darmflora uit balans brengen en ontstekingen in de hand werken. Zelfs kleine hoeveelheden kunnen al invloed hebben op gevoelige darmen.

2

3

Ultra-bewerkte voeding: veel toevoegingen, weinig voedingswaarde

Denk aan chips, magnetronmaaltijden, snoep, vleeswaren en fastfood. Ze vullen vaak, maar voeden niet en dat voelen je darmen.

Deze producten bevatten vaak:

- Kunstmatige kleur- en smaakstoffen
- Bewaarmiddelen
- Transvetten
- Te weinig vezels



Hoe gezond zijn jouw darmen?

- 1) Heb je minstens 1 keer per dag een soepele, goed gevormde stoelgang?
- 2) Heb je zelden last van een opgeblazen gevoel of winderigheid?
- 3) Eet je dagelijks minstens 2 porties groenten en 1 stuk fruit?
- 4) Drink je voldoende water (minstens 1,5 liter per dag)?
- 5) Gebruik je minder dan 2 keer per week bewerkte voeding of fastfood?
- 6) Heb je zelden last van constipatie of diarree?
- 7) Eet je regelmatig vezelrijke producten zoals volkoren granen, peulvruchten of noten?
- 8) Heb je zelden last van buikpijn, krampen of onverklaarbare vermoeidheid?
- 9) Voel je je mentaal in balans (weinig stress, goed humeur)?
- 10) Heb je de afgelopen 3 maanden geen antibiotica gebruikt?

8-10 keer JA: Je darmen zijn in topvorm!

Je hebt een evenwichtige levensstijl en dat merk je aan je buik. Ga zo door: veel vezels, genoeg vocht, en een gevarieerd dieet houden je microbioom blij.

5-7 keer JA: Redelijk in balans, maar er is ruimte voor verbetering.

Misschien kun je wat meer letten op je voeding of stressniveau. Kleine aanpassingen kunnen al veel verschil maken.

0-4 keer JA: Je darmen hebben het zwaar.

Je spijsvertering kan uit balans zijn. Overweeg om je voedingspatroon aan te passen, meer vezels te eten en eventueel advies te vragen aan een professional.

Boekentip



- Toegankelijke wetenschap
- No shit = interessante weetjes
- Fodmaps en meer nuttige tips
- Veel prentjes :))

Rating:



Korte samenvatting:

Het boek is een eye-opener voor iedereen die nieuwsgierig is naar de cruciale rol die onze darmen spelen in ons dagelijks welzijn. Wist je dat je darmen niet alleen verantwoordelijk zijn voor je spijsvertering, maar ook een directe invloed hebben op je gemoedstoestand, immuunsysteem en zelfs je hersenen?

In dit boek onthult Dr. De Looze de geheimen van de darm-hersen-as en legt hij uit waarom een gezonde darmflora essentieel is voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Van de impact van stress op je darmen tot het belang van de juiste voeding – dit boek biedt waardevolle inzichten voor een gezonder leven van binnenuit.

Tips & tricks

1. Drink voldoende water

Vezels werken alleen goed als ze genoeg vocht hebben om mee samen te werken. Water helpt je darmen om voedsel soepel door je systeem te bewegen.

☛ Streef naar 1,5 tot 2 liter per dag (meer bij warm weer of als je veel beweegt.)



2. Beweeg dagelijks

Beweging stimuleert niet alleen je bloedsomloop, maar ook je darmen. Zelfs een wandeling van 20 minuten kan al helpen bij een trage spijsvertering.

☛ Denk aan: wandelen, fietsen, yoga of rustig joggen.



3. Eet vezelrijk en gevarieerd

Goede darmbacteriën houden van vezels – en van afwisseling! Een kleurrijk bord vol groenten, fruit, peulvruchten en volkoren granen houdt je microbioom gevarieerd en gezond.

☛ Probeer dagelijks 30 tot 40 gram vezels te eten.



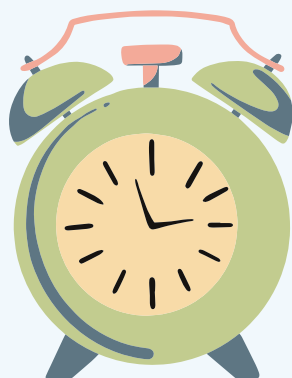
4. Verminder stress

Chronische stress beïnvloedt je darmflora én vertraagt je spijsvertering. Neem elke dag bewust tijd voor rust en ontspanning.

☛ Tip: ademhalings-oefeningen, meditatie of een korte pauze in de natuur kunnen al veel doen.



Tips & tricks



5. Eet op vaste tijden

Je darmen houden van ritme. Probeer op ongeveer dezelfde tijden te eten en geef je buik rust tussen maaltijden.

- ☛ Vermijd overeten en laat minstens 2–3 uur tussen je laatste maaltijd en het slapengaan.

6. Kauw goed en eet bewust

Goed kauwen helpt je darmen door het verteringsproces al in je mond op gang te brengen.

- ☛ Leg je vork eens neer tussen happen, eet zonder afleiding en voel wanneer je vol zit.



7. Slaap voldoende

Je darmbacteriën volgen jouw biologische klok. Slechte nachtrust verstoort niet alleen je stemming, maar ook je darmritme.

- ☛ Mik op 7–9 uur slaap per nacht, liefst in een regelmatig patroon.



8. Luister naar je buik

Je darmen geven signalen als er iets mis is: krampen, een opgeblazen gevoel, wisselende stoelgang of vermoeidheid.

- ☛ Sta af en toe stil bij hoe je buik aanvoelt – en trek op tijd aan de bel als klachten blijven.



Recept: Kombucha

INGREDIËNTEN:

- 2l water
- 20 gr zwarte thee
- 200 gr ongeraffineerde suiker
- 1 scoby (zwam)



RECEPT:

1. Warm het water tot 90°C, voeg dan de thee en de suiker toe en laat 20 min trekken.
2. Zeef door, giet in een propere glazen bokaal en voeg de scoby toe. Opgepast: De thee mag niet warmer zijn dan 40°C want anders gaat de scoby dood. Dus wacht tot het helemaal afgekoeld is.
3. Bewaar op kamertemperatuur gedurende 2 weken ongeveer tot de smaak op het maximum is.
4. Wanneer het rijp is, giet het in flessen met fruit of kruiden naar keuze voor de tweede fermentatie. Bewaar koud.

Recept: Kimchi

INGREDIËNTEN:

- 1 chinese kool
- 2 eetlepels zout zonder jodium
- 1 el fijngesneden gember
- 4 teentjes knoflook
- 4 eetlepels vissaus
- 2 eetlepels rietsuiker
- 3 eetlepels gochugaru (Koreaans chilipoeder)
- 4 lente-uitjes
- 1 gele ui



RECEPT:

1. Verwijder de onderkant van de Chinese kool en snijd de kool in stukken van 4 centimeter.
2. Doe de gesneden kool in een grote kom en wrijf het zout er voorzichtig overal met de hand in. Schenk er water over zodat alles onder staat en leg er een bord op om de kool onder te houden. Wacht 2 uur.
3. Spoel de kool grondig af in een vergiet onder koud water. Laat 30 minuten uitlekken.
4. Meng de gember, knoflook, vissaus en suiker tot een pasta (dat kan eventueel in de blender) en meng er de gochugaru door. Laat 15 minuten trekken.
5. Snijd de lente-uitjes en een halve ui zeer fijn en meng door de chilipasta.
6. Knijp het overvloedige vocht uit de kool en meng met de hand de chilipasta goed rond de kool. Doe dit eventueel met wegwerphandschoenen, anders kan het pijnlijk worden. (Let sowieso op dat je niet in je ogen wrijft nadat je met chilipasta hebt gewerkt.)
7. Duw laagje per laagje goed aan in een grote weckpot. Schraap ook alle restjes van de jus erbij in je pot zodat de kool goed onder staat. Sluit de pot goed af.
8. Laat de kimchi nu 2 tot 5 dagen op kamertemperatuur fermenteren. Omdat de kool door de fermentatie kan uitzetten, kun je het best een bordje onder de pot zetten, zodat het eventuele overlopende vocht opgevangen kan worden.