

Hoe gezond is je spijsvertering?

Een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur, een onregelmatige stoelgang, winderigheid: meer dan de helft van de Nederlanders heeft maandelijks last van maag- en/of darmklachten. Maar serieus nemen we die klachten vaak niet. Terwijl je er zelf veel aan kunt doen.

Ben onregelmatige stoelgang, diarree, verstopping. Meer dan de helft van de Nederlanders heeft maandelijks last van maag- en/of darmklachten. En vanzelfsprekend hebben die problemen invloed op ons dagelijks functioneren. Denk: een opgeblazen gevoel, buikpijn en, met stip op één van alle klachten: winderigheid. Maar erover praten? Liever niet, want dat is toch nog steeds een beetje taboe.

“Mensen schamen zich er toch voor,” zegt Elly Kommer, gezondheidsvoorlichter van de Maag Lever Darm Stichting. “Het is geen onderwerp dat je gemakkelijk op een feestje bespreekt: ik heb de laatste tijd zo’n last van verstopping. Dat is jammer, want je spijsvertering is een goede graadmeter voor je gezondheid.” Enerzijds is er bij spijsverteringsproblemen sprake van een erfelijke aanleg, maar er is ook een duidelijk verband tussen voeding, leefstijl en het ontstaan van klachten. Dat betekent dus dat je er vaak zelf van alles aan kunt doen om je spijsvertering gezond te houden. Maar wat is dat nu eigenlijk, spijsvertering? De spijsvertering stelt ons in staat eten en drinken af te breken tot voedingsstoffen die het lichaam als energie of



DAGBOEK

Voor een onderzoek van Bional Medical hielden meer dan zeshonderd mensen twee weken lang een ‘poepdagboek’ bij. Hieruit kwamen de volgende resultaten:

76% van de deelnemers had problemen met de maag, de darmen of de stoelgang.

56% had een of meerdere dagen een specifiek poepprobleem.

35% had last van een onregelmatige stoelgang.

72% van de vrouwen en **89%** van de mannen had last van winderigheid. Mannen hebben ook vaak last van brandend maagzuur, vrouwen vaker van verstopping en onrustige darmen.

www.nationaalpoepdagboek.nl

bouwstoffen kan opnemen en gebruiken. Je kunt ons spijsverteringskanaal zien als een heel ingenieus stelsel van buizen en holtes waarin van alles gebeurt: een boterhammetje dat je opeet krijgt achtereenvolgens te maken met de slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm en endeldarm. Ook de lever, galblaas en alvleesklier hebben hierbij een functie. En elk van die holtes heeft z’n eigen specifieke functie.

Zet de klok erop gelijk

Op de lange weg door ons lichaam, die spijsvertering heet, kunnen allerlei klachten ontstaan. Eén van de belangrijkste aanwijzingen daarvoor is onze ontlasting. En die ontlasting kan je veel vertellen over je gezondheid. De onverteerbare voedselresten verlaten ons lichaam, afhankelijk van de samenstelling van wat je hebt gegeten en gedronken, zo’n 24 tot 48 uur later. Maar in principe heeft iedereen z’n eigen ontlastingspatroon: sommige mensen kunnen de klok erop gelijk zetten en gaan elke ochtend na het ontbijt, andere gaan elke dag twee of drie keer en de volgende doet het om de één of twee dagen. Daar bestaat geen goed of fout in. Daarnaast is

een normale drol soepel, maar stevig en is niet kleurloos of zwart, maar bruin van kleur. Verandert je ontlasting ineens van kleur, vorm of patroon, dan zou dat kunnen duiden op een darmaandoening. Darmklachten kunnen veel oorzaken hebben, variërend van onschuldig tot minder onschuldig, maar bloed bij de ontlasting is altijd een reden om een afspraak bij de huisarts te maken. Hetzelfde raadt de Maag Lever Darm Stichting aan wanneer klachten zoals diarree of verstopping langer dan twee weken aanhouden zonder dat daar een aanwijsbare reden voor is.

Er is sprake van een verstopping als mensen minder dan drie keer per week naar het toilet gaan. Problemen met de maag of darmen - denk: brandend maagzuur, verstopping, onrustige darmen - kunnen te maken hebben met een aandoening, maar vaker speelt het leefpatroon hierbij een rol. “Je voeding heeft veel effect op je spijsvertering,” vertelt Elly Kommer van de Maag Lever Darm Stichting. “Bij mensen die minder gezond eten, niet genoeg vezels binnenkrijgen en weinig drinken, zie je bijvoorbeeld vaak een harde ontlasting. Ook winderigheid heeft meestal een directe relatie met wat je net hebt gegeten: koolzuurhoudende drankjes, koolsoorten zoals ui of prei, light producten en peulvruchten zorgen voor meer lucht in de darmen, net als heel erg snel of onregelmatig eten.”

Kwestie van gezond verstand

Heb je een dunne ontlasting of diarree, dan kan stress de boosdoener zijn. Een eindexamen of een belangrijk sollicitatiegesprek, alles wat ons een onrustig, gespannen of angstig gevoel geeft, kan ervoor zorgen dat de ontlasting sneller door de darmen heen gaat. Brandend maagzuur heeft iedereen eigenlijk wel eens, bijvoorbeeld na een zware maaltijd of na het drinken van te veel alcohol.

6X GEZONDE SPIJSVERTERING

1. Eet vezelrijk en gevarieerd: sla het ontbijt niet over.
2. Drink voldoende, maar wees matig met alcohol.
3. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
4. Let op het toiletgedrag.
5. Zorg voor een gezond lichaamsgewicht.
6. Stop met roken.

Bron: Maag Lever Darm Stichting, www.mlds.nl

TOP-5 MEEST VERMEDEEN VOEDSEL BIJ MAAG- EN DARMKLACHTEN

Bron: Onderzoek Bional Medical onder meer dan zeshonderd Nederlanders.

1. Vet eten, frituur.
2. Wit brood en witte pasta.
3. Pittig en gekruid eten.
4. Banaan.
5. Bruine bonen.

“Brandend maagzuur kan geen kwaad, zegt Elly Kommer. Maar heb je er geregeld last van, dan is het verstandig om de huisarts te laten beoordelen of onderzoek en een behandeling noodzakelijk zijn.”

Aan veel maag- en darmklachten kun je zelf iets doen door je leefstijl aan te pakken. Dat wil zeggen: gezond, gevarieerd en vezelrijk eten, minimaal een half uur per dag lekker in beweging komen, zorgen voor een goed gewicht, stoppen

met roken, voldoende drinken. Gewoon doen wat je gezonde verstand je ingeeft. Goed voor jezelf zorgen dus; dan lossen een heleboel maag- en darmklachten vanzelf op. Soms kunnen zelfzorgmiddelen van de apotheek of drogist ook soelaas bieden. Een poepdagboek bijhouden kan een goede manier zijn om te checken of je spijsverteringssysteem helemaal op orde is, maar we weten zelf meestal ook prima wat ons normale ontlastingspatroon is en hoe dat eruitziet. Wees alert als er ploteling iets verandert en bedenk dat je er vaak zelf iets aan kunt doen in de vorm van je leefstijl en voeding of soms met zelfzorgmiddelen. En helpt dat allemaal niet, bespreek het dan gewoon even met de huisarts.

Handige websites

- Maag Lever Darm Stichting, www.mlds.nl
- Poeppoli, www.poeppolirotterdam.nl
- Spijsvertering, www.spijsvertering.info

EHBO MAAG- EN DARMKLACHTEN

Bij de drogist en apotheek is een uitgebreid assortiment aan medische hulpmiddelen te vinden die helpen om het evenwicht te herstellen en de spijsvertering gezond te houden.



Regulamine™:
30 sachets

OBSTIPATIE

Dankzij het krachtige vezelcomplex behandelt Bional Medical Regulamine™ op een effectieve manier milde obstipatie en bevordert het tevens een regelmatige stoelgang. Of zoals een lezeres die het product gebruikte zei: “Het werkt goed en het voelt goed. Een fijn product!” Van de 37 testers zou 81% Regulamine™ aanbevelen aan anderen.



Redugas™:
20 kauwtabletten

WINDERIGHEID

Bional Medical Redugas™ maakt korte metten met een opgeblazen gevoel en winderigheid. Ook beperkt het nieuwe gasontwikkeling.



Reduflux™:
20 kauwtabletten en
15 vloeibare sachets

BRANDEND MAAGZUUR

De Reduflux™ kauwtabletten en vloeibare sachets van Bional Medical bieden effectief een snelle werking en langdurige verlichting tegen de pijn en het ongemak van brandend maagzuur en zure oprispingen. Tot wel vier uur lang. Na gebruik van dit product ervaart 88% van de 41 testers verlichting van de pijn en het ongemak van brandend maagzuur.



Dimexanol™:
10 bruistabletten

DIARREE

Bional Medical Dimexanol™ behandelt acute en chronische diarree en vult het tekort aan vocht en zouten aan om uitdroging te voorkomen.

Dit zijn medische hulpmiddelen, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.
KOAG/KAG - nr. 24-0713-1447

Niet tevreden over deze producten? Dan wordt het geld geretourneerd.

Kijk op www.bional.nl/niettevredengeldterug voor de voorwaarden.