

Een natuurlijk totaalpreparaat voor een gezonde darmfunctie met een vlotte stoelgang en een goede darmflora

Met het gezegde “de dood huist in de darm”, wezen Egyptische artsen in de Oudheid er al op dat een vlotte stoelgang en dus een regelmatige eliminatie van afvalstoffen elementair is voor een goede gezondheid. Zoveel jaren later kennen we daarnaast ook het belang van een goede darmflora, de miljarden micro-organismen die in onze darm belangrijke functies vervullen. Welke natuurlijke middelen kunnen op beide vlakken de juiste impuls geven?

Het belang van vezels

Naast hun rol in de vertering en opname van voedingsstoffen, staan onze darmen ook centraal in de eliminatie van afvalstoffen: voor een goede gezondheid moeten ze zich op gezette tijden ledigen. De substanties in onze voeding die onze darmen stimuleren tot een regelmatige transit zijn de onverteerbare koolhydraten of “vezels”. Helaas, het typische westerse dieet met geraffineerde meelproducten in plaats van volkoren granen en met een gebrekkige inname van groenten en fruit, levert in plaats van de aanbevolen hoeveelheid van 25 à 40 g vezels gemiddeld amper 17 g vezels per dag aan! Darmproblemen zoals constipatie, te harde stoelgang, winderigheid en aambeien, komen dan ook heel vaak voor.

Extra vezels: 2 soorten

Door de extra inname van vezels kan men dus de darmwerking stimuleren. Er bestaan 2 soorten vezels, die we beiden nodig hebben: ruwe vezels of onoplosbare vezels en oplosbare vezels.

- **ruwvezels** stimuleren vooral de darmbewegingen en de darmreiniging. We vinden ze ondermeer in volle granen, peulvruchten en donkergroene groenten. Als we extra ruwvezels willen innemen, dan is de allerbeste keuze **kokosmeel of kokosvezels**. Deze topbron van ruwvezels bevat niet alleen per gewichtseenheid het meeste vezels, ze is vooral vrij van twee substanties die de extra inname van ruwe granenvezels zoals

tarwezemelen minder interessant maken: het mineralenbindende fytinezuur en vaak storende gluten.

- **oplosbare vezels** binden heel wat water waardoor ze de darminhoud volumineuzer maken, wat de darmperistaltiek bevordert. Ook stellen ze een gel vrij die de darminhoud beter laat verglijden en maken ze een harde stoelgang zachter. Ze zorgen er ook voor dat de bloedsuikerspiegel niet zo snel oploopt na een maaltijd en helpen ook het cholesterolgehalte verlagen. Oplosbare vezels zitten vooral in fruit zoals appels en sinaasappels, in groenten zoals wortelen, in noten en zaden (lijnzaad!) en in haver (haverzemelen). De ideale bron van oplosbare vezels om extra in te nemen is evenwel **psylliumzaad of vlozaad**: deze vezelbron bindt verhoudingsgewijs het meeste water en stimuleert het best de darmfunctie.

Het belang van de darmflora

Verder is ook de zogenaamde “goede darmflora” of microbiota van groot belang voor onze gezondheid. In ideale omstandigheden leven er ongeveer 10^{13} gunstige bacteriën in de darm. Deze “goede darmflora” vervult tal van nuttige functies op het vlak van darmtransit, spijsvertering, opname van voedingsstoffen, ontgifting en weerstand tegen microben. Helaas raakt bij de westerse mens de darmflora vaak verstoord: door een gebrek aan vezels, het gebruik van teveel suiker, de inname van geneesmiddelen, reizen naar het buitenland, stress of het ouderdomsproces.

Prebiotica en probiotica

Een verstoorde darmflora kan op twee manieren hersteld worden: met prebiotica en probiotica.

- **prebiotica** zijn voor de mens onverteerbare koolhydraten, die als voedingsbodem worden gebruikt door de goede darmflora, waardoor deze zich beter ontwikkelt. Vooral de zogenaamde “**korte keten fructo-oligosacchariden**” en “**inuline**”, die we in knol- en wortelgewassen vinden en die als voedingssupplement vooral uit de cichoreiwortel gehaald worden, stimuleren als prebiotica de goede darmflora in zijn groei.
- **probiotica** zijn levende bacteriënstammen, vooral behorende tot de groepen van de **lactobacillen** en **bifidobacteriën**, die na inname zich op de darmwand kunnen hechten en zorgen voor een gezonde

bacteriënpopulatie. De keuze van de stam hangt af van de functie die ze dient te vervullen. Bv de stam *Lactobacillus acidophilus* La-14 hecht zeer goed aan de darmwand en beïnvloedt de darmfunctie gunstig.

Combinatie

Een totaalpreparaat dat zowel ruwvezels, oplosbare vezels, prebiotica als probiotica aanvoert, kan breed ingezet worden voor een regelmatige darmtransit, een zachte stoelgang en een gezonde darmflora. Dergelijke combinatie helpt ook reizigersdiarree te voorkomen, verhoogt de weerstand en vermindert ook winderigheid, opgezette buik en last van aambeien.