

Natuurlijke hulp bij leaky gut syndrome (‘lekkende darm’)

In de complementaire geneeskunde wordt steeds meer gesteld dat een verminderde integriteit of een hyperpermeabiliteit van het darmslijmvlies (mee) aan de basis ligt van talloze westerse degeneratieziekten. Het is pas als dergelijke ondergrond, ook ‘leaky gut syndrome’ of ‘lekkende darm’ genoemd, grondig wordt aangepakt, dat er bij veel aandoeningen substantieel succes kan geboekt worden. Vooral een volwaardige voeding speelt hierbij een cruciale rol, terwijl voedingssupplementen en planten een goede ondersteuning kunnen bieden.

Normale darmintegriteit

In normale omstandigheden vertoont ons darmslijmvlies een belangrijke barrièrefunctie, waarbij onverteerde voedingspartikels, storende micro-organismen en toxische stoffen belet worden om doorheen de darmwand tot in de bloedbaan te dringen. Die integriteit dankt het darmslijmvlies vooral aan een goede ontwikkeling van de slijmvliescellen zelf, het nauw aaneensluiten van de darmslijmvliescellen onderling ter hoogte van de zogenaamde ‘tight junctions’, het vertonen van een dichte bedekkende slijmvlieslaag waar een harmonische darmflora deel van uitmaakt en een sterke bindweefselbasis van vooral collageen. In deze ideale omstandigheden dringen alleen goed verteerde voedingspartikels (korte suikers en - vetzuren, aminozuren), water, vitaminen en mineralen doorheen de darmcellen tot in de bloedbaan.

Verstoorde darmintegriteit

Helaas kunnen heel veel zaken die darmintegriteit aantasten en de darm overdreven permeabel maken. Zoals medicijngebruik (maagzuurremmers! antibiotica, ontsteking werende medicijnen, ...), een zwakke maagfunctie met gebrek aan maagzuur, een verstoorde darmflora, infecties van de darm (Candida, Giardia, Clostridium...), toxische belasting (zware metalen, pesticiden), chemo- en radiotherapie, chronische stress, slaapgebrek, zware verwondingen en vooral een westerse voeding (zie verder).

Ernstige gevolgen

Als de barrièrefunctie van de darm is aangetast, kunnen nu wel storende en onvoldoende verteerde voedingspartikels, schadelijke microben en hun stofwisselingsproducten, alsook allerlei toxische stoffen uit de voedingsbrij 'lekker' door heen de darmwand tot in de bloedbaan. Dat zorgt o.a. voor een sterke belasting van het immuunsysteem dat alle onbekende partikels een halt wil toeroepen én voor een zwaar detoxificatieprobleem, in eerste instantie voor de darmcellen zelf, maar vooral voor de lever waar (via de poortader) al het bloed komende van de darm terecht komt. Deze zaken leiden uiteindelijk tot een chronische laaggradige ontsteking in het lichaam, die naargelang het individu en zijn genetische voorbeschiktheid, aan de basis kan liggen van heel veel ongemakken en aandoeningen. Naast spijsverteringsproblemen zoals oprispingen, winderigheid, opgeblazen buik, constipatie, diarree, en voedingsintoleranties, denken we hierbij aan lokale darmontsteking (zoals 'prikkelbare darm'), auto-immuunziekten van de darm (ziekte van Crohn, Colitis ulcerosa), auto-immuunziekten op afstand (MS, reumatoïde artritis, ziekte van Hashimoto ter hoogte van de schildklier...), leverziekten en -vervetting, migraine, allergieën, astma, chronische sinusitis, huidziekten (eczema, psoriasis...), depressiviteit, de ziekten van Alzheimer en Parkinson, hart- en vaatziekten, gewrichtsaandoeningen, fibromyalgie, chronische vermoeidheid en kanker.

Eerst de voeding!

Absolute basisvoorwaarde om de darmslijmvliesbarrière te herstellen bij 'leaky gut' is naast de uitlokkende factoren (zie hoger), vooral boosdoeners in de voeding te vermijden. In de eerste plaats geraffineerde suiker en de duizenden verwerkte voedingsmiddelen die ze bevatten, die de darmpermeabiliteit verhogen en ontstekingsverschijnselen erin opwekken. Ook alle industriële oliën en vetten zijn uit den boze: ze zijn door raffinage ontdaan van beschermende antioxidanten, door harden een bron van sterk ontsteking bevorderende 'transvetzuren', door verhitting een bron schadelijke vrije radicalen en bevatten teveel ontsteking veroorzakende omega-6-vetzuren. Vervang conventionele landbouwproducten, die pesticiden (glyfosaat!, xeno-oestrogenen) en het zware metaal cadmium aanvoeren, door biologische landbouwproducten die niet alleen toxisch niet belastend zijn, maar bewezen 20 à 40 % meer antioxidanten en 18 à 69 % meer ontstekingsremmende stoffen bevatten. Schrap zeker alle kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, die al in

geringe hoeveelheden de darmflora aantasten, alle geraffineerde graanproducten en alle onnatuurlijke voedingsadditieven die nefast zijn voor de darmwand zoals synthetische emulgatoren en nanopartikels. Vermijd in de eerste fase ook alle alcohol, niet gefermenteerde melkproducten (bronnen van potentieel storende lactose en caseïnes) en glutenhoudende granen.

Ondersteunend complex

Om de darmintegriteit geleidelijk te herstellen, worden tegenwoordig synergiën van nutriënten en planten aangeboden, die het gunstige effect van een betere levensstijl en een gezonde voeding kunnen accentueren. De belangrijkste componenten die daarin kunnen zitten, zijn:

- **L-Glutamine:** dit aminozuur is de belangrijkste brandstof van de darmslijmvliescellen, die de ontwikkeling en de conditie ervan verbetert
- **Vitamine A (retinol):** de belangrijkste vitamine die de slijmvliesbarrière versterkt en de 'tolerantie' van de darmwand voor vreemde stoffen verhoogt
- **Enzymen (proteïnasen, amylasen, lipasen...):** ondersteunen breed de vertering, waardoor minder onverteerde voedingspartikels doorheen de darmwand 'leken' en lever en immuunsysteem ontlast worden
- **Zink (organische-) en vitamine D:** dragen bij tot een goede functie van de 'tight junctions' en verminderen ontstekingsverschijnselen in de darm
- **Prebiotica:** stoffen die de darmflora voeden en helpen herstellen, waardoor de beschermende slijmlaag versterkt wordt. Best geen potentieel darm prikkelende fructo-oligosachariden; de beste keuze is gehydrolyseerde glucomannaan uit guargom. Voor een direct aanvoer van probiotische bacteriën is het in dit stadium nog te vroeg.
- **N-acetylcysteïne (NAC), glutathion, MSM, selenium (organische-), vitamines B en het kruid mariadistel:** die de overbelaste lever ondersteunen in zijn ontgifting en de lever beschermen tegen toxische stoffen
- **Kruiden zoals gember, kurkuma, boswellia en berberine houdende kruiden** die ontstekingsverschijnselen in de darmen afremmen en/of de spijsvertering ondersteunen
- **Aloe vera, heemst, N-acetylglucosamine en lecithine (fosfatidylcholine):** die de slijmvliesbarrière te versterken
- **Omega-3-vetzuren:** verminderen de ontstekingsverschijnselen, maar kunnen om technische redenen niet met de voornoemde stoffen gemengd worden en dienen apart ingenomen te worden.

- **Boterzuur:** voedt de darmcellen.
- **Magnesium:** bevordert de energiestofwisseling in de darmcellen.
- **Vitamine C en bioflavonoïden** ondersteunen, samen met de voornoemde kurkuma, boswellia, vitamine D, zink en selenium het overbelaste immuunsysteem
- **Gehydrolyseerde collageen:** versterkt de bindweefselbarrière van de darmwand. Apart in te nemen.
- **Ongeraffineerde suiker** (zoals kokosbloesemsuiker, esdoornsuiker): een kleine hoeveelheid hiervan prikkelt de darmcellen tot de een maximale opname van de hierboven aangehaalde voedingsstoffen.