



Minder ziek door beterere voeding

Nieuw inzicht: bij aandoeningen zoals diabetes, depressie of een chronisch ontstoken dikke darm werkt gezond eten misschien wel beter dan medicijnen. Tekst Lisette de Jong | Illustratie Jenny Lindhout

Voeding beïnvloedt de werking van je darmen en daarmee ook hoe je je lichamelijk en geestelijk voelt. Maar hoe komt het dat onze darmen zo belangrijk zijn voor de rest van het lichaam? Onderzoekers denken dat de miljarden bacteriën die in ons maag-darmkanaal leven een sleutelrol spelen. Er zijn meer dan vijfhonderd soorten darmbacteriën, ook wel microbiom of microbiota genoemd (voorheen werd ook wel gesproken over darmflora). Al die darmbacteriën vormen samen een 'fabriekje' dat onze voeding verwerkt. Ieder mens heeft zijn eigen unieke bacteriecocktail. Je darmbacteriën hebben onder andere invloed op je immuunsysteem, spijsvertering en stoelgang. Voor een goede gezondheid is het belangrijk dat er een evenwicht is tussen 'goede' en 'slechte' bacteriën.

Bacteriecocktail

De cocktail van darmbacteriën blijkt bij mensen met aandoeningen als diabetes, het prikkelbaredarmsyndroom, autisme, depressie en andere hersenaandoeningen net iets anders van samenstelling te zijn dan bij gezonde mensen. Maar of de afwijkende bacteriecocktail de oorzaak is van de ziekte of het gevolg ervan, daar zijn onderzoekers nog niet uit.

Zij vermoeden wel dat een ongezonde darm kan bijdragen aan bepaalde ziekten, zoals diabetes, depressie en multiple sclerose (MS). Onderzocht wordt of deze ziekten behandeld kunnen worden met bepaalde voedingsmiddelen. Zeker is wel dat de bacteriesamenstelling in de darmen door van alles beïnvloed wordt. Erfelijke aanleg bijvoorbeeld, maar ook of je als baby borstvoeding hebt gehad, hoeveel je aan sport doet en of je rookt. Ook stress en medicijngebruik zijn van invloed.

Geen medicijnen meer

Een ziekte waarbij is aangetoond dat voeding een belangrijke rol speelt, is diabetes type 2. Veel diabetespatiënten die een speciaal dieet volgen en gezond leven, kunnen het medicijngebruik verminderen. Sommige kunnen zelfs stoppen met de medicatie.

Ook bij darmziekten wordt onderzocht of met bepaalde voeding het medicijngebruik omlaag kan. Patiënten met een chronische darmziekte (IBD), zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa, konden zich vorig jaar aanmelden voor het pilotproject 'IBD, Eet je mee?'. De deelnemers kregen onder deskundige begeleiding een gevarieerd dieet met veel onbewerkte plantaardige voedingsmiddelen. ►

Naast voedingsvezels zijn in dit dieet ook fytonutriënten belangrijk: de stoffen die kleur en geur geven aan groenten en fruit. Anne-Marie Ernst, voedingskundige en coördinator van het programma: “Mogelijk houden deze stoffen ons immuunsysteem alert en werken ze ontstekingsremmend, net als omega-vetzuren in vette vis.” De deelnemers kregen daarnaast het advies geregeld gefermenteerde producten te eten, zoals zuurkool en yoghurt. Voor patiënten met multiple sclerose (MS) was er een vergelijkbaar eetprogramma: het ‘MS Eet Anders Experiment’. “Het merendeel van de ruim vierhonderd deelnemers had na afloop meer energie en sliep beter”, aldus Anne-Marie Ernst.

Plantaardig eten

De darmen hebben ook invloed op de hersenen. Aletta Kraneveld, immuno-farmacoloog bij de Universiteit Utrecht: “In de darmwand zitten miljoenen zenuwcellen die in directe verbinding staan met onze hersenen. Veel darmbacteriën maken stoffen die lijken op neurotransmitters, de stoffen die signalen doorgeven aan de hersenen.” Om uit te zoeken of voeding hersenziekten kan beïnvloeden, hebben Australische onderzoekers patiënten met een milde tot zware depressie op een dieet gezet dat rijk was aan onbewerkte, plantaardige voedingsmiddelen. “Deelnemers die het dieet volgden, voelden zich na drie maanden aanmerkelijk beter dan deelnemers die dit niet deden”, aldus Aletta Kraneveld. Mogelijk is er ook een relatie tussen chronische vermoeidheid, voeding en darmgezondheid. Aletta Kraneveld gaat meedoen aan een groot onderzoek hiernaar. Ze wil uitzoeken wat er gebeurt als chronisch vermoeide patiënten voedingsmiddelen eten die goed zijn voor de darmgezondheid. Zorg goed je darmen, lijkt in ieder geval het advies, of je nu gezond bent of ziek. Want een gezonde darm is goed voor de rest van je lichaam. En wat je eet heeft een grotere invloed op je algehele gesteldheid dan je denkt. Daar kan geen pilletje tegenop. ■

Huisarts Tamara de Weijer vindt dat artsen zich beter moeten verdiepen in voeding als medicijn. Lees het interview op www.plusonline.nl/tamara



Gezonde darmen

- Eet minstens eenmaal per week vette vis.
- Eet zo veel mogelijk verschillende vezelrijke groenten, zoals asperges, witlof, cichorei, artisjok, knoflook, prei, pastinaak en uien.
- Ook fruit is goed voor je darmen, net als volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst en andere volkoren granen.
- Eet geregeld gefermenteerde voedingsmiddelen als zuurkool, yoghurt (al dan niet met extra probiotica erin), tempeh en miso.
- Eet zo onbewerkt mogelijk. Dat wil zeggen: liever ongebrande, ongezouten noten dan gezouten pinda's. En liever een biefstuk dan een slavink.
- Producten die sterk bewerkt zijn, kun je het best zo veel mogelijk laten staan. Meestal zijn deze voedingsmiddelen rijk aan vet, suiker en/of zout en bevatten ze weinig vezels. Dit geldt bijvoorbeeld voor vleeswaren, worst, kant-en-klare hamburgers, saucijzenbroodjes, croissants, koek, snoepgoed, gesuikerde frisdrank en fruitsap.
- Eet gevarieerd.

Linda Schreuder (38) heeft multiple sclerose en volgde een eetprogramma

“Op mijn 24ste kreeg ik de diagnose MS. Bewegen gaat goed, maar ik voelde mij de afgelopen jaren zo moe dat ik mijn baan voor de klas moest opgeven. Via een vriendin hoorde ik over het ‘MS Eet Anders Experiment’. Ik heb me meteen aangemeld en werd tot mijn grote blijdschap ingeloot. Het heeft mijn leven veranderd. Ik mijd producten

met suiker zoals koek, snoep, chocola, frisdrank en vruchtensap. Ik eet gevarieerd en zo onbewerkt mogelijk. Vaak maak ik groentesoep en gerechten

‘Ik heb veel meer energie gekregen’

met linzen, peulvruchten of kikkererwten. Ook eet ik veel volle yoghurt en verse vis. Mijn stoelgang is verbeterd en ik heb veel meer energie. Een ochtend per week doe ik nu vrijwilligerswerk bij een kledingbank. ‘s Middags hoef ik niet meer bij te slapen. En ik ben ook nog eens zestien kilo afgevallen. Het is een levensstijl geworden waar ik me goed bij voel en die me inspireert om extra lekker voor mezelf en mijn vrienden te koken.”