

Erica Suppletie

Training 5: Darm & Spijsvertering

Komt een klant in de winkel...

- Maagpijn
- Buikpijn
- Krampen
- Diarree/obstipatie
- Opgeblazen gevoel
- Misselijkheid
- Gebrek aan eetlust

GASTROINTESTINAL DISEASE



Loss of appetite



Swollen belly



Nausea and Vomiting



Heartburn



Abdominal pain

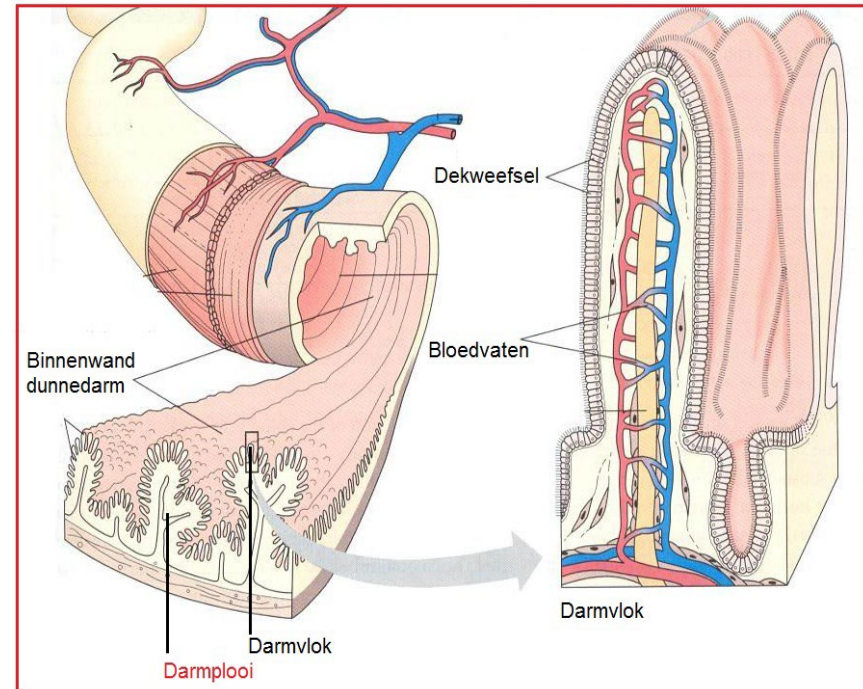


Indigestion



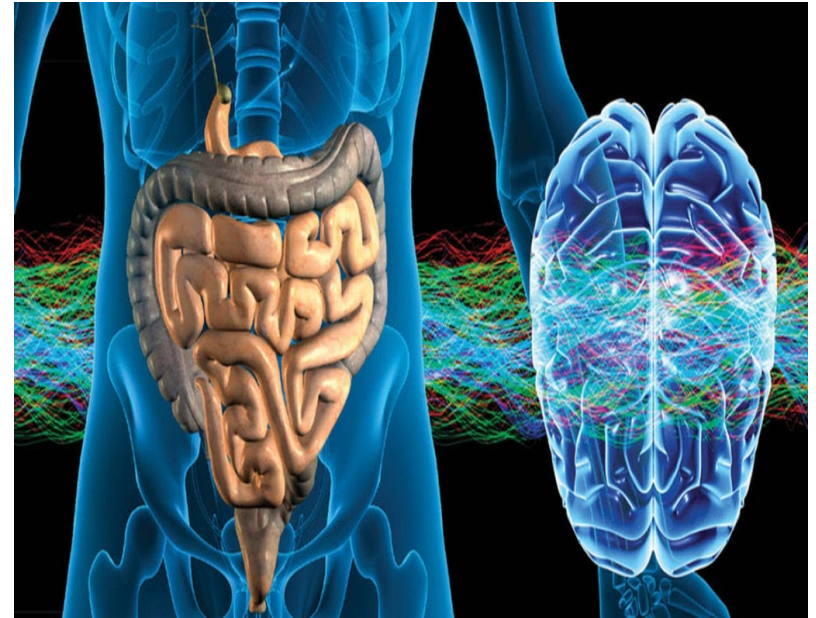
Darmen

- Naar binnengerichte buitenwereld
- - open systeem
- Grootste contactorgaan met de buitenwereld
- - Dunne + dikke darm 8,5 meter lang
- - 400-500 m² voetbalveld
- 2-3 x zoveel micro-organisme dan cellen in ons lichaam



Darm tweede brein?

- Zenuwbanen van hersenen naar darmen
- Vele zenuwbanen van darm naar hersenen - zelfstandig werkend
- Communiqueert razendsnel met bijna alle delen van het brein via Nervus Vagus
- Darm-Brein as



Ik



Emotioneel

Gut feeling

Pijnperceptie

Motivatie

Regelt onder ander...

- Mentaal - neurotransmitters: Serotonine, GABA, Dopamine, Acethylcholine, gekwebbel darmflora
- Immuunsysteem - Dunne darm plaques van Peyer, allergieën, ontstekingen, auto-immuun
- Hormonen - *o.a. regulatie oestrogenen, cortisol*
- Huid - slijmvliezen
- Wat niet :)

Goede start = halve werk

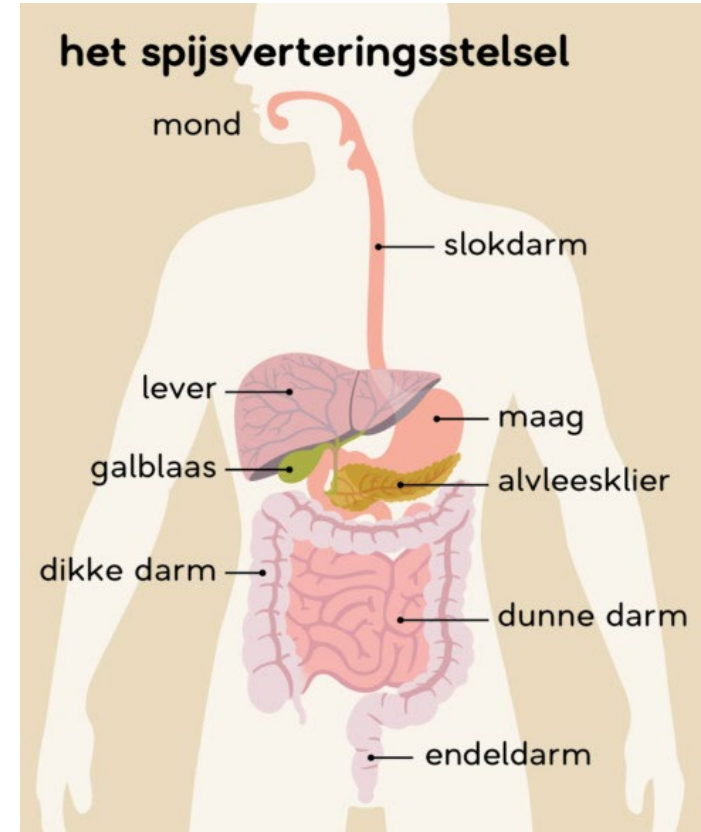
- Steriele darm, geboorte 1ste kolonisatie
- Vaginale geboorte/keizersnede?
- Moeder gezonde darmflora of papa?
- Antibiotica
- Na 2 jaar volledig ontwikkeld



Waar begint de spijsvertering?

Vertering

- Mond - Speeksel enzym Amylase - koolhydraten
- immuunsysteem
- Maag - Maagzuur PH 1-5, enzym Pepsine - eiwitten
- Beestjes, B12, magnesium
- Alvleesklier - enzymen mix, natriumbicarbonaat
- koolhydraten, eiwitten, vetten
- Lever - Gal - emulgeren vetten
- vitamine ADEK



Wees nieuwsgierig

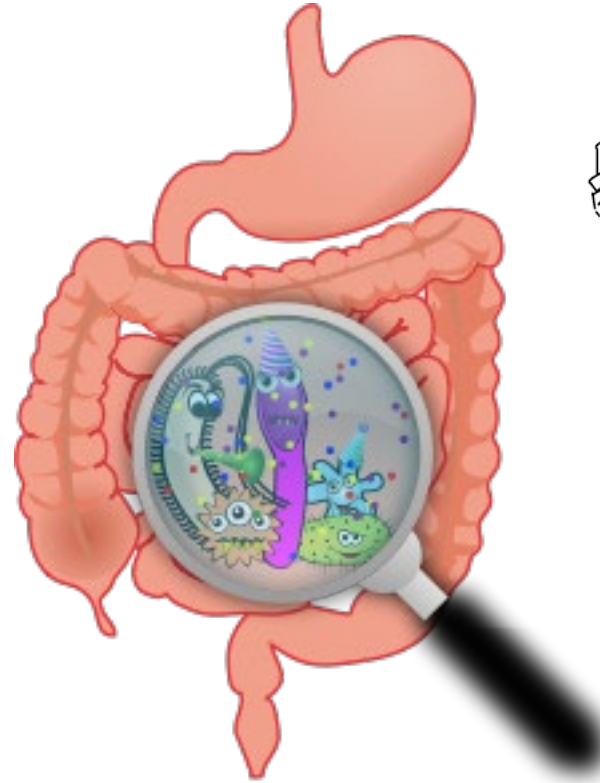
- Mondklachten
- Zure oprispingen, boertjes, vol gevoel, pijn in maag, stinkende scheten → maag
- Opgeblazen gevoel 30 min na de maaltijd, hongerpijn, veel vegen → alvleesklier (SIBO)
- Opgeblazen gevoel/misselijk bij vetrijke voeding, gele/lichte kleur ontlasting, plakt aan de pot → lever (gal)
- Ontlasting Bristol Stool Chart
Wisselde ontlasting, slijm bij de ontlasting → parasiet
Kleur en geur
- Let op: Bloed bij de ontlasting, zwarte ontlasting → huisarts!

Bristol Stool Chart

Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Oorzaken

- Beestjes
- Voeding: geraffineerde suikers, junkfood, Intoleranties/allergieën, alcohol
- Medicatie, pesticiden, parfum...
- Stress - verteren in rust (parasympaticus)



STRESS



Wat te doen

- Verminder stress
- Kauw bewust, eet in rust, beperk eetmomenten tot max 3 op een dag
- Maagzuurtest - Natriumbicarbonaat/Betaine HCL
- Lever/alvleesklier
- Ontsteking verminderen
- Darmflora versterken



Welke heilzame kruiden hebben
we voor de spijsvertering?



Maagtabletten

- Reguleert maagzuur - Fenegriek, Drieklaverblad, Agrimony, Salie
- Bescherming maagwand - Zoethout
- Pijnstillend, rustgevend - St.Janskruid, Melisse, Kamille, Salie
- Krampopheffend - Salie, pepermunt
- Let op bij: Zoethout - Verhoogde bloeddruk
St.Janskruid - antidepressiva, luchtwegverwijders, hartmedicatie....
 - Zwangerschap



Gember capsules

- Gember wortel extract - maag, ontstekingsremmend, misselijkheid, pijnstillend, anti bacterieel
- Voorzichtig bij antistollingsmiddelen, bloedverdunners, galstenen



Artisjok & Mariadistel

- Artisjok extract - O.a. galstuwing → maag/darmperistaltiek, misselijkheid (vet)
- Mariadistel extract - leverbeschermend/herstellend, galstuwing, maagzuur
- Let op bij: Medicatiegebruik, zwangerschap



Acidophilus 6 en Acidophilus Plus

- **Acidophilus 6**

- inuline - pre biotica
- Bifidobacteriën → o.a. barriere functie darm
- Lactobacillen → stofwisselingsproducten groei ziekteverwekkers, ontgifting
- niet bij PDS, parasieten

- **Acidophilus Plus**

- Boullardi → beestjes, immuunsysteem
- geen inuline

Mond spoelen - weerstand mond verhogen *salie, echinacea, kokosolie*

Eet voldoende prebiotische vezels en resistent zetmeel

Wissel af en let op bij histamine intolerantie



Verder....

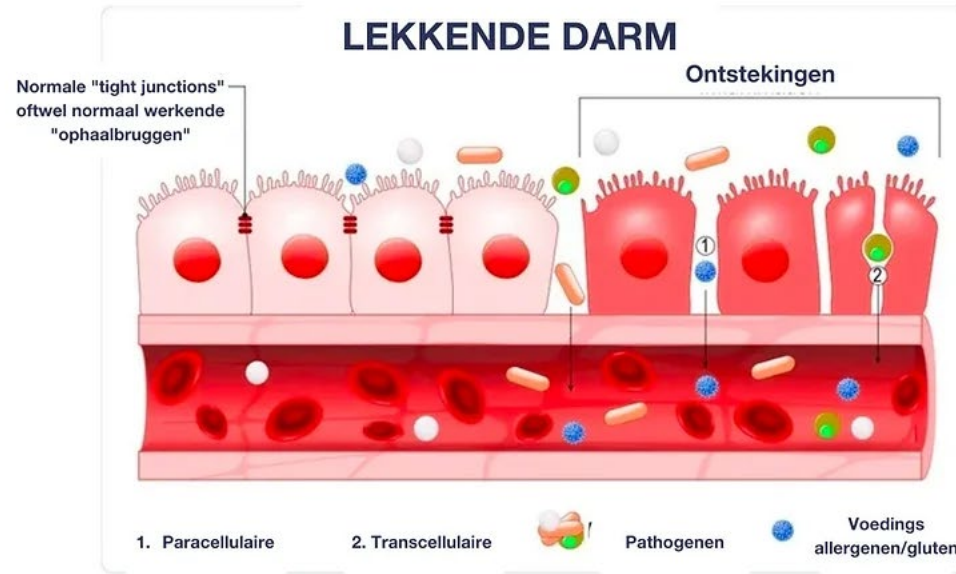
- Chlorella/spirulina afvangen toxines - zware metalen e.d.
- Pre biotica – Bifodo verhogende eigenschappen
- Ontstekingsremmend, immuunmodulerend, anti oxidant
- Matcha ECGC – vrije radicalen, lever detox (enzymen)
- Let op:
 - histamine, niet bij zwangerschap,
 - immuunmodulerende medicatie
 - Chlorella – PKU (stofwisselingsziekte)



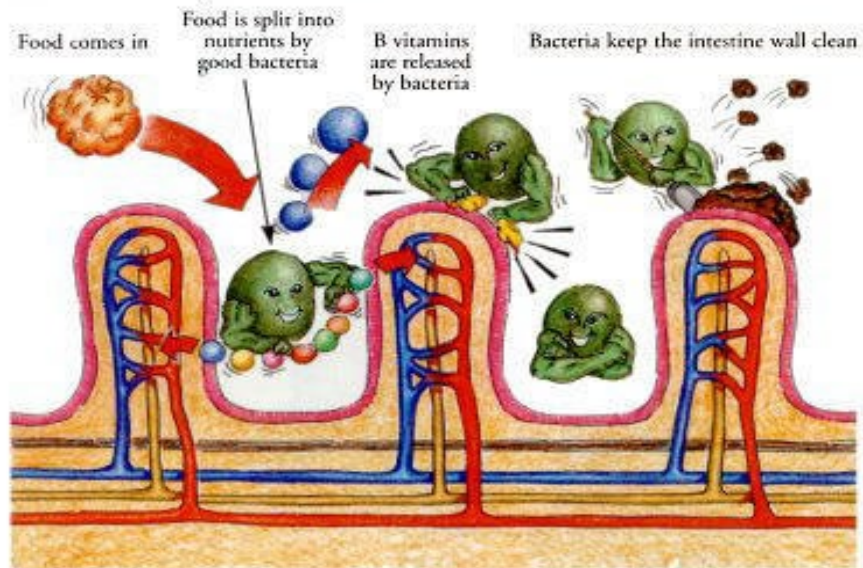
Vragen?



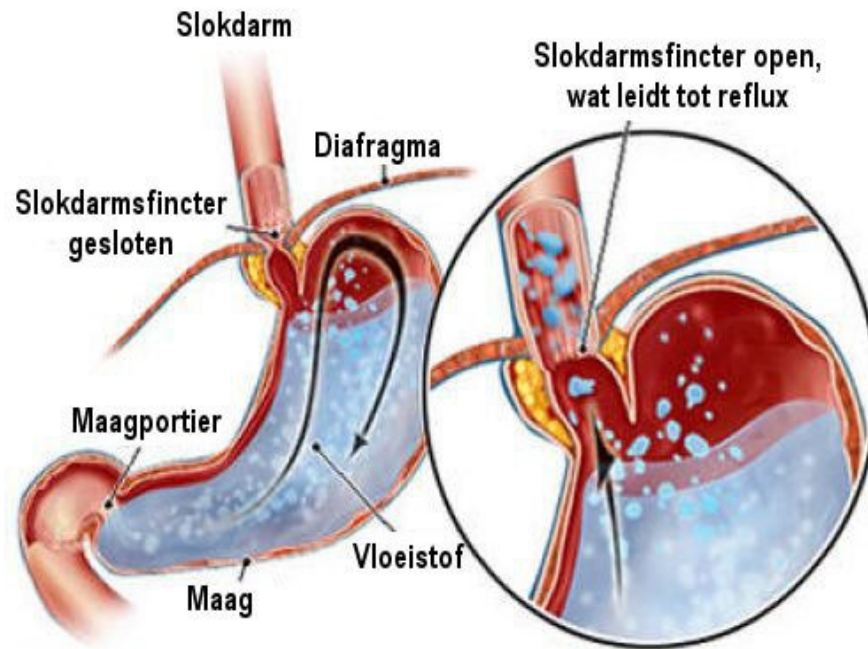
Leaky of closed gut



Cross Section Of Intestine Wall



Good bacteria, such as acidophilus, at work in the small intestine



Onvoldoende maagzuur

