

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

Type Ontlasting	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Type 1	Te weinig vochtinname, te weinig vezel inname, bewegingsarmoede, tekort aan gal	Verhoog vochtinname, meer beweging, verhoog inname van gezonde vetten, eet bittere groenten, drink bittere kruiden, Artisjok & Mariadistel
Type 2	Te weinig vochtinname, te weinig vezel inname bewegingsarmoede, tekort aan gal	Verhoog vochtinname, meer beweging, verhoog inname van gezonde vetten, eet bittere groenten, drink bittere kruiden, Artisjok & Mariadistel
Type 3	Perfect	Niets meer aan doen
Type 4	Perfect	Niets meer aan doen
Type 5	Teveel suiker, geraffineerde koolhydraten, tekort spijsverteringsenzymen (alvleesklier) Voedingsintolerantie/allergie, parasiet/schimmel/bacterie	Volwaardige en ongeraffineerde voeding met voldoende vezels, leefstijl aanpassing (max 3 eetmomenten), kruiden maagtabletten, Maag/darm kruiden, Iberus, spijsverteringsenzymen Voedingsscreening, ontlastingsonderzoek
Type 6	Teveel suiker, geraffineerde koolhydraten, tekort spijsverteringsenzymen (alvleesklier) Voedingsintolerantie/allergie parasiet/schimmel/bacterie	Volwaardige en ongeraffineerde voeding met voldoende vezels, leefstijl aanpassing (max 3 eetmomenten), kruiden maagtabletten, Maag/darm kruiden, Iberus, spijsverteringsenzymen Voedingsscreening, ontlastingsonderzoek
Type 7	Voedingsintolerantie/allergie, parasiet/schimmel/bacterie	Voedingsscreening, ontlastingsonderzoek

Eventueel Erica Acidophilus Plus om communicatie in de darmen te verbeteren en weerstand te verhogen

Klachten	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Opgeblazen gevoel		
· Tijdens/direct na maaltijd	· maagfunctie	· kruiden maagtabletten, Maag/darm kruiden, Betaine HCL
· ½ na maaltijd	· alvleesklier of SIBO/SIFO	· Iberus, spijsverterings enzymen
· Na vetrijke maaltijd	· lever/gal	· Artisjok & mariadistel, Gember, gal/lever kruiden, Iberus
	· Intolerantie/allergie	· Voedingsscreening, ontlastingsonderzoek
Winderigheid		
· Geurloos	· Koolhydraat vertering (alvleesklier)	· Iberus, spijsverterings enzymen
· Rotten eieren lucht	· Dysbiose darm	· Oorzaak achterhalen
	· Eiwit vertering (maag)	· kruiden maagtabletten, Maag/darm kruiden, Betaine HCL
Buikpijn	Zeer diverse oorzaken, afhankelijk van locatie	
Verstopping	· Maag/lever/alvleesklier problematiek · Darmperistaltiek probleem (serotonine?) SIBO/SIFO (methaan) · Darm obstructie · Zie oorzaak type 1&2	· Zie type 1 en 2 · Werk aan de voorvertering, B12 combi 3000 (methylatie) · Internist
Misselijkheid		
· Tijdens/direct na maaltijd	· Maagzuur tekort, bacterie	· kruiden maagtabletten, Maag/darm kruiden, Betaine HCL
· Na vetrijke maaltijd	· Gal	· Artisjok & mariadistel, Gember, gal/lever kruiden, Iberus
Oprispingen		
· Boertjes/oprispingen	· Maagzuur tekort, bacterie	· kruiden maagtabletten, Maag/darm kruiden, Betaine HCL
· Extreem zuur (pijnlijk)	· Middenrifbreuk	· Osteopaat/internist

Stress, medicatie, pesticiden, parfum e.d. kunnen de boel ook behoorlijk verstoren, maar ook onderliggende complicaties zoals b.v. schildklierproblematiek
 Wisselende ontlasting: parasiet, intolerantie/allergie, darm obstructie (overloop diarree), darmontsteking

Kleur ontlasting

- Licht/ontkleurd: teveel zuivel, gebrekkig voedselvertering, lever/gal/alvleesklier problematiek
- Zwart: Norit, ijzertabletten, teveel drop, bloeding
- Grijs/wit, vaak i.c.m vette ontlasting – meestal probleem alvleesklier/lever, teveel gisten
- Groen: veel groene voeding, foute bacteriën als Clostridium, teveel gal, te weinig galzouten, teveel cholesterol in gal
- Geel: Lever/gal problematiek (verstopping gal afvoer, gal- of lever stenen, lever of galblaas ontsteking)
- Rood/bruin: Bietjes of ander rood voedsel of bloeding/ontstekingen in spijsverteringskanaal
- Heel donker: des te langer de ontlasting in de darm blijft, des te donkerder de ontlasting

Wees nieuwsgierig: vraag de voorvertering uit (mond, maag, darm, stress).

De spijsverteringsorganen hebben elkaar nodig om goed te kunnen functioneren. Werk je aan de maag, dan kan het zijn dat lever en alvleesklier ook beter gaan functioneren. B.v. voor de aanmaak van gal is o.a. Taurine nodig (eiwitten). Worden er voldoende eiwitten gegeten? Voor de vertering van eiwitten is een goede maagfunctie nodig. Verbeter de maagfunctie → verbeter de leverfunctie. De alvleesklier enzymen zorgen voor opname van veel voedingsstoffen die weer belangrijk zijn voor aanmaak maagzuur en gal. Zo zie je dat alle organen elkaar helpen in hun functie.

De oorzaak van de klachten en de adviezen daarbij kunnen zeer divers zijn, dus bovenstaande is niet zalig makend en zeker niet compleet. Er zijn nog veel meer andere middelen die ingezet kunnen worden bij de specifieke klachten, dus leef je vooral uit. Dit geef een klein beetje een richting waar aan je zou kunnen denken. Het behandelen van bacterie en parasieten is niet voor winkel advies geschikt. Dit moet onder begeleiding van arts/therapeut

N.B. Met vragen stellen kom je al heel ver, maar een gedegen ontlastingsonderzoek en voedingsscreening geven het beste inzicht. Echter kan je al heel veel doen met voeding en leefstijltips! Bij twijfel, doorsturen naar (darm)therapeut