

Dr. Adrian Schulte

# Poep jezelf wijzer

**Snap hoe je spijsvertering werkt en leer hoe je  
problemen kunt voorkomen én oplossen**



Karakter Uitgevers B.V.

# Inhoud

Voorwoord	11
O shit – waarom je poep zo belangrijk is	17
Zin in een paar toiletverhalen?	19
<b>1. De route van de spijsvertering – een reisgids</b>	<b>25</b>
Onbenutte mogelijkheden: ruiken, proeven, kauwen	25
<i>Smaak en reuk</i>	25
<i>Goed kauwen is de halve spijsvertering</i>	28
Door dik en dun – goed kauwen betekent goed verteren	33
<i>Slikken of kokhalzen?</i>	33
<i>De maag kneedt alles klein en houdt niet van stoorzenders</i>	35
<i>De twaalf vingers brede zuurbuffer</i>	40
<i>De dunne darm</i>	42
<i>Klep dicht</i>	46
<i>De dikke darm</i>	46
<i>Hoe gaat de reis nu verder?</i>	52

Waar het om gaat, is wat er achter uit komt – de kwaliteits- controle	56
<i>Het poepgaatje</i>	56
<i>Het eindproduct</i>	56
<i>Kwaliteitsmanagement</i>	61
<b>2. Op het verkeerde pad – hoe darmen ziek worden en ziek maken</b>	63
Vervelend misschien, maar bij melk, brood en fruit is de hoeveelheid bepalend	63
<i>Melk is goed voor elk</i>	65
<i>Ons dagelijks brood</i>	70
<i>Coeliakie</i>	73
<i>Sesam, open u</i>	75
<i>Als appels winderigheid veroorzaken</i>	76
<i>De rijpheidstest</i>	80
Flora en fauna – bacteriën mogen geen schade aanrichten	84
<i>Het antibiotische dilemma</i>	89
De gifkeuken in de darmen – van hoofd tot voeten gedupeerd	93
<i>De lever en alcohol</i>	96
<i>Verslakt of vergiftigd?</i>	98
<i>Ziekten kunnen veel oorzaken hebben</i>	99
Een grillig orgaan – de invloed van hormonen op onze spijsvertering en de invloed van de darmen op onze emoties	103
<i>De ontdekking van de buikhersenen</i>	104
<i>Onderbuikgevoelens – alleen maar een kwestie van     zenuwen</i>	105
Help, de buik wordt steeds groter, het hart kreunt en de wervelkolom huilt	108

<i>Pijnlijke longen</i>	109
<i>Het kreunende hart</i>	111
<i>De huilende wervelkolom</i>	112
Anna, Max en Paula – dus niet alles is grote ellende?	115
<i>Anna</i>	115
<i>Max</i>	118
<i>Paula</i>	121
In cijfers – de darmen en ziekten die verband houden met de gezondheid van de darmen	122
<b>3. Op de goede weg – het fitnessprogramma voor je darmen</b>	124
Ontzien is het belangrijkste – een eenvoudige manier om te vasten	127
<i>Het juiste dieet tijdens het vasten</i>	129
Schoon, schoner, schoonst – de voorjaars schoonmaak voor je darmen	135
<i>Bitterzout</i>	136
<i>Basisch of zuur? Allebei!</i>	139
<i>Drinken!</i>	141
Weer naar school – de cursus Goede spijsvertering	144
<i>De kauwtraining – belangrijk voor je darmen</i>	144
<i>Een verzadigd gevoel herkennen</i>	145
<i>Ook je stoelgang kun je oefenen</i>	146
<i>Geneeskundige hulp en de rol van de buikbehandeling</i>	147
Fit, fitter, fitst – het 10-daagse fitnessprogramma voor je darmen en je gezondheid	149
Het 10-daagse detoxprogramma voor je darmen	152
<i>Wat je wel en niet nodig hebt</i>	153
<i>Eerst maar eens beter presteren</i>	155
<i>De tien dagen</i>	156
<i>Naspel</i>	160

<i>Trainings- en rustdag voor je darmen</i>	162
<i>En mijn gewicht dan?</i>	163
<i>Tips en recepten samengevat</i>	166
Eten wat verteerbaar is – het juiste voedsel voor jou en je darmen	170
<i>Alcohol</i>	173
<i>Voedingsvezels</i>	175
<i>Brood</i>	176
<i>Eiwitten</i>	177
<i>Vetten</i>	178
<i>Vis</i>	179
<i>Vlees</i>	180
<i>Fruit</i>	181
<i>Dranken</i>	182
<i>Kruiden</i>	182
<i>Smoothies</i>	183
<i>Koffie en thee</i>	184
<i>Koolhydraten</i>	185
<i>Het mediterrane dieet</i>	186
<i>Melkproducten</i>	187
<i>Muesli</i>	188
<i>Zoetstof</i>	189
<i>Veganistische voeding</i>	190
<i>Vegetarische voeding</i>	191
<i>Suiker</i>	192
Lest best	194
Dankwoord	197
Bronvermelding, aanvullende literatuur en nuttige adressen	199

# O shit – waarom je poep zo belangrijk is

De Eskimo's hebben twintig verschillende woorden voor sneeuw. Het is een misverstand dat wij dat niet hebben. Zodra we veel met sneeuw geconfronteerd worden, of er op de een of andere manier in ons dagelijks leven afhankelijk van zijn, hebben we er minstens evenveel woorden voor – dat zal iedere skiër bevestigen. Van natte sneeuw (het is afschuwelijk als je wilt skiën en er uitgerekend dan natte sneeuw op de piste valt) tot stuifsnieuw. De Eskimo's hebben voor al die soorten sneeuw een eigen woord, maar wij voegen verschillende woorden samen.

Wij hebben maar één woord voor poep, en dat is echt bizar. Oké, 'stront' kan ook, en jij kunt er ongetwijfeld ook nog wel een paar bedenken, maar al die woorden betekenen toch precies hetzelfde? Toch bestaan er eindeloze variaties op deze substantie die, en dat is bijna ongelofelijk, vergaande consequenties voor onze gezondheid heeft.

Poep kan verschillende kleuren hebben: van lichtgele en bruine tinten tot donkerbruin en zelfs zwart. De consistentie varieert van

waterig, vloeibaar tot zacht, en van brijachtig tot heel stevig. Dun als een potlood of een dunne wortel, of rond als van schapenkeutels. Kleverig, slijmerig, bloederig – ik weet zeker dat je nog een heleboel andere variaties kunt bedenken. Of niet soms? Maar vrijwel niemand staat erbij stil dat je uit de gesteldheid ervan iets kunt afleiden over de gezondheid van het orgaan dat ons voedt en daardoor zo ongeveer ons belangrijkste orgaan is: de darmen.

Daar zijn we bij onze huisdieren veel meer op gespist. Stel je voor dat je allerbeste vriend – of in elk geval je beste vriend op vier poten – heeft gepoept en een brijachtig hoopje achterlaat op de stoep. Oké, daar moet je eerst iets mee. Dus trek je het plastic zakje over je hand en kijkt of er ook iets stevigs bij zit dat je kunt oppakken. Als je dit zelf had geproduceerd kon je – brij of niet – op een knopje drukken of aan een touwtje trekken, waarna het probleem was opgelost. Had je ook maar zo'n knopje als je viervoeter een brijachtige substantie achterlaat!

Eerst maar eens kijken of er getuigen zijn. Deze hond hoort niet bij mij, mijn beste vriend hoort niet bij mij, ik heb dat beest nooit eerder gezien! Eerst steek je onopvallend de straat over. Wat nu? Een afspraak maken met de dierenarts? Mijn hond heeft misschien een darmcatarre of wormen, of allebei, of iets nog ergers. Zijn vacht glanst ook al een paar dagen niet meer zo. Er is duidelijk iets niet in orde met zijn voer of zijn darmen. Maar als het om jezelf ging, zou je een andere shampoo gaan gebruiken en tevergeefs proberen het probleem op die manier op te lossen. Je zou niet eens aan je spijsvertering denken!

Stel je eens voor dat, nadat je hond heeft gepoept, zijn achterkant helemaal vies is en je hem met toiletpapier, dat je ook bij je hebt, moet schoonvegen. Ook dan zou je een paar uur later met hem in de wachtkamer van de dierenarts zitten. Niet alleen omdat je geen zin hebt hem steeds weer schoon te vege, maar ook

omdat je ervan overtuigd zou zijn dat er iets mis is met zijn darmen.

Misschien stonk zijn poep zo dat die stoep een uur lang onbegeenbaar zou blijven. Dan zou je daarna zeker met hem naar de dierenarts zijn gegaan. Want als je je daar niet druk over zou maken, stond de dierenbescherming bij je op de stoep, omdat jij verantwoordelijk bent voor de gezondheid van je huisdieren.

Maar voor jezelf geldt dat niet. Je kent je darmen niet en je ziet de signalen niet. Als die ziek zijn ken je ze al helemaal niet, tenzij je met een afgeklemde darm in het ziekenhuis belandt.

### **Zin in een paar toiletverhalen?**

In Amerika werd halverwege de negentiende eeuw patent aangevraagd op de eerste spoeltoiletten. Daarna kwamen ze al snel via Engeland naar het vasteland van Europa. Door deze uitvinding was het bijna niet meer mogelijk om aan de hand van onze ontlasting conclusies te trekken over de gezondheid van onze darmen. Drijft het of stinkt het? Drijft het én stinkt het? Meer informatie was niet meer verkrijgbaar door dit nieuwe model toilet. De stinkende uitwerpselen die een zieke darm kan produceren zouden slechts een fractie van een seconde in contact komen met de lucht – dat is vast en zeker een argument geweest voor de uitvinder – en vervolgens in het water verdwijnen. Ondanks deze uiterst korte ‘luchtpassagetijd’ gebruiken we steeds nieuwe toiletsprays, wc-reinigers en van die geurige toiletblokjes die je in de pot moet hangen. Waarom vindt niemand dat vreemd?

In Nederland bestaat de vlakspoeler nog steeds. Bij deze variant belandt de poep zichtbaar en ruikbaar op een klein plateau om vervolgens door een soort waterval in het riool te worden gespoeld. Het is maar goed dat de vlakspoeler nog steeds bestaat. Niet alleen



voor de dagelijkse inspectie van kleur, consistentie en geur, maar ook als er een beetje poep nodig is voor onderzoek. Hoe krijg je bij een diepspoeler een monster van je uitwerpselen die je met een lepeltje in het buisje moet schuiven? Dan moet je namelijk van een strook toiletpapier tussen de linker- en rechterraand van de wc-pot een soort hangbrug maken en vervolgens ook nog eens proberen om precies daarop te poepen. Dat is echt niet gemakkelijk!

De diepspoeler helpt je dus niet verder, maar er is nog een andere manier om iets over de gezondheid van je darmen te weten te komen: door het toiletpapier. Het zou geweldig zijn als je dat helemaal niet nodig hebt. Dat heeft iedereen weleens meegemaakt, maar misschien niet eens zo vaak. En dan voel je je geweldig, alsof alles klopt. Dan heeft de dikke darm een slijmlaagje om de poep gevormd dat voorkomt dat de anus vies wordt; iets wat we bij onze huisdieren heel vanzelfsprekend vinden.

Een mens gebruikt gemiddeld vijftien kilo toiletpapier per jaar, en dat vinden we normaal. Misschien denk je dan wel aan de gevolgen ervan voor het regenwoud, maar vast niet aan je gezondheid. Het gebruik van toiletpapier, dat ons tegenwoordig ondanks de inbouw-diepspoeltoiletten belangrijke informatie over de gezondheid van onze darmen kan geven (denk alleen al aan bloedsporen), is binnenkort misschien ook niet meer mogelijk. Want de markt wordt veroverd door hightech sproei- en droogprocedés, en vaak kan de anus alleen nog op die manier worden schoongemaakt.

\* \* \*

Maar eerst een paar basale vragen: hoe moet poep uit gezonde darmen eruitzien? Hoe moet die ruiken? En wat moet de consistentie zijn? De meeste mensen hebben geen idee; zij kijken alleen

in de wc-pot als ze moeten overgeven. Geen enkele afscheiding uit ons lichaam roept meer afkeer op dan poep, maar dat zou niet zo moeten zijn. Daarom ga ik je vertellen wat erin zit, waardoor je er misschien meer begrip voor kunt opbrengen in plaats van dat je er afkeer voor voelt.

Ontlasting bestaat gedeeltelijk uit voedingsresten die we niet kunnen verteren en die ook niet ten prooi zijn gevallen aan de bacteriële processen in onze darmen. Door een vezelrijke voeding wordt dit aandeel groter, en dus ook de hoeveelheid poep.

Een ander deel is afgestorven slijmhuide. Net zoals onze huid zich steeds vernieuwt, wordt de darmslijmhuide vernieuwd. De darmen hebben een uit slijmhuide bestaand oppervlak van ongeveer driehonderd vierkante meter. De slijmhuide van de dunne darm wordt elke twee tot drie dagen vernieuwd, dus komt er elke twee tot drie dagen tweehonderd vierkante meter slijmhuide in het toilet, en dat is heel veel. Het wordt zelfs meer bij een ontstoken of prikkelbare darm – vergelijkbaar met de huid van je rug die na verbranding door de zon sneller vernieuwt en zelfs in lappen van je rug loslaat – want dan is de hoeveelheid uitwerpselen groter, en dus poep je ook meer.

Een ander deel bestaat uit bacteriën, dode en levende. Als je je omgeving met een microscoop zou bekijken, zou je zien dat overal bacteriën zijn: op de tafel, op de stoel, op de vloer, gewoon overal. Onze spijsverteringsresten bestaan voor ruim een derde uit bacteriën. De dikke darm, die min of meer deel uitmaakt van de buitenwereld, wordt bewoond door grote aantallen bacteriën en schimmels.

Wat je dus ongezien in het riool loost, bestaat uit onverteerde voedingsbestanddelen, afgestorven slijmhuide en bacteriën. Bij een gezonde spijsvertering is er dus geen enkele reden om van je poep te walgen, en die stinkt ook niet. Het wordt pas vies wanneer je

darmen hun werk niet goed doen en je ontlasting tijdens de afbraakprocessen verandert in een vies ruikende, plakkerige, meer of minder stevige massa.

Ook qua kleur zijn er, afhankelijk van allerlei voedingsmiddelen, veel gezonde variaties. Maak je dus geen zorgen! Van licht- tot donkerbruin, tot groentinten na het eten van spinazie, roodtinten na rode bietjes of zelfs zwarttinten na bloedworst. Maar pas op: groen zonder spinazie, rood zonder rode bietjes of zwart zonder bloedworst wijst wel op een ernstige ziekte.

Door de geur weet je het snelst dat er iets niet in orde is: je poep hoort bijna niet te ruiken. Ruikt hij zuur, rottend of naar bedorven vlees, dan is je poep niet gezond. Ook de consistentie zegt iets: normale uitwerpselen zijn niet keihard of klonterig, maar ook niet waterig of brijachtig.

Hoe vaak een mens moet poepen, is ten onrechte het enige criterium waaraan de gezondheid van de darmen wordt afgelezen. Vijf keer per dag is te vaak en één keer per week te weinig. Normaal zou zijn één keer per dag 's ochtends. Maar ook twee keer per dag is normaal, als de hierboven genoemde eigenschappen van de poep normaal zijn.

Stel dat je darmen goed functioneren: je poept regelmatig, je ontlasting is goed gevormd en bijna reukloos, en je hebt alleen toiletpapier in de buurt omdat je de grapjes die erop staan zo leuk of het bloempatroon erop zo mooi vindt. Dan kun je dit boek wegleggen en iets anders doen wat je interessant vindt.

Maar misschien ken je iemand in je familie of in je vriendenkring die niet zo gelukkig is en aan wie je waardevolle adviezen zou willen geven. Of je wilt gewoon weten wat er mis is met je collega die een paar dagen geleden vlak voor jou op het toilet zat, waardoor je een halfuur later nog steeds het gevoel had dat je een gifgasaanval had overleefd. Dan moet je verder lezen.

Je kunt het totale spijsverteringsproces vergelijken met de lopende band in een fabriek: aan elk spijsverteringsdeel werken een of meer arbeiders, en de poep is het eindproduct. Als alles in de fabriek goed functioneert, is dat af te lezen aan de kwaliteit van het eindproduct. Maar als er iets mis is met het eindproduct, moet je in de fabriek op zoek gaan naar de plaats waar het mis is gegaan. Ik wil samen met jou aan die zoektocht beginnen. We ontdekken misschien fouten die je met eenvoudige middelen zelf kunt herstellen, of fouten waarvoor je een arts moet inschakelen voor onderzoek en medisch advies.

\* \* \*

Om in de volgende hoofdstukken het overzicht te bewaren is het nuttig ons spijsverteringsstelsel goed te bekijken:

## SPIJSVERTERINGSORGANEN

