

Buik blij,
jij **blij!**

In 5 stappen van je buikpijn af!

COLOFON

Buik blij, jij blij

In 5 stappen van je buikpijn af!

Met de unieke en effectieve S.M.I.L.E. methode

Eerste druk, mei 2017

Tekstadvies: Nienke van Oeveren, Boekredactie

Redactie: May-Lisa de Laat, De Laat Communicatie

Illustraties: Tineke Porschen

Ontwerp en vormgeving: Miranda de Groot & Joyce Dekker, Twin Media bv

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

www.bbpublishers.nl/buikpijn

isbn: 9789491757488

Ook verkrijgbaar als e-book, isbn 9789491757501

NUR 243

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische handleiding dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De auteur is niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door het gebruik van dit boek ontstaan.

Copyright © 2017 BigBusinessPublishers / Sigrid van der Marel

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever.

BIGBUSINESS  **PUBLISHERS**

Inhoud

Inleiding	10
0.0 De belangrijkste oorzaken van buikpijn en mijn basisadviezen	11
0.1 Klachten	19
0.2 Laat je onderzoeken	34
0.3 Mogelijke oorzaken	35
0.4 De vijf stappen	36
0.5 De S.M.I.L.E.-methode	37
Lisette: Ik weet nu waarom ik buikpijn heb	38
STAP 1: Verminder je stress	40
1.1 Wat is stress?	42
1.2 Positieve en negatieve stress	43
1.3 Hoe herken ik stress?	44
1.4 Maag- en darmklachten door stress	45
1.5 Herstellen van stress	45
1.6 Voorkom stressklachten	47
Netty: Ik deed alles met mijn hoofd	49
STAP 2: Gebruik de juiste medicijnen en supplementen	50
2.1 Geregistreerde (zelfzorg)geneesmiddelen	52
2.2 Voedingssupplementen	58
Sylvia: Discipline is voor mij cruciaal	64

STAP 3: Ondersteun je immuunsysteem	66
3.1 Immuunsysteem vanaf je geboorte	68
3.2 Ca. 100.000 miljard bacteriën in de darmen	70
3.3 Samenstelling micro-organismen darmen	70
3.4 Verstoring van je immuunsysteem	71
3.5 Gezonde leefstijl voor een gezond immuunsysteem	72
3.6 Probiotica	73
3.7 Prebiotica	77
3.8 Je bent wat je eet	78
Marianne: Na twee jaar puzzelen gaat het eindelijk beter met me	79
STAP 4: Zorg voor een gezonde leefstijl	80
4.1 Zit goed op de wc	82
4.2 Voedingsvezels	83
4.3 Gefermenteerde voeding	85
4.4 Goede vetten	86
4.5 Goed drinken	88
4.6 Het ideale dagmenu	89
4.7 Wat kan je beter laten voor je darmgezondheid?	91
4.8 Bekende triggers voor maag- en darmklachten	93
Anousha: Hoe beter ik voor mezelf zorg, hoe meer ik kan verdragen	95
STAP 5: Volg een eliminatiedieet	96
5.1 Een eliminatiedieet	98
5.2 Voedselallergie en voedselintolerantie	98
5.3 Fructosebeperkt dieet	102
5.4 Glutenvrij dieet	106
5.5 Tarwevrij dieet	109
5.6 Histaminebeperkt dieet	112
5.7 Koemelk- of lactosevrij dieet	114
Brigitte: Ik zeg altijd dat ik het niet mag	122
Nathalie: Ik durf weer op vakantie	123

Het FODMAP dieet	124
6.1 Het FODMAP dieet	126
6.2 FODMAP's	127
6.3 Als FODMAP's darmklachten veroorzaken	128
6.4 De verschillende FODMAP's	129
6.5 Beginnen met het FODMAP dieet	133
6.6 Elimineren	133
6.7 Herintroduceren	134
6.8 Klachten na herintroduceren	136
Jacqueline: Nu weet ik waarom ik buikklachten krijg	138
Yvonne: Het gaat veel beter met mijn buik	140
Andere therapieën	142
7.1 Hypnotherapie	144
7.2 Bekkenfysiotherapie	146
7.3 Colonhydrotherapie	147
Caroline: Na verschillende therapieën gaat het eindelijk goed	148
Dorus: Een dieet alleen is niet genoeg	150
Kinderen en buikpijn	152
Tot slot	158
Over Sigrid van der Marel-Sluijter	161
Testimonials	162
Bijlage I: Mogelijke oorzaken en oplossingen van darmklachten	164
Bijlage II: Herintroduceren FODMAP-groepen	168
Trefwoorden	173
Verklarende woordenlijst	170
Dankwoord	174

TIP

Laat je goed
onderzoeken en pas
je voeding aan.

Voordat je het stappenplan volgt, is het verstandig om te overleggen met je (huis)arts als je last hebt van:

- Bloed bij de ontlasting
- Bloedarmoede
- Gewichtsverlies zonder dat je daar bewust mee bezig bent
- Koorts
- Diarree die plotseling ontstaan is en al ruim twee weken duurt
- In de nacht klachten zoals pijn
- Het voorkomen van een darmziekte zoals *colitis ulcerosa*, *Crohn* of *darmkanker* bij je vader, moeder, broer of zus
- Klachten zijn begonnen na je 40^{ste}
- Klachten zijn opeens erg veranderd
- Klachten zijn de afgelopen tijd opeens verergerd
- Klachten zijn begonnen na een reis

Bovenstaande 'ja's' kunnen een teken zijn van een onderliggende ziekte. Je arts kan hier verder naar kijken en onderzoek doen.

Inleiding

Met S.M.I.L.E. kom je van je buikpijn en andere darmklachten af. Buik blij en jij blij!

Happy gut, happy you

Dit boek is geschikt voor jou, jij die al een druk leven hebt als ondernemende persoon, je bent waarschijnlijk hypersensitief, je hebt vaak buikpijn en andere ongemakken. Je hebt frustraties zoals onbegrip, moeheid, niet de deur uit durven en willen gaan. En frustraties om je darmen die zo wisselend reageren. De ene keer heb je krampen, de andere keer heb je een opgeblazen buik en de andere dag heb je helemaal geen last. Je vraagt je steeds af: "Hoe zullen mijn darmen vandaag reageren?" En als je eindelijk weet waar je wel en niet tegen kan qua voeding, dan nog kunnen je darmen anders reageren dan je zou willen. Doordat jouw darmen niet doen wat ze zouden moeten doen, kan je niet je droomleven leiden.

Je bent continu op zoek naar een therapie, een medicijn, een supplement dat jou kan helpen, maar helaas, niets werkt echt! Ook laat je steeds een voedingsmiddel weg. Dan eet je een tijdje suikervrij, dan eet je een tijdje geen zuivel en ook dit maakt niets uit.

Je bent op zoek naar een totaaloplossing. Goed nieuws: die is er! Het is namelijk nooit één therapie of behandeling die jou kan helpen. Medicijnen zijn vaak niet de oplossing. Het is ook nooit een voedings-

middel dat je weg kan laten waarbij je klachten verminderen. Het is altijd een combinatie van herkenning en erkenning. Er zijn meerdere factoren die een rol spelen waarom je darmklachten hebt en waarbij zowel stress, supplementen, probiotica en voeding belangrijk zijn.

Met dit boek heb je eindelijk een praktisch stappenplan in handen. Dit boek biedt je een ideale methode aan om van je buikpijn en andere darmklachten af te komen, zodat jij relaxed en gelukkig kan worden en je droomleven kan gaan leiden.

Ik ben Sigrid van der Marel-Sluijter, een vrolijke vrouw, moeder van twee pubers, diëtist en ondernemster met twee bedrijven. Ik ben gespecialiseerd in voeding op het gebied van darmklachten. Mijn passie is om mensen met diverse buikklasten te begeleiden en te zorgen dat ze lekkerder in hun vel zitten. Mijn praktijk heet daarom ook '2FeelBetter' oftewel 'Voel je lekkerder.'

Als ervaringsdeskundige en expert in voeding bij darmklachten weet ik waarover ik praat. Want ik weet precies wat jij meemaakt. Als kind had ik al buikpijn. Ik zat vaak lang op de wc. Ik lag 's nachts met krampen in mijn bed. Ik was vaak winderig waardoor ik me schaamde tijdens het sporten en in de klas. Dus, ik weet wat het betekent om je te schamen. En ik weet wat het betekent dat je altijd rekening moet houden met je darmen. En wat het betekent om geen begrip te krijgen van mensen om je heen. Ik heb jarenlang gezocht hoe ik van mijn klachten af kon komen. Dan at ik meer vezels, dan liet ik suiker weg, dan at ik

glutenvrij. En steeds zonder resultaat. Ik ben ooit naar een diëtist geweest met de vraag “Help, ik heb darmklachten, wat kan je voor me betekenen?” Ik kreeg geen uitleg, alleen een lijstje mee over het prikkelbaredarmsyndroom waar ik niets aan had. Dit heeft mij getriggerd om zelf diëtist te worden.

Ik ben op zoek ben gegaan naar een manier om van mijn klachten af te komen. Ik heb veel studies gevolgd, zoals orthomoleculaire geneeskunde, Voeding en Diëtetik en nutrition specialist. Zelfs studies in het buitenland over diëten bij darmklachten. Ik ben altijd op zoek naar nieuwe mogelijkheden en inzichten bij diverse darmklachten. Ik geloof dat iedereen, man, vrouw, kinderen, van zijn of haar darmklachten af kan komen. Voeding speelt een hele belangrijke rol in het verergeren en verminderen van darmklachten. Maar er speelt veel meer dan voeding alleen, denk maar aan ontspanning, supplementen, lichaamsbeweging en de manier hoe je op de wc zit. Het is nooit of ... of, maar en ... en!

Met leren ontspannen, het FODMAP dieet, het vermijden van triggers en het innemen van supplementen ben ik van mijn klachten af. Ik heb al een paar honderd mensen, met name hypersensitieve vrouwen, met succes geholpen. Zonder buikpijn voel je je blij en gelukkig. Hoe fijn is dat? Met mijn vijf-stappen-methode kom ook jij van je buikpijn af!

De vijf stappen

De eerste stap is: verminder **stress**. In dit boek lees je dat stress van grote invloed is op je buik. Je leest over de samenwerking tussen je darmen en je hersenen. En dat het belangrijk voor je darmen is om te leren hoe met stress om te gaan. Lees en doe de ontspanningstips.

De tweede stap is te kiezen voor de juiste **medicijnen en supplementen**. Medicijnen en supplementen kunnen hulpstoffen bevatten die je juist darmklachten geven. Bepaalde zelfzorgmiddelen zoals spijsverteringsenzymen en pepermuntolie kunnen je klachten verminderen.

De derde stap is: ondersteun je **immuunsysteem**. Je immuunsysteem en je darmklachten worden bepaald door de manier waarop je geboren bent, of je borstvoeding hebt gehad, of je vaak ziek bent geweest, hoe je *darmmicrobioom** is en hoe en wat je eet. Zorg voor je darmbacteriën, dan zorg je ook voor jezelf.

Darmflora

De verzameling van alle goede en slechte bacteriën wordt vaak de darmflora genoemd. Microbiota en darmmicrobioom zijn betere termen, omdat er geen planten (flora) aanwezig zijn, maar voornamelijk bacteriën, gisten, parasieten en schimmels.

De vierde stap is: zorg voor een gezonde **leefstijl**. Een gezonde leefstijl zorgt voor gezonde darmen. Door gezond en gevarieerd te eten, triggers te vermijden, regelmatig te bewegen en op de juiste manier op de wc te zitten, zorg je in ieder geval voor een goede basis voor je darmgezondheid.

De vijfde stap is: volg een **eliminatie**dieet. Onderzoek welke voedingsmiddelen je darmklachten triggeren en bij welke drempel. Ontdek of je een voedselallergie of een voedselintolerantie hebt. Volg een fructosebeperkt, glutenvrij, tarwevrij, histaminebeperkt, koemelkvrij, lactosevrij, lactosebeperkt dieet of het FODMAP dieet.

De beste tip die ik je geef: kijk waar je wel tegen kan en zoek begeleiding van een gespecialiseerde diëtist in darmklachten. De diëtist luistert naar jouw verhaal want net als jij is iedereen uniek met een unieke achtergrond zowel persoonlijk als medisch. En iedereen heeft een uniek darmmicrobioom met een unieke samenstelling aan bacteriën en andere organismen. En iedereen heeft andere gewoontes en andere triggers in voeding. Wellicht werken extra vezels, pepermuntolie of probiotica voor jou. Een therapie als aanvulling kan je nog beter helpen zoals hypnotherapie en bekkenfysiotherapie. Ook deze therapieën worden toegelicht.

Door het volgen van het vijfstappenplan kan jij je darmklachten onder controle krijgen. En elke keer als je buik toch niet meer zo blij is, dan begin je van voren af aan. Bedenk bij welke stap je de puntjes op de i kan zetten om een blije, lachende buik te krijgen. Want als je buik blij is, ben jij blij (en andersom)!

Van je buikpijn afkomen? Volg dan de unieke en effectieve S.M.I.L.E.-methode. Ik wens je veel succes!

Aan de slag

Doe alles stap voor stap. Zo weet je wat voor jou wel en niet werkt. Download eerst het werkboek dat je kan vinden op www.vanjebuikpijnaf.nl. In dit werkboek staan tools en tips om je verder te helpen. In dit boek wordt ook regelmatig verwezen naar het werkboek.

QUOTE

Gun het
jezelf. Gun het
je gezondheid.



De belangrijkste oorzaken van **buikpijn en mijn basisadviezen**

In dit boek gaan we jouw buikpijn aanpakken met de S.M.I.L.E.-methode. Daarmee kijken we naar Stress en ontspanning, Medicijnen en supplementen, je Immuunsysteem, je Leefstijl en voeding. Voordat ik met jou de klachten ga bespreken, wil ik je eerst kort meenemen naar hoe je voeding wordt verteerd en hoe je poep er uit ziet.

Aan de slag

Jij wilt een oplossing voor je buikpijn en andere klachten. Voordat je verder gaat, ga je jezelf eerst afvragen “Wat vind ik daadwerkelijk vervelend? Wat frustrereert mij het meest? Wat is mijn wens, mijn droom? Wat wil ik bereiken?” Download het werkboek en vul je antwoorden in.

In het kort: je voeding wordt als eerste voor een deel verteerd door enzymen in je mond. Goed kauwen is daarom essentieel. Daarna wordt een deel van je voeding in je maag verteerd. Na je maag komt je voeding in je dunne darm. Je dunne darm is verantwoordelijk voor het afbreken van de macronutriënten eiwitten, koolhydraten en vetten. De dunne darm is ook verantwoordelijk voor absorptie van nuttige stoffen zoals aminozuren, *fructose*, *glucose*, mineralen, vetzuren en vitaminen uit je voeding. De dikke darm absorbeert water en zorgt ervoor dat onverteerd voedsel uit het lichaam wordt verwijderd als ontlasting. In de dikke darm wordt onverteerd voedsel *gefermenteerd* door een groot deel van de darmbacteriën. Dit resulteert in gasen zoals waterstof en methaan en (gezonde) korteketenvezuren. Door toevoeging van gal krijgt je ontlasting een bruine kleur. Hoe zit jouw poep eruit? De geur, kleur en structuur van je ontlasting zegt wat over jouw darmen.

Geur

De geur van je ontlasting is afhankelijk van het soort voeding dat je hebt gegeten of gedronken. Ook de spijsvertering speelt hierbij een belangrijke rol. Een zurige lucht kan duiden op een slechte koolhydraatvertering. Een stinkende ammoniaklucht wordt veroorzaakt door een gebrekkige eiwitvertering. Als er sporen van je ontlasting blijven plakken in het toilet of je ontlasting blijft drijven, kan dit duiden op een onvolledige vertering van vetten.

Kleur

De kleur wordt voornamelijk bepaald door gal, maar ook voeding kan van invloed zijn op de kleur. Onder normale omstandigheden is je ontlasting lichtbruin tot donkerbruin van kleur.

Een rode kleur kan ontstaan door wat je eet (rode kool of bieten). Maar het kan ook duiden op bloed. Dat is niet altijd gevaarlijk, maar wees wel alert. Zie je dat je poep rood is, terwijl je geen bietjes of rode kool hebt gegeten? Maak dan even een afspraak met je huisarts.

Witte of witgele ontlasting is geen goed teken. Het kan wijzen op een verstopping van de galwegen. Heb je er blijvend last van? Ga dan langs de huisarts.

Soms is ontlasting heel donkerbruin van kleur. Voor sommige mensen is dit normaal, maar als de kleur ineens (pik)zwart is, dan kan dit duiden op bloedverlies. Wees dan zeker alert. Let op: als je ijsertabletten of staalpillen gebruikt, kan je poep ook een zwarte kleur krijgen.

Let er wel op dat de kleur niet blijvend verandert. Een kleurverandering kan betekenen dat er iets aan de hand is. Als je dat hebt, ga dan naar je huisarts.

Structuur

De structuur van je ontlasting zegt ook iets. Normaal is je ontlasting gebonden en worstvormig, als een 'bruine banaan', 'maiskolf' of 'kroket'. Je hebt dan 'stoelgang vorm 3 of 4'.

Als je ontlasting hard is, en droge harde keutels heeft, dan heeft het te lang in je darm gezeten. Je hebt dan 'stoelgang vorm 1 of 2' en je dikke darm onttrekt vocht aan je ontlasting. Als je ontlasting te lang in je dikke darm heeft gezeten, droogt deze en valt uit elkaar. Dit kan ontstaan als je bijvoorbeeld weinig voedingsvezels eet, te weinig drinkt of te weinig beweegt.

Als je ontlasting veel slijmeriger is dan normaal, kan het een teken zijn dat je darm geïrriteerd is. Als je regelmatig last hebt van slijm bij je ontlasting, bespreek dit dan met je huisarts.

Je hebt 'stoelgang vorm 5, 6 of 7' als je dunne of waterdunne ontlasting hebt. Als je ontlasting te snel door je darm gaat, heeft de dikke darm te weinig tijd om vocht te onttrekken. Dit kan ontstaan door een verkeerd voedingspatroon, voedselovergevoeligheid, een voedselinfectie of een buikgriep. Als je vaak dunne en langdurig dunne ontlasting hebt, bespreek dit dan met je huisarts.

Soms zie je wat stukjes in je ontlasting. Dit is heel normaal en komt bij iedereen voor. De stukjes zijn meestal onverteerde etensresten zoals pitjes en zaadjes.



Hard, rond en droog



Aan elkaar geplakte dropjes



Worst



Maiskolf



Zachte klodders



Brei met stukjes



Waterdun

Aan de slag

Vul in het werkboek hoe je ontlasting er uit ziet.