

eet beter *voor je* maag & darmen



Minder
buikklachten
in 10 weken

met huisarts Tamara de Weijer

eet beter *voor je* maag & darmen

met huisarts
Tamara de Weijer

Minder buikklachten
in 10 weken

KOSM • S

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

*Dit boek is voor
mensen*

met obstipatie, voedsel-
intoleranties, onverklaarbare
buikpijn, diarree,
bovenmatige winderigheid.
Oftewel, voor iedereen die
denkt dat zijn of haar

buikgezondheid
beter kan

Voor iedereen

Zorg jij goed voor je spijsvertering? Een belangrijke vraag. Want terwijl je dit leest, is je spijsverteringsstelsel druk bezig je ontbijt, lunch of diner te verwerken. Een bijzonder en complex samenspel van verschillende organen en ontelbare bacteriën. Samen zorgen zij ervoor dat jouw voeding wordt omgezet in onmisbare bouwstoffen en energie. En met een beetje geluk verloopt dat hele proces vlekkeloos.

Maar helaas, lang niet iedereen is gezegend met een gezonde spijsvertering. Dagelijks kampen miljoenen mensen met pijn, schaamte, onmacht of angst door spijsverteringsziekten. Zo is bijna een op de vier Nederlanders bij de huisarts bekend met problemen aan de slokdarm, maag, alvleesklier, galblaas, lever en/of darmen. Een groot deel van deze groep heeft onverklaarbare klachten. En een spijsvertering die niet goed werkt, kan je behoorlijk uit balans brengen.

Er is groeiende aandacht voor de rol van voeding en het microbioom in relatie tot gezondheid en klachten. Een belangrijke ontwikkeling waarin huisarts Tamara de Weijer voorop loopt. Natuurlijk is er nog veel te ontdekken en te bewijzen. De ervaringen, ook die van professionals, zijn divers. Eén ding weten we zeker: het is en blijft een individuele zoektocht. Wat voor jou werkt, kan bij een ander juist extra klachten veroorzaken. Zo blijkt ook uit de ervaringsverhalen.

Dit boek kan je helpen in je persoonlijke ontdekkingsreis naar de voor jou best werkende voeding. Ons advies is om hierbij altijd in gesprek te gaan of blijven met een arts of diëtist. Zij kunnen jou persoonlijke begeleiding bieden om zo, samen met de tips en adviezen uit dit boek, tot het beste resultaat te komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen. Wij maken ons daar dag in dag uit hard voor. Daarom zijn wij ook zo blij met de verschijning van dit mooie, zinvolle boek. Geniet van de ontdekkingen en de recepten.

Bernique Tool

Directeur Maag Lever Darm Stichting



Inhoud

06 Voorwoord Maag Lever Darm Stichting: Een gezonde spijsvertering voor iedereen	Klaar voor de start? 52 Op naar een nieuw eetpatroon
10 Voorwoord Tamara de Weijer: Een eerste stap	Weg met alles wat irriteert 54 Stappenplan voor een betere buikgezondheid
14 Dat is niet niks Cijfers en weetjes	7 adviezen 62 om niet te vergeten
24 7 vragen aan maag-darm-leverarts Ben Witteman	Ingrediëntenoverzicht per fase 64
26 De reis van een stuk appel door maag en darmen	Klachtendagboek 66
30 7 vragen aan maag-darm-leverarts Sander van der Marel	Recepten fase 1 70 Reset
32 Biljarden goede bacteriën Zo voed je ze	Recepten fase 2 108 Toevoegen prebiotische voedingsmiddelen
36 De zin en onzin van pre- en probiotica Wat is waar?	Recepten fase 3 146 Toevoegen zuivel
40 7 vragen aan diëtist Karina Schenk	Recepten fase 4 164 Toevoegen overige meelsoorten
42 Bewegen, ontspannen en jezelf afvragen wat belangrijk is	Over de auteurs 182
48 7 vragen aan huis- en leefstijlarts Melanie Meijer	Kijk ook hier eens 186
	Alle recepten op een rij 188
	Register 189



Gefeliciteerd!

Wat fijn dat je dit boek in handen hebt. Stap één op weg naar een leuker leven is gezet. Je kunt namelijk veel doen aan maag- en darmklachten. Zelf weet ik dat als geen ander. Ten eerste omdat ik huisarts ben en in de praktijk veel mensen met dit soort klachten zie. Het is ongelooflijk om te merken hoe ze opknappen als ze anders gaan eten. Ten tweede heb ik zelf ook jarenlang lopen tobben met wat achteraf een prikkelbare darm bleek te zijn. Van mijn vijftiende tot mijn dertigste had ik last van obstipatie, buikkrampen, een opgeblazen gevoel en vermoeidheid. Van de huisarts en internist kreeg ik te horen 'leer er maar mee leven'. Mijn darmklachten werden al snel minder toen ik anders ging eten; onder andere geen pakjes en zakjes meer, zoveel mogelijk onbewerkte, verse voeding en veel, heel veel groenten. Ik viel bijna twintig kilo af, voelde niet meer de hele tijd mijn buik en werd een stuk energiever. Nu ik weet wat het is om grotendeels klachtenvrij te zijn, gun ik dat iedereen!

Dit boek is niet alleen voor mensen met een prikkelbare darm, ook is het voor alle mensen die denken dat hun buikgezondheid beter kan. Mensen met maagklachten, obstipatie, voedselintoleranties, onverklaarbare buikpijn, diarree, bovenmatige winderigheid... Ook als je de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa hebt, zou je er baat bij kunnen hebben. Zoek wel altijd contact met je huisarts en/of specialist als je je voedingspatroon gaat omgooien. Er heerst een taboe op buikklachten. We praten er over het algemeen niet graag over: darmen, poep, scheten, boeren, misselijkheid, het zijn niet de meest sexy onderwerpen, maar wel ontzettend belangrijk. Af en toe eens achterom kijken naar hoe je ontlasting eruitziet en bijhouden hoeveel winden je laat en of ze erg stinken is geen nutteloze, vieze bezigheid. Deze dingen zeggen veel over je gezondheid. Zelf gebruik ik mijn buik inmiddels als kompas. Hoewel ik weinig klachten heb, zal ik altijd een prikkelbare darm houden. Dat is vervelend, maar het heeft me ook wat gebracht. Mijn prikkelbare darm zorgt ervoor dat ik op het rechte pad blijf. Zodra ik weer meer krampen krijg of obstipatie, neem ik mijn leefstijl onder de loep.

WEES JE EIGEN ONDERZOEKER, ERVAAR WAT WEL EN NIET WERKT

Slaap ik wel genoeg, kom ik wel toe aan ontspanning en de dingen die mij plezier geven? Meer pijn is vaak een teken dat ik moet schaven; prioriteiten moet stellen. Andersom kies ik er soms ook bewust voor om uit de bocht te vliegen. Ik wéét dat witmeel niet fijn is voor mijn darmen, maar af en toe is pizza eten met vrienden of met mijn lief gewoon belangrijk. Dan heb ik het ervoor over. Gezond eten moet geen obsessie worden, dan schiet het z'n doel voorbij.

Dit boek is bedoeld als opstap naar een andere voedingswijze en misschien wel een andere leefwijze. Het is met nadruk geen dieet. Ik doe een aanzet, maar jij bent kapitein op jouw schip, jij bepaalt de koers. Wees je eigen onderzoeker, ervaar wat wel en niet werkt en houd een klachtendagboek bij (je vindt hier meer over op blz. 66). De voor jouw lichaam ideale voeding vinden is maatwerk. Er bestaat geen *one size fits all* waar het maag- en darmklachten betreft. Ik garandeer je dan ook niet dat je nooit meer klachten zult hebben, maar de invloed van wat je eet op hoe je je voelt is groot. Misschien is het in het begin even zoeken, puzzelen en wennen. Maar na vier, vijf weken merk je meestal het verschil al. Dat zie ik in ieder geval dagelijks in mijn huisartsenpraktijk. Ik wens je veel kracht en plezier toe, want zeg nou zelf: is er iets leuker dan eten? Laat het je smaken!

Tamara de Weijer

*** Gebruik je medicatie voor je klacht(en) of aandoening?** Stop hier dan nooit mee zonder overleg met je huisarts of specialist. Zomaar stoppen kan je klachten verergeren en soms zelfs gevaarlijk zijn.

Wist je dat mensen die weten waar ze 's morgens voor opstaan langer en gelukkiger leven? Dat je sneller afvalt of vaker gaat sporten als je een hecht netwerk van vrienden en familie hebt? Niet alleen goede voeding, maar ook beweging, slaap, ontspanning, zingeving en verbinding zijn rechtstreeks van invloed op je gezondheid. In *Het Leefstijlboek*, dat ik in 2020 schreef, geef ik je een nog completere kijk op een gezonde leefstijl.

Dat is niet niks!

Cijfers

- In Nederland heeft een op de vier mensen maag-, darm- of leverproblemen, oftewel spijsverteringsproblemen. Dat zijn dus zo'n 3,7 miljoen mensen – en dan hebben we het alleen over degenen die ervoor naar de huisarts gaan. 60 procent van deze mensen is vrouw, 40 procent man.

Bron: Onderzoek Maag Lever Darm Stichting, uitgevoerd door het NIVEL en het RIVM

- In 2019 gebruikten zo'n 3,75 miljoen mensen maagmedicatie (maagzuurremmers, maagbeschermers) en laxeremiddelen. Deze mensen hebben last van brandend maagzuur, oprispingen, maagpijn, misselijkheid en/of verstopping. Artsen kunnen ook maagmedicatie voorschrijven om schade door andere medicijnen te voorkomen. Laxeremiddelen worden gebruikt bij constipatie maar ook voorafgaand aan darmonderzoek.

Bron: Stichting Farmaceutische Kengetallen

Maagklachten

Maagklachten kunnen ontstaan door roken, voeding (zoals vet eten, te veel eten, alcohol, koffie, sterk gekruid eten en chocolade), medicijnen en spanningen. Maar ze kunnen ook een ernstigere oorzaak hebben, zoals een slecht werkend maagklepje of een gezwel.

414.600

mensen kwamen in 2017 bij de huisarts met maagpijn.

140.100

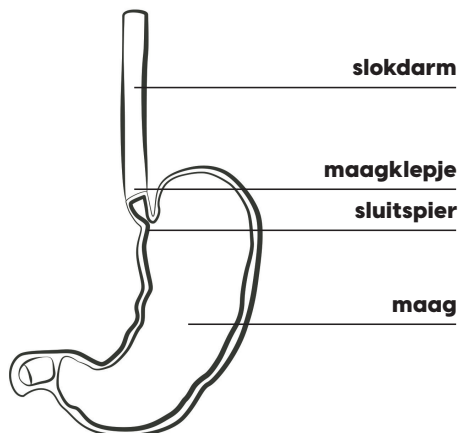
mensen bezochten de huisarts omdat ze last hadden van brandend maagzuur.

118.000

mensen gingen naar de huisarts met klachten over misselijkheid.

* De bovenstaande cijfers gaan over acute klachten.

Bron: Onderzoek Maag Lever Darm Stichting, uitgevoerd door het NIVEL en het RIVM



ER BESTAAT NIET ZOIETS ALS EEN HEILIGE
GRAAL, IETS WAT VOOR IEDEREEN WERKT,
MAAR ER BESTAAT VOOR IEDEREEN WEL
IETS WAT WERKT

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Cijfers Het exacte aantal mensen met PDS is niet duidelijk. Dit komt doordat lang niet iedereen met klachten naar de huisarts of specialist gaat. Naar schatting komt PDS bij ruim 10 procent van de Nederlanders voor. Ongeveer 75 procent van de mensen met PDS is vrouw. Mensen met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa hebben ook vaak – soms zonder dat ze het weten – een prikkelbare darm.

Bron: Maag Lever Darm Stichting

Wat is het? Een arts stelt de diagnose PDS wanneer bij onderzoek geen zichtbare afwijkingen zijn gevonden maar klachten, zoals buikpijn, diarree of verstopping en een opgeblazen gevoel, aanhouden. Oorzaken van PDS zijn niet precies bekend. In ieder geval spelen een spastische beweging van de darm en/of een extra gevoelige darmwand een rol. Factoren die van invloed zijn op het ontstaan van PDS zijn: stress, alcohol, roken, te weinig beweging, verkeerde voeding (bijvoorbeeld vezelarm of eenzijdig) of een ernstige buikgriep.

Colitis ulcerosa en *de ziekte van Crohn*

Cijfers In Nederland hebben ruim 80.000 mensen een chronische darmontsteking (Inflammatory Bowel Disease, IBD). Naar schatting heeft iets meer dan de helft hiervan colitis ulcerosa en iets minder dan de helft de ziekte van Crohn. Colitis ulcerosa wordt meestal ontdekt tussen de leeftijd van 15 en 40 jaar. De ziekte komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Voor de ziekte van Crohn geldt dat deze meestal wordt ontdekt tussen de leeftijd van 15 en 30 jaar. Vrouwen hebben deze ziekte iets vaker dan mannen en jongeren hebben een grotere kans om 'm te krijgen dan ouderen. Het aantal mensen met Crohn lijkt – in tegenstelling tot het aantal mensen met colitis ulcerosa – de laatste jaren toe te nemen.

Bron: Maag Lever Darm Stichting

Wat is het? Bij beide ziekten hebben patiënten last van (chronische) ontstekingen aan hun darm. Bij colitis ulcerosa zitten de ontstekingen in de dikke darm, bij Crohn kunnen ze in het hele spijsverteringskanaal voorkomen (dus ook in de mond, maag en dunne darm).

Coeliakie

Cijfers Naar schatting heeft ongeveer 1 procent van de mensen coeliakie (glutenintolerantie), oftewel ongeveer 170.000 Nederlanders. Op dit moment zijn er ongeveer 25.000 mensen in Nederland bij wie coeliakie daadwerkelijk is vastgesteld. Het werkelijke aantal mensen met coeliakie is waarschijnlijk veel hoger, omdat de klachten niet altijd direct herkend worden. Coeliakie uit zich op verschillende manieren. Je kunt er typische maag- en darmklachten door hebben, zoals diarree en buikpijn, of meer vage klachten, zoals hoofdpijn en vermoeidheid. Coeliakie komt twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen. De diagnose wordt op verschillende leeftijden gesteld.

Wat is het? Coeliakie is een chronische auto-immuunziekte waarbij mensen geen gluten verdragen. Gluten zitten in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Daarnaast wordt haver meestal ook niet verdragen, omdat deze vaak 'besmet' is met tarwe. Voedsel dat gluten bevat, veroorzaakt bij mensen met coeliakie een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm.

Bron: Maag Lever Darm Stichting

MARGA WESTRA (49) POLITIEAGENT

Ik heb al jaren colitis ulcerosa, maar toen ik tijdens een acht uur durende nooddienst vijf keer twintig minuten lang op de wc zat, was de maat vol. Die dag ben ik naar de huisarts gegaan en heb ik me ziek gemeld. Eenmaal thuis werd ik helaas steeds zieker. Ik had intense krampen bij alles wat ik at, was ontzettend moe en kon niet meer sporten. Uiteindelijk moest mijn dikke darm worden verwijderd. Met een stoma verliet ik het ziekenhuis en in verband met mogelijke complicaties zou een hersteloperatie volgens de artsen niet mogelijk zijn. Toch is het me gelukt. Ik heb inmiddels geen stoma meer. Verschillende dingen hebben daar volgens mij aan bijgedragen: ik ben nog meer op mijn voeding gaan letten en eet nu bijna helemaal volgens het Moerlandieet. Dus zo puur mogelijk en alles biologisch. Alleen oorspronkelijke, volle granen, veel rauwe groenten, geen alcohol, zo min mogelijk suiker... Een stukje taart neem ik nog weleens hoor, soms ook wel twee.

Eenmaal uit het ziekenhuis, heb ik ook het sporten weer langzaam opgebouwd. Eerst alleen traplopen, daarna trainen met gewichten, toen weer voorzichtig hardlopen. Vorig jaar heb ik het sloeproeven weer opgepakt en zijn we zelfs kampioen geworden. Ik kwam met tranen in mijn ogen over de finish. Het belangrijkste is dat ik mijn ziekte als bijzaak zie. Ik ben gewoon Marga en richt me op gezondheid en herstel. Ik maak bewust tijd voor wat ik leuk vind: vechtsporten, mediteren, schilderen, beeldhouwen en lezen, maar ook werken. Inmiddels draai ik gewoon weer nooddiensten. Een positieve instelling helpt enorm.

re

HANDIG OM *Te weten*

Anders eten dan je gewend bent kan best lastig zijn. Tegelijkertijd is het ook gewoon een kwestie van beginnen. Om het je makkelijker te maken, volgen hierna heerlijke recepten. Voordat je de keuken induikt, is het wel handig om het volgende te weten:

- De gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je oven aan.
- Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Heel oude mensen en degenen met een zwakke gezondheid, jonge kinderen, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kunnen beter geen gerechten eten met rauwe of zachtgekookte eieren.
- Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens op internet. Steeds meer producten zijn online verkrijgbaar.



cepten



*Lekker, gezond
en makkelijk*

AZIATISCHE BOWL

met tempé en pompoen

BEREIDINGSTIJD

30 minuten

OVENTIJD

15 minuten

PORTIES

2

Ook nodig

- bakpapier
- grillpan

INGREDIËNTEN

- ½ flespompoen, geschild, in blokjes (1 x 1 cm)
- 3 el olijfolie, om in te bakken
- 5 el sojasaus (zonder suiker)
- 1 el extra vierge olijfolie
- ½ rode chilipeper, in flinterdunne ringetjes
- 200 g tempé
- 100 g groene asperges
- 200 g sugarsnaps
- 3 el tahin (sesampasta)
- sap van 1 biologische limoen, plus extra schijfjes om te garneren
- 2 el wit sesamzaad
- 1 el zwart sesamzaad
- 50 g waterkers
- handje verse korianderblaadjes

BEREIDEN

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Verdeel de pompoenblokjes over het bakpapier en besprenkel ze met 2 eetlepels olijfolie. Rooster de pompoen 15 minuten in de oven.
- 3 Meng voor de marinade in een kommetje de sojasaus, 1 eetlepel olijfolie en de chilipeper.
- 4 Snijd de tempé in plakken van ongeveer ½ centimeter en leg ze in de marinade. Zet apart.
- 5 Stoom of kook de groene asperges en sugarsnaps beetgaar.
- 6 Zet een grillpan op middelhoog vuur om voor te verwarmen.
- 7 Meng voor de dressing de tahin, het limoensap en 1 eetlepel extra vierge olijfolie in een bakje.
- 8 Gril de tempé 3 minuten aan elke kant in de pan. Sprenkel er wat wit sesamzaad over tijdens het grillen.
- 9 Dip een aantal pompoenblokjes zodra ze uit de oven komen in het zwarte sesamzaad.
- 10 Verdeel alles over twee borden en garneer met de waterkers, koriander en limoenplakjes.



GROENTEKOEKJES

met ricotta en salade

BEREIDINGSTIJD
35 minuten

PORTIES
4 (16 koekjes)

Ook nodig

- mandoline of kaasschaaf
- koekenpan(nen)
- garde
- knoflookpers

INGREDIËNTEN

- 1½ courgette
- 1 bosje radijs
- sap van 1 citroen
- 3 el extra vierge olijfolie, plus extra om te garneren
- snufje zout
- olijfolie, om in te bakken
- 100 g spinazie
- 150 g tuinerwten, uit de diepvries
- 2 middelgrote eieren
- 25 g amandelmeel
- 1 teen knoflook, geperst
- 14 muntblaadjes, fijngehakt
- 400 g ricotta
- 50 g Parmezaanse-kaasvlokken, plus extra om te garneren
- versgemalen zwarte peper
- 25 g speltmeel
- 100 g waterkers

BEREIDEN

1 Schaaf de courgette in de lengte in dunne plakken met een mandoline of een kaasschaaf. Snijd de radijsjes in flinterdunne plakjes.

2 Meng in een grote kom het citroensap en de extra vierge olijfolie met een snufje zout. Schep de courgette en de radijs er goed door. Laat de ingrediënten 15 minuten marineren.

3 Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur, voeg de spinazie toe en laat deze onder af en toe roeren slinken. Voeg na ongeveer 4 minuten de tuinerwten toe en gaar deze nog 4 minuten mee.

4 Klop in een grote kom de eieren luchtig met een garde en voeg het amandelmeel, de knoflook, spinazie, tuinerwten, munt, ricotta en de Parmezaanse kaas toe. Meng alles goed en breng op smaak met zout en peper.

5 Verhit een koekenpan op laag vuur om alvast voor te verwarmen (eventueel kun je ook twee pannen op het vuur zetten als je vlot wilt doorwerken).

6 Bestuif je handen telkens met wat speltmeel en draai van het mengsel balletjes van ongeveer 5 cm doorsnede. Plet ze tot een koekje van 1½ centimeter dik.

7 Verhit 2 eetlepels olijfolie in de koekenpan(nen) en bak de koekjes in porties ongeveer 4 minuten aan elke kant, tot ze goudbruin en knapperig zijn.

8 Verdeel de waterkers en de gemarineerde radijs en courgette over vier diepe borden. Leg de koekjes erop en garneer met Parmezaanse kaas. Sprenkel er eventueel nog wat extra vierge olijfolie over en breng op smaak met zout en peper.

DAT TIKT *Lekker aan*

Wist je dat als je tien radijsjes eet je al 80 gram groente binnen hebt gekregen? Snoep er gerust een paar extra bij je maaltijdsalade.



Voel het verschil in 10 weken

Van een opgeblazen gevoel en buikpijn tot brandend maagzuur: 3,7 miljoen Nederlanders hebben chronische maag- en darmklachten. **Veel klachten zijn met de juiste voeding te verminderen.** Maar hoe begin je die zoektocht naar wat voor jou het beste werkt? Huisarts Tamara de Weijer geeft je niet alleen alle belangrijke leefstijl- en voedingsadviezen, haar 10-wekenplan maakt alles ook een stuk overzichtelijker. Je doorloopt vier fases en bij elke fase vind je een uitgebreide ingrediëntenlijst en daarop afgestemde makkelijke en snelle recepten.



"Door Tamara ben ik anders gaan eten. Mijn huid werd rustiger, ik kon weer zonder pijn naar de wc en mijn buik was minder opgezwollen."

Natascha Kok

"Een paar dagen nadat ik startte met het 10-wekenplan, had ik voor het eerst sinds jaren geen buikpijn. Na een dag werken had ik opeens weer energie over om 's avonds ook nog wat te ondernemen."
Cheryl Ruiters

Herziene editie met:

- up-to-date voedingsadviezen
- handig 10-wekenplan
- lekkere en snelle recepten

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring

**KOS
MOS**

NUR 443/860
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 584003

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL