



# Hoe kom ik van mijn buikklachten af?

10 eyeopeners



**VERO  
VIT**

ORTHO-  
MOLECULAIRE  
PRAKTIJK



Wat fijn dat je mijn e-book in handen hebt. Waarschijnlijk loop je zelf met **buikklachten** rond en voel je dat het tijd is om hier iets aan te doen. In mijn praktijk zie ik namelijk dagelijks mensen die hiermee worstelen.

Op internet vind je natuurlijk heel veel tips, zoals: probiotica slikken, meer bewegen, gluten laten staan, stress verminderen, lactosevrij eten en meer slapen. Natuurlijk zijn dit belangrijke tips, maar heel eerlijk? Ik noem dit 'hap-snap' methodes en ik ben er geen fan van...

**Je darmen zijn namelijk heel complex.**

Door probiotica te slikken los je het probleem niet op. Sterker nog, je kunt het probleem er groter mee maken. Hoe dat zit leg ik je in dit e-book uit.

Ik hoop dat deze eyeopeners je op het goede spoor zetten: **gericht uitzoeken wat de oorzaak is van jouw probleem en dan vanaf de basis het probleem aanpakken.** Echt waar, het is mogelijk!

Hartelijke groet,

*Berna*

*"Every day we live and every meal we eat we influence the great microbial organ inside us - for better or for worse."*

GIULIA ENDERS

— WAT —

# JE GAAT LEREN

1

Probiotica kan je klachten verergeren.

2

Waarom FODMAP niet de oplossing is.

3

Welke invloed stress op je darmgezondheid heeft.

4

Je lever: waarom een detox kuur geen oplossing is.

5

Waarom het niet genoeg is om alleen te stoppen met eten waar je niet tegen kunt.

6

Een veel voorkomende oorzaak van een opgeblazen buik en / of winderigheid zijn.

7

Waarom het begint bij je darmen.

8

Het zit niet tussen je oren!

9

Je hoeft er niet 'mee te leren leven.'

10

Waarom er geen 'one size fits all' is.



# 1

## Probiotica kan je klachten verergeren

Loop een willekeurige drogisterij binnen en je vindt het: **probiotica**. Op internet lees je dan óók nog eens dat het de remedie is tegen allerlei kwalen. Niet voor niets, want we hebben veel aan onze darmflora te danken en inderdaad: **een goede darmflora lost veel problemen op.**

### Effect probiotica

De kans is groot dat ook jij wel eens probiotica hebt geprobeerd, juist omdat je al een tijdje rondloopt met buikklachten. Zo kun je last hebben van winderigheid, een opgeblazen buik, diarree of juist obstipatie. Veel mensen in mijn praktijk vertellen dat probiotica wel verlichting geeft, toch lijkt het niet dé oplossing te zijn. Zeker als je bedenkt dat je hiermee niet de oorzaak van jouw klachten aanpakt...

"Hoe meer je goede  
darmflora  
achteruit gaat, hoe  
meer plek voor  
badguys en  
achteruitgang van  
de darmslijmvlies."

Je lost darmproblemen namelijk niet op met probiotica. **Als je darmen niet op orde zijn, kan er een stof 'wonen' die je darmen aanvalt.** Probiotica kan deze stof activeren, waardoor je in een neerwaartse spiraal terechtkomt. Met als resultaat dat je darmflora alleen maar meer uit balans raakt. Helaas is probiotica in dit geval niet alleen zonde van je geld, maar je kunt jouw **darmproblemen ook verergeren.**

Voor je probiotica gaat gebruiken, zou ik je aanraden **eerst een ontlastingonderzoek te laten doen.** Zo kun je namelijk ontdekken wat de oorzaak van jouw klachten is, en of de stof die je goede darmbacteriën aanvalt is geactiveerd. Dit dien je namelijk aan te pakken vóór je probiotica slikt.



# 2

## Waarom FODMAP niet de oplossing is

**Zeg je darmklachten of prikkelbare darm, dan hoor je al snel de term 'FODMAP-dieet' voorbijkomen.**



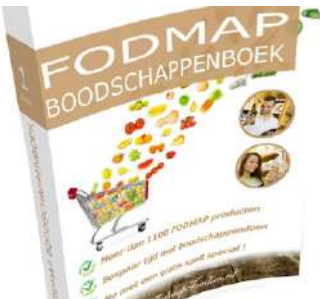
De kans is dan ook groot dat je met jouw darmklachten te horen kreeg dat je dit moest uitproberen. Als orthomoleculair darmspecialist ben ik geen fan van dit advies.

### Wat is het FODMAP-dieet precies?

Het FODMAP-dieet – ook wel FODMAP-beperkt dieet genoemd – is een dieet dat wordt aangeraden bij mensen met darmklachten. De insteek van dit dieet is niet om af te vallen, maar wel om erachter te komen welke voedingsmiddelen jouw darmklachten triggeren.

### FODMAP is een afkorting voor:

- F - Fermenteerbare
- O - Oligosachariden
- D - Disachariden (lactose)
- M - Monosachariden (fructose)
- A - And
- P - Polyolen (suikeralcoholen)





De FODMAP's bestaan grotendeels uit koolhydraten en niet-verteerbare suikers die moeilijk door een niet-gezonde darm worden opgenomen. Als jouw darmen goed in balans zijn (en daar streven we natuurlijk wel naar!) kun je producten uit het FODMAP-dieet normaal gesproken gewoon eten.

Tijdens het FODMAP-dieet ga je zes weken lang alle producten uit de FODMAP-lijst mijden. Vervolgens ga je na die periode telkens één product tegelijk weer introduceren aan je voedingspatroon. Zo zou je ontdekken waar je wél en niet op reageert.

**Vezels zijn voeding voor onze darmbacteriën.** Als je de FODMAP-producten uit je voeding schrapt, haal je niet alleen suiker weg, maar ook vezels!



Veel stammen gaan verminderen als ze geen voeding krijgen.

Als je na een tijdje wél weer vezels eet, komt het opgeblazen gevoel terug. Dit komt omdat de stammen nodig zijn voor de vertering van vezels. Je kunt je wellicht voorstellen dat het opgeblazen gevoel daardoor terugkomt.

**Deze aanpak van je darmprobleem is dus dweilen met de kraan open. Je houdt het probleem in stand.**





# 3

## Welke invloed stress op je darmgezondheid heeft.

Stress heeft ontzettend veel effect op je lichaam en niet in het minst op je spijsvertering. **Eten verteren krijgt geen prioriteit van je lichaam als je gestresst bent.** Je lichaam staat dan klaar om te vechten of te vluchten, extra bloed gaat dan naar je hersenen, spieren enz.

Je spijsvertering wordt het ondergeschoven kindje. Je kunt last krijgen van obstipatie doordat de vertering trager gaat, of juist van breiige ontlasting omdat je lichaam niet de kans krijgt om tijd en aandacht aan het verteren te geven.

**Je lichaam kent eigenlijk maar twee standen:** de rust stand en de stress stand. Korte stress is prima en maakt ons productief. Als je lichaam niet meer weet wanneer de stress begint en wanneer deze ophoudt wordt het een ander verhaal.

**De ruststand is van cruciaal belang** voor herstelwerkzaamheden die dagelijks uitgevoerd moeten worden, voor je immuunsysteem én voor je spijsvertering. Het wordt niet voor niets de 'rest and digest' modus genoemd.





## Oude pijn aanpakken

Misschien denk je dat je geen stress in je leven hebt, maar je lichaam kan daar anders over denken. **Wist je dat ik bij zo'n 50% van de mensen in mijn praktijk zie dat ze te lang hebben geworsteld met 'oude pijn'?** Dingen die uit hun jeugd zijn verdrongen, pijn die niet is uitgesproken... Dit gaat om mensen met langdurige darmklachten.

Het is écht belangrijk dat je bij jezelf te rade gaat of dit herkenbaar is voor jou. Omdat dit soort problematiek door je lijf wordt opgevat als stress.

Mijn dringende advies is dat je hier werk van maakt en dit gaat aanpakken. Doe je dit niet dan ondermijnt dit je herstel omdat je lichaam in de stressmodus blijft staan.



**De 'rest and digest' stand is cruciaal.**

# 4

## De lever: waarom een detox kuurtje geen oplossing is

Onze **eigen cellen produceren giftige stoffen** die een belasting zijn voor onze lever. Dit gebeurt bij de verbranding van voeding.

Deze giftige stoffen noem je ook wel **toxines**. Dat je giftige stoffen produceert is op zich geen probleem. Ons lichaam is in staat om deze toxines onschadelijk te maken. Dit is immers het dagelijks werk van je lever.

Als we **de lever te veel giftige stoffen 'voeren'** of als we te weinig stoffen binnenkrijgen die de lever nodig heeft om zijn werk te doen, **raakt deze overbelast**.



Deels moet dit weer verwerkt worden door de lever, die al overbelast was. En daarmee is het kringetje weer rond.

En dan nu de **detox kuur**: als je je darmen wilt ontdoen van beestjes die er niet horen, als je wilt afvallen, of een detox kuurtje doet: realiseer je dat dit allemaal **een extra belasting is voor de lever**. Je zorgt daarmee dat er veel extra toxines vrij komen terwijl je lever het al zwaar genoeg had.

Zorg dus dat je lever eerst in top conditie is voor je met dit soort zaken aan de slag gaat!

## Vicieuze cirkel

Een overbelaste lever is **minder goed instaat om voldoende gal aan te maken**. Gal bevat belangrijke enzymen voor de vertering voor het voedsel. Als je dus minder gal produceert zal je je voedsel minder goed opnemen.

Daarnaast is gal belangrijk om de ontlasting soepel te houden. Er **ontstaat obstipatie**, als dit te weinig wordt gemaakt. Door de obstipatie zal je darmflora **meer toxines produceren** uit de ontlasting.



**"Zorg dat je lever in topconditie is!"**

# 5

## Waarom het niet genoeg is om alleen te stoppen met eten waar je niet tegen kunt.

Langdurige buikklachten verdwijnen niet zomaar als je een bepaald voedingsmiddel uit je menu schrapt. Helaas is dit niet genoeg om al je klachten weg te nemen....

Vergelijk het eens met een bosbrand; met één smeulende sigaret steek je al een bosbrand aan. Je hoeft vervolgens niet steeds nieuwe sigaretten in het vuur te gooien om het vuur aan te houden, het vuur brandt vanzelf.



Hoe krijg je het vuur vervolgens uit? Stoppen met sigaretten in het vuur gooien is niet voldoende. **Je hebt grote chemische reacties in werking gezet.**

Zo is het ook met je darmen. **Enkel stoppen met gluten eten is niet voldoende om het ontstane probleem te verhelpen.** Je zal óók de brand moeten blussen. De ontstane disbalans moet je aanpakken. De darmwand en het darmslijmvlies moeten herstellen en goede darmflora moet aangevuld worden.



**VERO  
VIT**  
ORTHODIE  
MOLECULAIRE  
PRAKTIJK

*"The road to health is  
paved with good intestines"*

SHERRY A. ROGERS

# 6

## Een veel voorkomende oorzaak van een opgeblazen buik en / of winderigheid

Als je te weinig maagzuur produceert, blijft je eten **langer in je maag** staan, omdat het niet voldoende verteert is om naar je dunne darm te kunnen.

### Problemen in de maag

Voedsel wat stil staat gaat **fermenteren**. Bij fermentatie ontstaan gassen. Zit je eten nog in je maag en produceer je daar gassen, dan zoeken die een uitweg. **Dat kan oprispingen en het gevoel van branden maagzuur geven**

Het hoeft dus zeker niet zo te zijn dat je teveel maagzuur hebt, **het kan juist gaan om te weinig maagzuur bij deze klachten.**

Als je dan vanwege de oprispingen een maagzuurremmer gaat innemen ben je dus precies verkeerd om bezig. Je zorgt dat een heel belangrijk proces in je lichaam niet goed kan plaatsvinden.

## Minder eiwitten

Met te weinig maagzuur kunnen **eiwitten niet goed verteren**. Als je te weinig eiwitten opneemt, lopen heel veel processen niet goed, zoals je neurotransmitter aanmaak bijvoorbeeld.

## Minder mineralen

Een ander **gevolg van te weinig maagzuur** is dat je **mineralen niet goed kan opnemen** zoals magnesium, calcium en ijzer. Hierdoor krijg je tekorten aan verschillende mineralen. Natuurlijk is dit niet zonder gevolgen, want heel veel processen in je lichaam zijn afhankelijk van deze mineralen. Alleen magnesium heeft al honderden functies in ons lichaam! En wat dacht je van ijzer? Als je bloedarmoede hebt, krijg je een ijzersupplement. Maar als je te weinig maagzuur hebt, neem je dit niet goed op. **Onthoud: je bent niet wat je eet, maar je bent wat je opneemt.**

## Meer negatieve bacteriën

Daarnaast is er nog een probleem bij te weinig maagzuur: het zure maagsap zorgt er normaal gesproken voor dat de bacteriën en schimmels die je mee naar binnen neemt worden gedood. Als je niet genoeg maagzuur hebt, wordt de zuurgraad niet laag genoeg. **Hierdoor krijgen bacteriën de kans om makkelijker te overleven, zodat je juist meer kans hebt op overgroei van negatieve bacteriën in je darmen.**





7

Waarom het  
begint bij je  
darmen.

Eczeem, hoofdpijn, windjes laten, een opgeblazen buik, prikkelbaarheid, hormonale disbalans het zijn allemaal dingen die je niet goed kunt aanpakken als je darmen niet op orde zijn.

**Je hebt voldoende goede darmbacteriën nodig** voor een goed humeur, voor een rustige platte buik zonder gasvorming én voor een rustige huid.

Als je je voedingsstoffen niet goed opneemt, heb je **te weinig bouwstenen**. Dit merk je aan klachten op heel veel gebieden. Te veel verkeerde bacteriën zorgen er juist voor dat er vervelende toxines worden geproduceerd. En die kunnen bijvoorbeeld weer zorgen voor stemmingswisselingen.

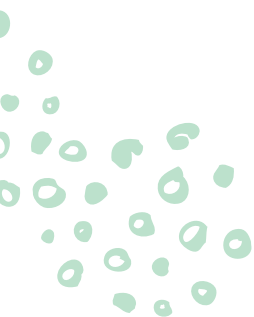


# 8

## Het zit niet tussen je oren!

Vraag jij je ook wel eens af of het normaal is dat je zo moe bent en dat jij je zo opgejaagd voelt? Moet je misschien gewoon doorgaan of wat flinker zijn? Zit het dan toch allemaal tussen je oren?

Aan de andere kant denk je 'ik ben toch niet gek?'. Dat maakt ook dat je blijft zoeken naar een oplossing. Die oplossing is er in de enorme connectie tussen jouw hersenen en darmen. Veel mensen hoeven naar mijn mening geen antidepressiva te slikken, maar hebben **heling van de darmen nodig, voeding vol bouwstenen die bij hun individuele situatie past.**



In je darmen wordt 90% van de stof **serotonine** gemaakt, dit is een **neurotransmitter**. Deze stof wordt ook wel ons gelukshormoon genoemd. Het zorgt voor een blij en rustig gevoel, goed kunnen slapen, flexibel zijn en minder pijn beleven.

Het maken van serotonine in de darm lukt alleen als je **darmslijmvlies op orde** is en je gezonde voeding tot je neemt. Zo krijg je de juiste bouwstenen binnen, zodat je daadwerkelijk kunt bouwen!

Niet alleen serotonine is een belangrijke stof die bepaalt hoe je je voelt. Daar zijn meer neurotransmitters bij betrokken zoals **dopamine en GABA**. Ook deze worden voor een deel in de darmen gemaakt. Te weinig GABA zorgt voor onrust en een opgejaagd gevoel.

Deze neurotransmitters kan je op veel verschillende manieren verbeteren, met verschillende vormen van beweging/sporten, supplementen, meditatie en door dingen te doen waar je blij van wordt.

Je kunt je neurotransmitters op veel verschillende manieren verbeteren, met verschillende vormen van beweging/sporten, supplementen, meditatie, dingen doen waar je blij van wordt enz.

**Het allerbelangrijkste blijft altijd je voeding.** Het heeft geen zin om jezelf vol te stoppen met supplementen zolang je niet bereid bent je voeding aan te passen naar wat jij nodig hebt. En ja, voeding (stoffen) neem je alleen goed op als je darmen goed functioneren.

**Zit het dus tussen je oren? Ik denk het niet.** De opluchting is groot van veel mensen in mijn praktijk als ze zien wat de resultaten van de ontlastingstest is. En ja, vaak komen we pas op dat punt als we uitgeput zijn, niet meer weten hoe we het op moeten lossen. Maar dat is niet erg. Het is nooit te laat om goed te gaan leven en voor je zelf te zorgen!

# 9

## Je hoeft er niet 'mee te leren leven.'

### **Stel dat je woont in een fijn appartement.**

Er zijn aardige medebewoners in het gebouw, ze staan klaar voor elkaar als dat nodig is en houden de boel netjes.

Tot dat er een nieuwe bewoner komt die lak heeft aan alle afspraken, zijn afval buiten laat staan stinken en feestjes geeft tot diep in de nacht met luidruchtige types die zich net zo min ergens iets van aantrekken. Er komt weer een appartement vrij en een van de vrienden van nieuwe bewoner neemt er zijn intrek in. Zelfde slag, nog meer vervuiling, herrie, en asociaal gedrag. Steeds meer burens houden het voor gezien en verhuizen. Uiteindelijk blijft er een uitgewoond gebouw achter waar je zelfs overdag niet graag zou komen.

## **Pratende bacteriën**

Zo is het ook met je darmen. **Darmbacteriën communiceren met elkaar.** Ze geven signalen aan elkaar door. Degene die het hardste schreeuwt kan zijn signaal het beste doorgeven en andere bacteriën kunnen dit signaal overnemen en voortaan dit signaal gaan doorgeven aan andere bacteriën, met als gevolg dat er andere stoffen worden geproduceerd.

Gelukkig gebeurt dit niet van de ene op de andere dag. Er zijn allerlei factoren die hier invloed op hebben zoals een antibiotica kuur, medicijngebruik (zoals de pil), stress, een opgelopen darminfectie op vakantie enz.

**Het goede nieuws is dat je er niet mee hoeft te blijven leven! Door een uitgebreid darm- en bloedonderzoek te doen, ontdek je waar jouw darmklachten vandaan komen.**

# 10

## Waarom er geen 'one size fits all' is.

Mensen verwachten soms dat als ze mij hun klachten vertellen ik gelijk de oplossing heb. "Neem deze supplementen en over drie weken is het over" of zo iets.

Helaas werkt dat niet zo in mijn vakgebied om een aantal redenen.

- Met **een medicijn kan** je heel gericht 1 probleem **onderdrukken**. Met **voeding en supplementen** zorg je voor meer bouwstenen, dat merk je pas op **de lange duur** in alle processen waar de bouwstenen voor nodig zijn.
- **Ieder lichaam staat individueel afgesteld**. De één reageert al heel snel op een klein beetje kruiden, de ander heeft een 'olifanten dosis' nodig. Dat is een zoektocht die je aan moet willen gaan.
- **Hoe langer een probleem bestaat**, hoe meer schade het heeft aangericht. **Het duurt dan vaak langer** om alle processen weer op orde te krijgen en resultaat te behalen.
- Aan de buitenkant kan ik niet zien welk probleem er in je darmen speelt. Daarvoor hebben **klachten te veel overlap**. Daarom moet je eerst uitgebreid **fecesonderzoek** doen en daarmee het probleem goed in kaart brengen. Dan hoef je niet maar een beetje te gokken en te proberen.

# — WIL JIJ OOK —

## VAN JE DARMPROBLEMEN AFKOMEN?

In dit e-book heb ik naar verschillende laboratoriumtesten verwezen. **Door het doen van een uitgebreid ontlastingsonderzoek weet je precies wat er speelt in je darmen.** Je weet welke problemen je moet aanpakken om te zorgen dat je darmen helen, zodat jij weer de juiste voedingsstoffen kunt opnemen.

Daarnaast maak ik vaak gebruik van **voedingsintolerantietesten.** Want, problemen in de darmen worden vaak niet alleen door beestjes - zoals parasieten of verkeerde bacteriën - veroorzaakt. Ook voeding die je niet goed verdraagt is een belangrijke oorzaak voor het achteruitgaan van je darmflora.

Naast deze zijn er nog veel andere laboratoriumtesten mogelijk. Hormonen, schildklier, stress parameters, vitaminen en mineralen, vetzuur balans, neurotransmitters enz. Ook dit zijn testen die soms nodig zijn om een goede therapie op te kunnen bouwen.

In mijn praktijk zie ik dagelijks mensen zoals jij, die al veel te lang met vervelende klachten rondlopen. Ik wil je zo graag laten ervaren dat je geen genoeg hoeft te nemen met een diagnose als 'prikkelbare darm syndroom'. Er is zoveel mogelijk!

In een **vrijblijvend telefoongesprek** vertel ik graag wat ik kan betekenen voor jouw herstel.

Bel (06 47 00 7128) of mail (info@verovit.nl) mij om een afspraak in te plannen.

**Ja, ik wil een belafpraak maken**



## Mijn visie


Als het om je gezondheid gaat staan **gezonde darmen** voor mij **met stip op nummer 1**. Je kunt dit alleen niet los zien van hoe je omgaat met stress, je neurotransmitters, hormonen, schildklier enz. Of te wel, **ik houd van een integrale aanpak**.

Gezonde voeding staat altijd op de eerste plaats, dat is de basis die op orde moet zijn voor je supplementen neemt of andere aanpassingen gaat maken. **Met goede voeding kan je verbazingwekkende resultaten behalen**. Ik heb het persoonlijk ondervonden en weet ook hoe lastig het soms kan zijn om bepaalde aanpassingen door te voeren. Niet even 3 maanden maar de rest van je leven.

Dat is een zoektocht waar ik graag bij help. Want ik houd van lekker eten en het delen met anderen. Mijn twee kids en man zijn mijn favoriete testpannel die hun (ongezouten) kritiek geven op wat ik hen voorschotel.

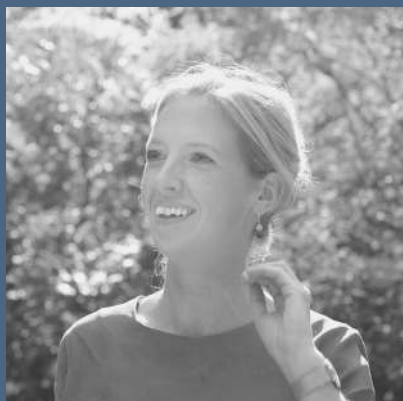
Weetjes over mij:

- Waar je me voor kunt wakker maken: heerlijke chocolade bonbons. Niets orthomoleculairs aan, maar wel erg lekker!
- Ik sta graag vroeg op, tijd alleen voor de dag start is het fijnste wat ik mezelf kan geven.
- Als echte zoetekauw zoek ik altijd naar een verantwoorde manier om zoete dingen te eten, zoals gerechten met dadels of bananen.



*"Be patient with yourself,  
nothing in nature blooms  
all year."*





Copyright © 2020 Berna Meindersma, Verovit

Alle foto's en teksten in dit e-book zijn eigendom van Verovit Orthomoleculaire praktijk. Deze mogen niet worden verveelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt in welke vorm dan ook, online of offline, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Berna Meindersma