

Optimale Spijsvertering

Gebaseerd op een artikel van Orthokennis

Waarom een optimale spijsvertering van levensbelang is

In de wereld van de Natuurgeneeskunde is het al meer dan 100 jaar een bekend gegeven dat **als je iemand gezond wilt maken of houden, je dient te beginnen in de darmen**. Het is dan ook niet voor niets dat in de middeleeuwen de beroemde arts Paracelsus het volgende zei: “De dood huist in de darmen”.

Werking van de spijsvertering

1. Onze spijsvertering begint eigenlijk al in **de mond**.

Het goed kauwen van eten maakt het voedsel al beter verteerbaar.

- Traag, mindfull eten, zonder schermpjes, met aandacht bij het eten (= vorm van respect voor de voeding en lichaam).
- Goed gebit is heel belangrijk om goed te kunnen kauwen

2. Vervolgens komt het voedsel in **de maag**,

Waar de eiwitten uit de maaltijd minimaal 2 uur in een badje van zoutzuur zouden moeten “Marineren”. Dit maakt dat de eiwitten in zeer kleine stukjes uiteen vallen die daarna goed door de darm kunnen worden opgenomen.

Jammer genoeg maken de meeste mensen na hun 20^e levensjaar niet meer voldoende maagzuur aan waardoor het spijsverteringsstelsel reeds begint te haperen.

Helaas weten te weinig mensen dat **als ze last krijgen van ‘brandend maagzuur’, ze niet te veel maagzuur hebben, maar te weinig**. Dit komt omdat de bovenkant van de maag zich pas sluit als er voldoende maagzuur is geproduceerd. Wanneer dit niet het geval is sluit de maag zich niet goed en komt het eten met het zuur weer naar boven, wat dus voor brandend maagzuur zorgt.

- Maagzuurremmers en zuurbinders, zoals omeprazol worden snel geadviseerd en verhelpen op korte termijn de klachten. Echter, **door het verminderen van de hoeveelheid maagzuur verslechtert de spijsvertering nog meer en vermindert de opname van essentiële voedingsstoffen** (vitaminen, mineralen, eiwitten,...).
- Voldoende maagzuur is ook nodig voor het **afdoden van** lichaamsvreemde micro-organismen (**parasieten, schimmels**)
- Maagzuur is
 - nodig voor de splitsing van mineralen
 - opname van vit B12
 - ⇒ **Zolang het maagzuur niet op orde is, dienen mineralen aangevuld te worden (heel goed is vb BIOCEAN – isotonic, deze vorm heeft geen maagzuur nodig, maar wordt direct via de lymfe opgenomen)**
- De productie van maagzuur wordt geremd door:
 - Stress
 - Roken
 - Overgewicht
 - Te veel koffie / Te veel alcohol
 - Veel medicijngebruik
- Maagzuur kan opgedreven worden door:
 - Suppletie met betaine HCL
- Gevolgen van een chronisch maagzuurtekort
 - Te weinig maagzuur geeft dus een slechte vertering wat leidt tot rotting en gisting.
 - Gebrek aan opname nutriënten
 - Vit B12 tekort
 - Ook de werking van de pancreas en gal kunnen verminderen

Belangrijk:

Voor wie maagzuurremmers niet kan of mag afbouwen is het belangrijk om toch de spijsvertering te ondersteunen dmv van mineralen die via de lymfe opgenomen kan worden, of andere kruiden, enzymen, enz

Enzymen

Vervolgens doen de **spijsverteringsenzymen** hun werk in de darmen.

Enzymen zijn eigenlijk hele kleine werkmieren die het voedsel in hele kleine stukjes knippen. Van deze enzymen hebben we ook veel te weinig in ons lichaam. Eigenlijk is de mens ontworpen om vooral rauwe voeding te eten. In onze moderne maatschappij komt daar weinig van terecht.

Al het rauwe voedsel bevat enzymen maar bij verhitting gaan de enzymen verloren. Gezien het feit dat praktisch al onze voeding op de een of andere manier gekookt, gebakken of bereid is, zitten er niet meer genoeg enzymen in het voedsel, waardoor het niet optimaal verteerd wordt. Hierdoor nemen wij automatisch minder op van de voeding in ons bloed. Dit kan leiden tot allerlei tekorten, terwijl we toch voldoende eten. Dit geeft weer andere problemen in de rest van het lichaam, zoals bepaalde welvaart ziektes.

We eten daarnaast ook veel voedsel dat niet alleen geen enzymen meer bevat, maar voedsel dat door de bereidingsmethoden van het welvaartsvoedsel, dusdanig veranderd is tov zijn natuurlijke structuur.

Het spijsverteringsstelsel moet hierdoor nog meer zijn best doen om het voedsel nog enigszins te kunnen verteren. Het spijsverteringsstelsel raakt hierdoor sneller overbelast. Daarom is het geen wonder dat er veel voeding in het spijsverteringsstelsel niet goed, of slechts half verteerd wordt. Dit alles maakt dat er voedingsresten in het spijsverteringsstelsel achterblijven en daar zullen gaan rotten en gisten.

Dit schept een milieu in de darmen waar schadelijke bacteriën dol op zijn en zich snel en sterk gaan vermeerderen. Al onze goede bacteriën kunnen zijn niet bestand tegen dit milieu en gaan massaal dood.

TIP: IEDERE MAALTIJD BEGINNEN MET IETS VAN RAUWE GROENTEN /

gefermenteerde groenten

Enzymen uit voeding of aangevuld door voedingssupplementen

- Enzymen om gluten beter te verteren: gluterase (Tolerase)
- Enzymen om lactose beter te verteren: lactase
- Andere enzymen: bromelaïne (uit de ananas), papaine, (papaya)

Ondersteuning via voeding

- molkosan drinken een half uurtje voor de maaltijd (aangelengd in water)
- appelazijn
- gefermenteerde voeding (om het te leren : zie www.velt.nu – soms zijn er gratis workshops)
- Gember in de voeding, capsules of geraspt in water

Verbetering voor de darmen

- Gezonde darmen zijn darmen die de juiste bacteriele evenwichten hebben
- Regelmatige transit hebben (niet te snel en niet te traag)
- Zich vlot kunnen ontdoen van toxines
- Een gezond darmslijmvlies hebben, en dus een gezonde darm barriere

Darmen en RA

- Uit microbiom analyse kunnen besluiten genomen worden die wijzen op een aanleg voor Reumatoïde Artritis
- Een verhoogde verhouding van Prevotella / bacteroides is een potentiële risicofactore in de pathogenese van Reumatoïde Artritis.
- beta-defensine 2 (ons leger, een marker voor slijmvliesimmunititeit)
 - een onderdeel van ons aangeboren immuunsysteem
 - wordt door het lichaam zelf gemaakt
 - hebben een antimicrobiële werking waarmee ze de darmslijmvlies barrière in stand houden.
 - Een toename van de beta-defensine wijst op pro-inflammatoire cytokines en micro-organismen.