Week van de diëtist

De Week van de Diëtist staat voor de deur (18-24 maart 2024), met dit jaar een focus op maag- en darmgezondheid. Tijdens deze week willen we jullie informeren over vijf belangrijke pijlers voor een goede maag- en darmgezondheid: voedingsvezels, vochtinname, beweging, een goede maaltijdstructuur en het belang van het controleren van je stoelgang.

1. Voedingsvezels

1.1. De rol van vezels

Vezels spelen een essentiële rol in een gezonde darmfunctie. Ze worden niet verteerd in de dunne darm maar bereiken onveranderd de dikke darm. Daar versnellen ze de passage van ontlasting en vergroten ze het volume ervan. Dit effect van vezels wordt echter alleen bereikt bij voldoende vochtinname, bij voorkeur water.

1.2. Fermenteerbare vezels en niet-fermenteerbare vezels

Fermenteerbare vezels worden in de dikke darm afgebroken door de darmbacteriën. De niet-fermenteerbare vezels worden niet afgebroken. De niet-fermenteerbare vezels bevorderen de beweeglijkheid van de darm en vergroten het volume van de darminhoud. Deze vezels houden vocht vast en zorgen dus voor een vlottere stoelgang.

1.3. De voordelen van vezels

Vezels bieden bescherming tegen bepaalde darmaandoeningen zoals constipatie, fistels en coloncarcinoom. Daarnaast bieden ze andere gezondheidsvoordelen, waaronder:

- Verlaging van het cholesterolgehalte in het bloed: vezels voorkomen de opname van cholesterol in de darm en worden met de ontlasting uitgescheiden, wat beschermt tegen hart- en vaatziekten.
- Stabielere bloedsuikerspiegel: vezelrijke voedingsmiddelen worden langzamer verteerd, waardoor ze minder sterke pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel veroorzaken, wat gunstig is voor diabetespatiënten.
- Preventie van overgewicht: Vezels zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel, waardoor ze de eetlust verminderen en kunnen helpen bij gewichtsbeheersing. Bijvoorbeeld: kies voor volkorenbrood in plaats van wit brood.

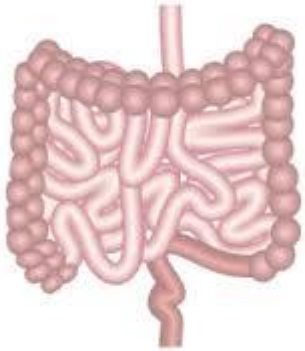
De gunstige effecten van vezels kunnen variëren afhankelijk van het type vezel. Het cholesterolverlagende effect wordt voornamelijk toegeschreven aan vezels uit groenten en fruit, terwijl voedingsvezels uit granen effectiever zijn bij constipatie.

1.4. Behoefte

De behoefte aan voedingsvezels van een volwassene bedraagt zo'n 30 g per dag.

1.5. Tips om meer vezels te eten

- Voeg groenten toe aan zowel je lunch als je avondmaaltijd
- Neem fruit als tussendoortje
- Vervang wit brood door bruinbrood, volkoren of meergranenbrood (met meer dan 50% volkoren meel)
- Vervang witte deegwaren door volkoren deegwaren



2. Wat met pre en probiotica?

2.1. Prebiotica

Prebiotica zijn voeding voor onze darmbacteriën. Prebiotica komen van nature voor in verschillende voedingsmiddelen, maar soms worden ze ook toegevoegd aan producten. Prebiotica vormen een goede bron van voeding voor onze darmbacteriën. Prebiotica stimuleren de groei en activiteit van ons darmmicrobioom.
Lactobacillen en Bifidobacteriën zijn gunstige darmbacteriën, als zij vezels afbreken komen er gunstige stoffen vrij, namelijk korteketenvetzuren. Korteketenvetzuren zorgen voor een verhoogde immuniteit en hebben daarnaast ook een positieve werking op de darmen.

Bronnen van prebiotica zijn: peulvruchten, groenten, fruit, noten en graanproducten.

2.2. Probiotica

Probiotica zijn producten die grote hoeveelheden melkzuurbacteriën bevatten. Lactobacillen en bifidobacteriën zijn melkzuurbacteriën en overleven in het maagzuur waardoor ze intact de darm bereiken. De bacteriën verlaten het lichaam via de ontlasting. Probiotica kunnen aangeraden worden bij constipatie of diarree klachten. Probiotica zijn in verschillende vormen te verkrijgen op de markt. In de supermarkt kan je probiotica vinden onder de vorm van zuivelproducten zoals Yakult, Actimel, kefir of Activia. Een gewone yoghurt bevat melkzuurbacteriën maar geen lactobacillen of bifidobacteriën en overleven het maagzuur dus niet waardoor ze geen bijdrage leveren voor onze darmen en dus niet horen tot de probiotica.
Je kan ook probiotica kopen in de apotheek onder de vorm van capsules of zakjes.

3. Water drinken

3.1. Het belang van vocht

Voor een optimale werking van vezels is voldoende vochtinname noodzakelijk, bij voorkeur water. Een hoge inname van vezels in combinatie met onvoldoende vocht kan constipatie juist bevorderen.

We verliezen dagelijks 2 tot 3 liter vocht, dat moeten we dus aanvullen. Een deel hiervan komt van voedsel (ongeveer 1 tot 1,5 liter), maar we moeten nog steeds zo'n 1,5 liter extra vocht drinken om ons vochtgehalte op peil te houden.

3.2.Tips om meer water te drinken

- Neem altijd een fles water mee
- Drink een glas water bij elke maaltijd
- Voeg een smaakje toe aan je water: muntblaadjes en gember, schijfjes komkommer, sinaasappel, citroen, aardbei, bosbessen, …

4. Beweging

4.1. Het belang van beweging

Beweging heeft een positief effect op de spijsvertering doordat het de doorbloeding en peristaltiek van de darmen ondersteunt. Dit verbetert de opname van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen. Bij gebrek aan beweging kan de darmfunctie vertragen, wat kan leiden tot constipatie.

4.2. Hoeveel moet je bewegen?

- **Bewegen aan een matige intensiteit:** minstens 150 minuten per week. Je kunt deze tijd verdelen, bij voorkeur minstens een halfuur per dag. Dit half uur kan ook gespreid worden, bijvoorbeeld in drie sessies van tien minuten per dag.

  Voorbeelden: stevig wandelen, zwemmen, (elektrisch) fietsen, harken in de tuin, …

- **Bewegen aan een hoge intensiteit:** minstens 75 minuten per week. Verspreid je beweging over bijvoorbeeld drie dagen, waarbij je 25 minuten beweegt op hoge intensiteit. Deze 25 minuten hoeven niet aansluitend te zijn; twee keer minstens 10 minuten per dag is prima!

  Voorbeelden: joggen, goed doorzwemmen, stevig fietsen, spitten in de tuin, …

- **Combinatie van matige en hoge intensiteit:** minstens 150 minuten per week. Een mix is altijd goed. Belangrijk om te weten: doe je een minuut aan hoge intensiteit? Dan telt die dubbel! Met 25 minuten joggen en 100 minuten (elektrisch) fietsen naar het werk of de winkel kom je dus al aan je wekelijkse hoeveelheid.

4.3. Tips om meer te bewegen

- One step at a time
- Maak de switch van gezonde keuze naar gezonde gewoonte
- Plan beweging in je vrije tijd

5. Maaltijdstructuur

5.1. Het belang van een goede maaltijdstructuur

Een gezonde maaltijdstructuur is cruciaal voor een gezond eetpatroon en optimaliseert de voedingsopname. Het reguleert het honger- en verzadigingsgevoel

5.2. Tips

- **Maak een wekelijks menu**

  Zo ga je meer variëren in je maaltijden

  Voorbeeld: 2x/week vis, 1x/week vegetarische maaltijd, …

- **Eet op vaste tijdstippen**
  Ontbijt, lunch en avondmaal zijn belangrijk, maar voeg ook gezonde tussendoortjes toe om honger te voorkomen en ongezonde keuzes te vermijden.

- **Zorg voor een evenwichtige verdeling op je bord**
  Een goede maaltijd bevat eiwitten, koolhydraten, gezonde vetten en groenten, waardoor je alle essentiële voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft.

6. Toiletbezoek

6.1. Frequentie

Toiletbezoeken krijgen niet altijd de aandacht die ze verdienen, terwijl ze een essentieel onderdeel zijn van ons dagelijks leven. Het is belangrijk om voldoende tijd te nemen, ook al zijn we vaak gehaast. Het bevorderen van een gezond stoelgangpatroon begint bij frequente toiletbezoeken. Idealiter zou dit tussen de 1 à 2 keer per dag en maximaal 4 keer per dag moeten zijn. Veranderingen in deze frequentie kunnen wijzen op een verstoorde darmwerking.

6.2. Hygiëne

Hygiëne tijdens het toiletbezoek is van vitaal belang om de verspreiding van ziektekiemen te voorkomen. Handen wassen na gebruik van het toilet is essentieel om gastro-enteritis te voorkomen, aangezien het niet wassen van je handen het risico op ziekte zoals een *Salmonella* besmetting vergroot, vooral bij het bereiden van voedsel.

6.3. Houding

Voor een effectief toiletbezoek is het belangrijk om de tijd te nemen en een comfortabele houding aan te nemen om je darmen volledig te legen. Een handige oplossing hiervoor is het gebruik van een voetenbankje. Door gehurkt te zitten, kan de kringspier zich optimaal ontspannen, wat de toiletgang vergemakkelijkt.

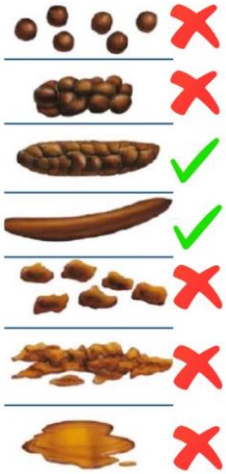
6.4 Bristol Stool Chart

De Bristol Stool Chart is een handige tool voor het in kaart brengen van de stoelgang.

Type 1 en 2 is een indicatie voor constipatie.

Type 3 en 4 is een normale consistentie.

Type 5, 6 en 7 is een indicatie voor diarree.



6.4.1. Diarree

Diarree wordt gekenmerkt door frequente dunne, waterige ontlasting, wat kan leiden tot een aanzienlijk verlies van elektrolyten. De oorzaken zijn divers.

6.4.1.1. Tips

- drink 2-3l water om uitdroging te voorkomen
- blijf gevarieerd eten om vitaminedeficiënties te voorkomen
- probeer meer fermenteerbare vezels te consumeren
- eet extra zoutrijke voeding

Als je langdurig last hebt van diarree, is het aanbevolen om jouw arts te raadplegen.

6.4.2. Constipatie

Constipatie wordt gekenmerkt door harde en droge ontlasting wat gepaard gaat met buikkrampen.

Constipatie kan optreden wanneer men te weinig vezels consumeert, te weinig beweegt, onvoldoende vocht inneemt, door bepaalde medicatie, …

6.4.2.1. Tips

- eet voldoende vezels
- drink 1,5L - 2L water per dag
- beweeg voldoende
- neem een ontspannen houding aan op het toilet

Als je langdurig last hebt van constipatie, is het aanbevolen om jouw arts te raadplegen.

6.5. Kleur stoelgang

De kleur van de ontlasting is een belangrijk aspect bij het evalueren van de darmgezondheid. Een normale kleur van ontlasting is doorgaans bruin, en afwijkingen daarvan kunnen wijzen op mogelijke problemen. Het is dus belangrijk om aandacht te besteden aan eventuele veranderingen in de kleur van de ontlasting.

6.5.1. Rood

Een rode stoelgang kan afhankelijk zijn van de geconsumeerde voeding zoals rode bieten die veel kleur afgeven aan de stoelgang. In zo een situatie is er geen reden tot paniek en heeft dit niets te maken met een pathologie. Als dit niets te maken heeft met de voeding die geconsumeerd is geweest, dan is dit een indicatie om verder onderzoek te laten doen. Het kan bloed zijn dat in de stoelgang zit. Bloed kan veroorzaakt worden door onschuldige aambeien of door inflammatoire darmaandoeningen zoals colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn. Zo snel mogelijk een bezoekje aan de huisarts brengen is de boodschap.

6.5.2. Zwart

Een pikzwarte ontlasting kan wijzen op een bloeding in het bovenste deel van het spijsverteringskanaal, zoals de slokdarm, maag of dunne darm. Omdat het bloed vermengt met de ontlasting, is het niet langer herkenbaar als helder bloed. Het is belangrijk om bij dergelijke symptomen onmiddellijk een huisarts te raadplegen voor verder onderzoek.

6.5.3. kleurloos (wit-geel)

Een ontkleurde ontlasting kan optreden wanneer er te weinig of geen galvloeistof in de ontlasting aanwezig is. Galvloeistof, geproduceerd door de lever en opgeslagen in de galblaas, wordt via de galwegen aan de dunne darm afgegeven, waar het helpt bij de vertering van vetten. Een gebrek aan galvloeistof kan duiden op een verstopping van de galwegen, veroorzaakt door galstenen, een vernauwing of een ontsteking. Het is belangrijk om bij dergelijke symptomen medisch advies in te winnen.

6.6. Geur

De geur van ontlasting kan ook indicaties geven over de spijsvertering. Hoewel ontlasting vaak een typische geur heeft, kan een afwijkende geur wijzen op een infectie. Het dieet van een persoon kan ook invloed hebben op de geur van de ontlasting. Bijvoorbeeld, een dieet rijk aan dierlijke eiwitten kan resulteren in een sterkere geur ten opzichte van iemand die een plantaardig voedingspatroon volgt.

6.7. Tips

- Neem je smartphone of een boek mee naar het toilet om je tijd daar te verlengen en een meer ontspannen ervaring te creëren
- koop een voetenbankje om de juiste houding aan te nemen
- controleer je stoelgang op kleur, geur en consistentie

Bronnen:

https://www.gezondleven.be/themas/voeding/focus-op-voeding-niet-voedingsstoffen/voedingsstoffen/koolhydraten-en-voedingsvezels

https://www.mlds.nl/spijsvertering/wat-willen-jouw-guts/#:~:text=Beweging%20heeft%20een%20positief%20effect,de%20afvoer%20van%20afvalstoffen%20verbeterd.
https://www.mlds.nl/spijsvertering/alles-over-je-poep/#:~:text=Het%20kan%20zijn%20dat%20de,in%20de%20gaten%20te%20houden

https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegadvies-volgens-leeftijd/beweegadvies-voor-volwassenen-18-tot-64-jaar/hoeveel-beweeg-je-best-als-volwassene-en-wat-met-stilzitten

https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/pds-prikkelbare-darm-syndroom/wat-is-het/

https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/crohn-ziekte-van/

https://www.webmd.com/ibs/ibs-ibd-differences