

## Uit 'Rondje Koog'

### Liefde van de man gaat door de maag (darm stelsel)

Een bekende tekst van Ria Valk begon met:

*'U hoort het niet de eerste keer vandaag  
De liefde van de man gaat door de maag  
Dat moeten vrouwen weten, mannen houden veel van eten  
Ja, de liefde van de man gaat door de maag'*

Liefde gaat door de maag zo blijkt uit meerdere onderzoeken. Wat op het bord ligt blijkt een grotere spiegel van de ziel te zijn dan menig een denkt. "Je bent wat je eet" heeft naast een functionele ook een emotionele betekenis, zo blijkt. Dat eten iets met emoties te maken heeft weten we eigenlijk al lang. Er zijn vele gezegdes die dat uitdrukken zoals: 'Het in je broek doen van angst', een 'teleurstelling wegslikken', een nederlaag eerst even 'verteren', iemand kan ons 'het leven zuur maken' of we hebben 'vlinders in onze buik'.

Ons instinct, 'buikgevoel', zegt ons hoe het met ons gaat.

Hoe kan het dat eten bepaalde emoties bij ons te weeg brengt?



### Je darmen en je brein zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Ons voedsel wordt via ons spijsverteringskanaal (maagdarmstelsel) verwerkt en via de darmen opgenomen in het bloed. Daarvandaan gaat het via de poortader naar de lever die er bruikbare stoffen voor het lichaam van maakt. Een belangrijk onderdeel van de spijsvertering zit in de darmen. Dat de conditie van de darmen niet alleen invloed heeft op je lichamelijke gezondheid, maar ook op je geestelijk welzijn was bij natuurgeneeskundige artsen al langer bekend, maar wordt nu eindelijk ook in de reguliere wetenschap onderkent. Wetenschappers noemen de verbinding tussen darm en hersenen ook wel de 'hersen-darm-as'.

Dit kan goed nieuws zijn voor mensen met bijvoorbeeld depressie of angststoornissen. Er blijkt een grote samenhang te bestaan tussen de darmconditie en de (geestelijke) gezondheid. Ook andere wetenschappelijke onderzoeken tonen een link tussen darmen, darmbacteriën en angst en zelfs tussen een verstoorde bacteriënhuishouding in de darmen en autisme. In onze darmen leven miljarden bacteriën en deze spelen een grote rol in het behouden van onze gezondheid. Ze halen energie uit onze voeding en beschermen ons tegen infecties.

Onlangs heb ik een heel interessant en makkelijk te lezen boek gelezen van Giulia Enders. Zij schrijft in haar boek over de darmen, 'De Mooie Voedselmachine', uitgebreid over het belang van de darmen voor het brein en andere organen en zo voor je hele welbevinden.



### De invloed van de darmen op emoties

Wetenschappers weten al lange tijd dat er een connectie is tussen de hersenen en de darmen, maar nog niet zo lang weten zij ook dat de communicatie beiden kanten opgaat. Dus niet alleen van hersenen naar de darmen, maar ook van de darmen naar de hersenen. Bij mensen die last hebben van het Prikkelbare Darmsyndroom (PDS) lijkt er iets mis te gaan in de communicatie tussen de hersenen en de darmen, dat probleem kan zich overal op deze 'verbinding' bevinden. De darmen sturen bijvoorbeeld te sterke signalen of de signalen van de hersenen worden niet begrepen door de darm. Bij mensen met een prikkelbare darm kan de verbinding van darm naar hersenen heel belastend zijn, en dat is zelfs zichtbaar op hersenscans. Iemand met het prikkelbare darmsyndroom voelt vaak een onaangename druk of geborrel in de buik, en heeft snel last van diarree of

verstopping (obstipatie). Zo iemand heeft ook vaker dan gemiddeld last van angstaanvallen en depressies. Onderzoeken laten zien dat onprettige gevoelens door de darm-hersen-as kunnen ontstaan. De mogelijke oorzaken zijn bijvoorbeeld een langere tijd minuscule ontstekingen, een slechte darmflora, langdurig stress of een levensmiddelenallergie waar iemand zich niet bewust van is.



### **Waar blijft die liefde nu die door de maag zou gaan?**

Zoals een slecht darmflora kan zorgen voor de negatieve gevoelens kan een goede darmflora er juist voor zorgen dat we ons happy voelen.

Serotonine blijkt hier een rol te spelen. Serotonine is een stof die ons een geluksgevoel oplevert, het is ook een boodschapperstof en betrokken bij het doorsturen van boodschappen van de hersenen naar de darmen. Volgens Gezondheidsnet bevindt 90 procent van alle serotonine in ons lichaam zich in de darmen. Bij een goede werking van de darmen levert serotonine je dus dat gelukgevoel op, maar bij een verstoring raak je eerder depressief. Belangrijk is dus voedsel te eten die zorgt voor een goede darmflora (kijk voor hulp hiervoor bij jou in de buurt op [www.oerslank.nu](http://www.oerslank.nu)). Dat serotonine belangrijk is tegen depressies blijkt wel uit het feit dat een grote groep belangrijke psychofarmaca (waaronder Prozac) volgens het principe van de selectieve serotonine heropname remming (SSRI) werkt. De concentratie serotonine in de synaptische spleet wordt kunstmatig verhoogd door remming van de heropname in het nabijgelegen neuron (zenuw). Serotonine kan echter ook worden verhoogd door de bouwstoffen van serotonine aan te reiken, vooral L-tryptofaan.

Tryptofaan is een van de ruim twintig bij de mens voorkomende aminozuren die voor de eiwitsynthese worden gebruikt en hoort bij de categorie essentiële aminozuren. Dit houdt in dat het niet kan worden gesynthetiseerd (aangemaakt) door het menselijk lichaam en daarom via de voeding moet worden opgenomen. Het lichaam is dus geheel afhankelijk van aanvoer ervan via de voeding. Ha, nu gaan we kijken waar die eiwitten in zitten zodat we er voor kunnen zorgen dat we het geluksgevoel hormoon kunnen produceren.

Het zit o.a. in Parmezaanse kaas, sesamzaad, zonnebloempitten, kalkoen, kip, zalm, lamsbout, baars en ei. Ook nog in andere voedingsmiddelen, maar die noem ik hier expres niet omdat die om andere redenen niet gezond zijn voor ons lichaam ☺.

### **Vaderdagtip**

Eerdaags is het Vaderdag en die willen we dan weer even wat meer 'geluk' wensen. Wanneer we beseffen dat de (vader)liefde door de maag gaat, is het misschien een ideeetje om gezellig samen een uitgebreide lunch of diner te maken met veel (vette) vis en een lekkere salade met ei en veel pitten en zaden, zodat niet alleen je vader, maar ook jij het 'gelukshormoon' serotonine aan kan maken. Veel geluk toegewenst

Inez Plaatsman

toegewijd aan uw gezondheid