



Gezonde darmen voor een sportieve lichaamsbouw

Een redelijke recente wetenschap onderzoekt de **invloed van onze darmflora** (dit zijn de bacteriën in onze darm die helpen onze voeding verteren) **op ons gewicht**.

Al deze wetenschappers zijn het er over eens dat alleen personen met een **optimaal functionerende darmflora slank en gezond** kunnen blijven.

Onderzoekers kijken naar de verschillen van het microbiom (dat is het geheel van darmbacteriën) tussen slanke mensen en mensen met overgewicht. Er is een duidelijk **verschil in samenstelling**. Zo kunnen ze ondertussen groepen **darmbacteriën onderverdelen in "vetbacteriën" en "slankbacteriën"**.

Darmemoties, wat is dat?

Naast de zenuwcellen hebben ook de **darmbacteriën** een **communicatiesysteem** met de hersenen.

Bijvoorbeeld 95 % van het gelukshormoon serotonine wordt geproduceerd in de darmen.

Ander voorbeeld, als we stress (van te zware trainingen of wedstrijd periodes) ondervinden:

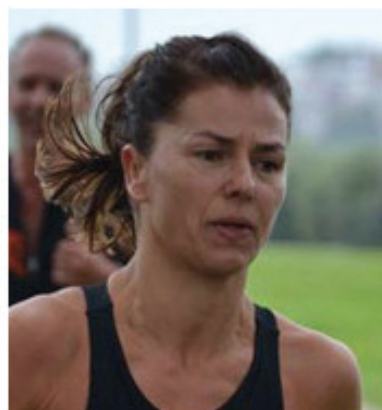
- scheiden deze bacteriën neuro-transmitterstoffen af
- lokken ze ontstekingen uit
- maken ze de darmwand poreus.

Slechte bacteriën "kunnen zich dan ongeremd vermeerderen.

Tegelijkertijd stuurt de darm alarmsignalen naar het brein en dat reageert op de informatie met **zenuwachtigheid, onrust en angst**.

Enkele strategieën of voorbeelden voor een gezonde, "slanke" darm zijn:

gevarieerd eten, want iedere bacteriesoort heeft zijn eigen behoefte en daarom moeten we ze verschillende voedingsmiddelen voorschotelen.



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op www.tipsvoorfietsers.be



Wie vooral naar gebak, naar gummiebeertjes en witbrood grijpt, ondersteunt slechts één groep en zorgt zo voor gettoachtige toestanden, de **“vetbacteriën” krijgen de macht.**

We moeten dus **voedingsmiddelen** proberen te **eten waarvan onze “slankbacteriën” houden**, zijnde bijvoorbeeld 2 appels met schil per dag. Het zijn juist de pectines in de schil die een wellnessklimaat creëren.

Verder zijn witlof, asperges, uien, knoflook, noten, paddestoelen en sojaproducten ook super bacterievoedsel.

Ook aardappelen en rijst die afgekoeld gegeten worden, zoals sushi en oude aardappelsalade hebben een gedeelte resistent zetmeel (dit verteert niet zo goed in dunne darm en komt dan in de dikke darm terecht, waar het dient als voeding voor de “slank” bacteriën).

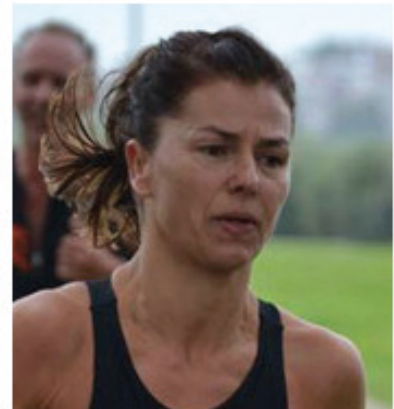
Als laatste voorbeeld nog niet volledig rijpe bananen.

Algemeen is alle vezelrijke voeding goede prebiotica, vergeet dan niet voldoende water te drinken, zodat de vezels mooi kunnen zwellen in de darm.

Als laatste kan je altijd samen met je huisarts of diëtiste bespreken of een probiotica ook toepasbaar is, dit is een preparaat met de juiste darmbacteriën in, die dan zo in de darm terecht komen, en daar positief kunnen inwerken op jouw gezondheid.

Probiotica staat zelf op de lijst bij aan te bevelen supplementen bij sporters.

Wil je hier graag nog meer over weten, neem dan gerust contact op met mij.



ELLY VERHOEVEN **Diëtiste - Specialiste** **Sportdiëtik**

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op www.tipsvoorfietsers.be

TIPS VOOR
FIETSERS.be

