

EET BETER

VOOR JE MAAG & DARMEN

MET
HUISARTS
TAMARA
DE WEIJER

Minder
buikklasten
10ⁱⁿ
weken



EET BETER

**VOOR JE
MAAG &
DARMEN**

**MET
HUISARTS
TAMARA
DE WEIJER**



KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

VOOR IEDEREEN

Zorg jij goed voor je spijsvertering? Een belangrijke vraag. Want terwijl je dit leest, is je spijsverteringsstelsel druk bezig je ontbijt, lunch of diner te verwerken. Een bijzonder en complex samenspel van verschillende organen en ontelbare bacteriën. Samen zorgen zij ervoor dat jouw voeding wordt omgezet in onmisbare bouwstoffen en energie. En met een beetje geluk verloopt dat hele proces vlekkeloos.

Maar helaas, lang niet iedereen is gezegend met een gezonde spijsvertering. Dagelijks kampen miljoenen mensen met pijn, schaamte, onmacht of angst door spijsverteringsziekten. Zo is bijna één op de vier Nederlanders bij de huisarts bekend met problemen aan slokdarm, maag, alvleesklier, galblaas, lever en/of darmen. Een groot deel van deze groep heeft onverklaarbare klachten. En een spijsvertering die niet goed werkt, kan je behoorlijk uit balans brengen. Er is groeiende aandacht voor de rol van voeding en het microbioom in relatie tot gezondheid en klachten. Een belangrijke ontwikkeling waarin huisarts Tamara voorop loopt.

Natuurlijk is er nog veel te ontdekken en te bewijzen. De ervaringen, ook die van professionals, zijn divers. Eén ding weten we zeker: het is en blijft een individuele zoektocht. Wat voor jou werkt, kan bij een ander juist extra klachten veroorzaken. Zo blijkt ook uit de ervaringsverhalen. Dit boek kan je helpen in je persoonlijke ontdekkingsreis naar de voor jou best werkende voeding. Ons advies is om hierbij altijd in gesprek te gaan of blijven met een arts of diëtist. Zij kunnen jou persoonlijke begeleiding bieden om zo, samen met de tips en adviezen uit dit boek, tot het beste resultaat te komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen. Wij maken ons daar dag in, dag uit hard voor. Daarom zijn wij ook zo blij met de verschijning van dit mooie, zinvolle boek. Geniet van de ontdekkingen en de recepten.

Bernique Tool

Directeur Maag Lever Darm Stichting





INHOUD

Voorwoord Maag Lever Darm Stichting Een gezonde spijsvertering voor iedereen	7
Gefeliciteerd! Een eerste stap	11
Dat is niet niks Cijfers en weetjes	14
7 vragen aan Maag-, darm-, leverarts Ben Witteman	20
De reis van een stuk appel Door maag en darmen	24
7 vragen aan Maag-, darm-, leverarts Sander van der Marel	30
Biljarden goede bacteriën Zo voed je ze	34
De zin en onzin van pre- en probiotica Wat is waar?	40
7 vragen aan Diëtist Karina Schenk	42
Bewegen, ontspannen En jezelf afvragen wat belangrijk is	46
7 vragen aan Huis- en leefstijlarts Melanie Meijer	52

Klaar voor de start?

Op naar een nieuw eetpatroon

57

Weg met alles wat irriteert

Stappenplan voor een betere buikgezondheid

58

7 adviezen

om niet te vergeten

62

Overzicht van alle ingrediënten

Per fase

64

Klachtendagboek

Voor meer inzicht

66

Recepten fase 1

Reset

68

Recepten fase 2

Toevoegen prebiotische voedingsmiddelen

107

Recepten fase 3

Toevoegen zuivel

144

Recepten fase 4

Toevoegen overige meelsoorten

163

Over de auteurs

182

Kijk hier ook eens

184

Recepten op een rij

187

Register

188



**Dit boek is er
voor mensen met**

**MAAGKLACHTEN,
OBSTIPATIE,
VOEDSELINTOLERANTIES,
ONVERKLAARBARE
BUIKPIJN,
DIARREE,
BOVENMATIGE
WINDERIGHEID...**

**Oftewel voor iedereen die denkt
dat zijn of haar buikgezondheid
beter kan.**



SAMENVATTING RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Het is geschikt voor gezonde mensen die gezond willen blijven. De hoofdlijnen:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon.
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit.
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
 - Eet wekelijks peulvruchten.
- Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag.
- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis.

- Drink dagelijks drie koppen thee.
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie.
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
 - Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt.
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten.
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees.
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag.

WEG MET ALLES WAT IRRITEERT STAPPENPLAN VOOR EEN BETERE BUIKGEZONDHEID

Een tijdje alles uit je voeding weglaten wat je darmen kan irriteren, brengt je hele gestel tot rust. Daarna kun je stap voor stap weer voedingsmiddelen toevoegen en ervaren wat deze met je doen.

Misschien heb je al weleens van het FODMAP-beperkte dieet gehoord. FODMAPs zijn bepaalde moeilijk verteerbare stoffen (zie kader), die slecht of niet worden opgenomen in de dunne darm en daardoor in de dikke darm terechtkomen. De bacteriën in de dikke darm gebruiken de FODMAPs als voeding. Bij de verwerking hiervan komen gassen vrij. Hierdoor kun je last krijgen van een opgezet buik, winderigheid en/of diarree.

Mijn stappenplan is geen dieet maar een duurzame manier van jezelf goed voeden

Voedingsstoffen die klachten kunnen veroorzaken zijn onder andere fructose (in fruit), fructanen (in uien, knoflook, tarwe, dus onder andere in brood), lactose (in zuivelproducten), galacto-oligosacchariden (in bonen en peulvruchten) en polyolen (in kunstmatige zoetstoffen en sommige fruitsoorten).

Ook bij Crohn en Colitis

Niet iedereen is (even) gevoelig voor FODMAPs. Mensen met een prikkelbare darm krijgen er vaak wel last van. Maar ze reageren niet allemaal op alle FODMAPs. Bovendien krijg je meestal pas klachten na het binnenkrijgen van grote hoeveelheden FODMAP-rijke voeding.

Het FODMAP-beperkte dieet is bewezen effectief bij het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS). Driekwart van de mensen met PDS die het FODMAP-beperkte dieet volgen, ervaart minder klachten en bij sommigen verdwijnen ze helemaal.

Veel mensen met de ziekte van Crohn of Colitis ulcerosa hebben óók een prikkelbare darm. Soms weten ze dat van zichzelf, soms niet. Hoewel het nog niet keihard is bewezen, lijken ook mensen met inflammatoire darmziekten baat te hebben bij een

FODMAP-beperkt dieet. Zoek wel altijd contact met je huisarts en/of specialist als je je voedingspatroon gaat omgooien.

Zelf doen?

Doorgaans worden mensen die het FODMAP-beperkte dieet willen uitproberen doorverwezen naar een diëtist die gespecialiseerd is in maag- en darmziekten. Als je ziek bent, de ziekte van Crohn of Colitis ulcerosa hebt, ondergewicht hebt of twijfelt of je wel de juiste of voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, raad ik je dat alsnog aan. Anderen kunnen het hierna volgende stappenplan in principe zonder problemen zelf uitproberen. Luister daarbij goed naar je eigen lijf; gebruik je buik als kompas. Op welke voedingsmiddelen reageer je goed en van welke krijg je klachten. Dát is belangrijk om te ontdekken en daar kom je (waarschijnlijk) ook achter. In het totaal duurt het stappenplan maximaal 10 weken. Zie je ertegenop, hou dan dit voor ogen: na deze 10 weken heb je er (als het goed is) de rest van je leven baat bij. Check na deze 10 weken met een diëtist of je nieuwe voedingspatroon volwaardig is.

“

JOS HUISMAN

61, ARBEIDSONGESCHIKT

Vroeger kon ik alles eten en drinken. Als verwennerij nam ik elke dag een chocoladereep. Maar tien jaar terug, na grote stress, ging het opeens slechter. Een half uur na het avondeten liep ik helemaal leeg. Zelfs als ik alleen maar een soepje had gehad. Ik voelde me ook slap en lag elke dag tot elf uur in mijn bed. Ik was al vier keer naar de huisarts geweest, totdat ik bij huisarts Tamara de Weijer terecht kwam. Die liet mijn bloed onderzoeken en daaruit bleek dat ik bijna geen vitamine D en B12 meer in mijn lichaam had. Dat ben ik toen bij gaan slikken. Verder bleek ik een prikkelbare darm te hebben. Ze stuurde me door naar de diëtist. Vanaf dat moment ben ik helemaal anders gaan eten. Geen melkproducten meer, geen gist, minder vet. Binnen de kortste keren hoefde ik mijn cholesterolmedicijnen niet meer in te nemen. Ik voel me nu stukken beter en fitter. Zelfs de racefiets heb ik weer tevoorschijn gehaald. Diarree heb ik ook niet meer, behalve als ik per ongeluk toch melkproducten binnen krijg, zoals laatst bij een etentje buiten de deur. Moeilijk vind ik het niet, wel jammer van de chocolade, maar als ik die tóch eet, straf ik mezelf ermee. Ik denk wel dat ik dit mijn hele leven vol moet houden, maar dat is het me zeker waard.

”

Vers en onbewerkt

Mijn stappenplan is gebaseerd op het FODMAP-beperkte dieet gecombineerd met de ervaringen die ik heb opgedaan in de huisartsenpraktijk. Alleen is het wat mij betreft geen dieet maar een voedingswijze. Een manier van jezelf voeden waar je blij van wordt, die je de rest van je leven kunt volhouden omdat je er zoveel beter door voelt. Als in de loop van de tijd de basisconditie van je maag en darmen goed is, kun je ook makkelijker een keer uit de bocht vliegen en wèl dat bakje chips of die paar snoepjes eten.

Mijn belangrijkste uitgangspunt is dat je vers en onbewerkt eet. Denk maar zo: hoe dichter een voedingsmiddel bij de natuur staat, des te geschikter het is. Pakjes en zakjes, zoals bijvoorbeeld soep in poedervorm, zijn meestal sterk bewerkt. Vaak is er zout, suiker en/of conserveermiddel aan toegevoegd. (Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt onder andere dat je aankomt van het eten van



ONTWIJNEN EN ONTBIEREN

Alcohol prikkelt je maag en darmen. Neem het voorlopig niet en kijk daarna of je niet (grotendeels) zonder kunt.

Misschien gaat het je makkelijker af dan je denkt.

sterk bewerkt voedsel, ook al eet je evenveel calorieën.)

Kaas en yoghurt zijn ook bewerkt maar vrij minimaal, bovendien door middel van een natuurlijk proces, niet industrieel. Diepvriesgroenten en -fruit zijn ook prima. Ze zijn rechtstreeks van het land ingevroren en bevatten meer mineralen dan bijvoorbeeld een stronk prei die je vier dagen hebt laten liggen. Let wel op met groenten en fruit uit pot of blik. Ook daar zit vaak zout en suiker in.

Drinken

Schrap gedurende het hele stappenplan in elk geval alle alcoholische dranken en dranken met suikers en/of suikervervangers. Laat de vruchtensappen ook staan. Drink veel water en thee zonder suiker. Mis je een bite in je drankjes? Probeer dan eens verse gember- en muntthee of koud water met munt, limoen, komkommer of gember.

Bij darmklachten kan koffie wel, mits niet meer dan een paar kopjes per dag, maar drink het zwart. Bij maagklachten raad ik je aan het de eerste vier weken zonder te doen en koffie daarna voorzichtig te herintroduceren. Ben je gewend koffie met melk en/of suiker te drinken? Je smaakpapillen hebben drie weken nodig om aan de nieuwe smaak te wennen, daarna wil je meestal niet anders meer.

Bij darmklachten kan koffie wel, mits niet meer dan een paar kopjes per dag, maar drink het zwart. Bij maagklachten raad ik je aan het de eerste vier weken zonder te doen en koffie daarna voorzichtig te herintroduceren. Ben je gewend koffie met melk en/of suiker te drinken? Je smaakpapillen hebben drie weken nodig om aan de nieuwe smaak te wennen, daarna wil je meestal niet anders meer.

Maagklachten?

Voor mensen met maagklachten kan mijn stappenplan ook veel opleveren.

F

Fermenteerbare

O

Oligosachariden

D

Disachariden (lactose)

M

Monosachariden (fructose)

A

And

P

Polyolen (suikeralcoholen)

Meer info: fodmapdieet.nl van het
Martini Ziekenhuis Groningen

Heb je last van brandend maagzuur dan heb je wellicht een (te) dikke buik die je maag omhoog drukt. Zuur stroomt dan vanuit de maag terug je slokdarm in. Zeker als het klepje tussen maag en slokdarm niet zo goed werkt. Door vers en onbewerkt voedsel te eten, val je vaak af en wordt het probleem minder groot. Bovendien kunnen allerlei voedingsmiddelen (vet en gekruid eten, alcohol, vruchtensappen) een trigger zijn voor brandend maagzuur. Die laat je in dit stappenplan de eerste weken weg. Door stap voor stap dingen toe te voegen, ontdek je waar jij specifiek last van hebt.

Gevoeligheid voor gluten, lactose-intolerant

Mensen die (zonder dat ze het weten) gevoelig zijn voor gluten of intolerant voor lactose kunnen er met behulp van dit stappenplan achter komen wáár ze precies niet tegen kunnen.

In 10 weken

Mijn stappenplan bestaat uit vier fasen:

Fase 1 waarin je de inname van koolhydraten beperkt en alleen bepaalde groenten, sommige soorten fruit, zilvervliesrijst, olijfolie, vette vis, eieren en havermost eet. Deze fase duurt twee tot vier weken, afhankelijk van je klachten. Zijn je klachten grotendeels verdwenen ga dan door naar de volgende fase. Heb je na vier weken nog steeds veel klachten, zoek dan contact met je huisarts.

Fase 2 waarin je onder andere weer peulvruchten en prebiotisch voedsel toevoegt (twee weken)

Fase 3 waarin je weer lactose-arme zuivelproducten introduceert (twee weken)

Fase 4 waarin je weer granen en volkoren-producten eet (twee weken).

Gedurende het hele experiment houd je een klachtendagboek bij (zie blz. 66). Daardoor kom je erachter wat wel en niet werkt voor jou.



GRANOLA MET AMANDELMELK & ROOD FRUIT

FASE 1

 **1 PERSOON**  **3 MINUTEN BEREIDEN**



Ingrediënten

- handje aardbeien
- 200 ml amandelmelk
- 5 el granola (zie recept blz. 71)
- handje frambozen

Bereiden

- 1** Snij de kroontjes van de aardbeien en halveer ze.
- 2** Schenk de amandelmelk in een kom en schep de granola erbij.
- 3** Leg het fruit erop.

GRANOLA MET KOKOSYOGHURT & BLAUWE BESSEN

FASE 1

 **1 PERSOON**  **3 MINUTEN BEREIDEN**



Ingrediënten

- 150 ml kokosyoghurt
- handje blauwe bessen
- 5 el granola (zie recept blz. 71)

Bereiden

- 1** Schep de kokosyoghurt in een kom.
- 2** Strooi eerst de blauwe bessen over de yoghurt en daarna de granola.



In rood en blauw fruit zit weinig suiker. Denk hierbij bijvoorbeeld aan aardbeien, bessen en frambozen.



BORRELPLANKJE

FASE 1

 **4-6 PERSONEN**

 **BEREIDINGSTIJD AFHANKELIJK VAN HET AANTAL DIPJES DAT JE MAAKT**



Ingrediënten

- 4 el eiersalade (zie recept blz. 77)
- 2 el tomatentapenade (zie recept blz. 85)
- 1 el rabarber-fruitjam (zie recept blz. 84)
- 2 el rucolapesto (zie recept blz. 77)
- handje ongezouten, ongebrande noten
- 75 g brie
- 100 g onbewerkte feta (bijvoorbeeld van de Turkse supermarkt)
- handje peterselie, fijngehakt
- pakje havermoutcrackertjes (biologische supermarkt)
- pakje speltcrackertjes (biologische supermarkt)
- 125 g blauwe druiven
- 100 g gerookte zalmfilet
- ½ citroen, in partjes
- 100 g groene en zwarte olijven, ongekruid en zonder knoflook
- verse dille en munt, als garnering (naar keuze)
- zwarte peper en zout

Ook nodig:

grote borrelplank, kaas-/smeermesjes

Bereiden

- 1** Zet een schone borrelplank klaar en begin met het bereiden van alle (of een selectie van) smeersels.
- 2** Je kunt ervoor kiezen de noten even te roosteren in een droge koekenpan op laag tot middelhoog vuur, tot ze goudbruin kleuren.
- 3** Snij de brie in plakjes en de feta in blokjes en leg ze op de borrelplank.
- 4** Bestrooi de feta met de peterselie.
- 5** Leg de crackertjes op de plank, gevolgd door de druiven, zalmfilet, citroenpartjes, een bakje olijven, bakjes met smeersels en de noten. Garneer eventueel met verse kruiden, zoals dille of munt.
- 6** Zet peper en zout naast de borrelplank voor bij de zalm.



Maak er toch een feestje van in deze fase, heb je een borrel of verjaardag? Al deze zelfgemaakte smeersels en producten mag je gewoon eten!



FRITTATA MET GROENE ASPERGES & RICOTTA

FASE 3

 4 PERSONEN  25 MINUTEN BEREIDEN  25 MINUTEN IN DE OVEN



Ingrediënten

- olijfolie, om te bakken
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 rode paprika, in flinterdunne reepjes
- 100 g groene aspergetips
- 2 takjes verse rozemarijn, blaadjes
- 6 eieren
- 50 ml **melk**
- 250 g **ricotta**
- 1 **geitenkaasje** blanc 50+ (à 125 g), verkruimeld
- 10 g peterselie, fijngehakt plus wat blaadjes voor garnering
- zwarte peper en zout
- 1 onbespoten citroen, rasp en (2 el) sap

Ook nodig:

ovenschaal 26 cm Ø

Bereiden

- 1** Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de ovenschaal in met een beetje olijfolie.
- 2** Verhit 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan op laag tot middelhoog vuur en fruit de ui 4 minuten. Voeg de paprikareepjes, aspergetips en rozemarijn toe en bak nog 5 minuten; roer af en toe.
- 3** Klop in een grote kom de eieren los met een garde. Voeg vervolgens de melk, 100 gram ricotta, geitenkaas, de helft van de peterselie en de gebakken groenten toe. Schep goed om en breng op smaak met peper en zout.
- 4** Giet het mengsel in de ovenschaal en bak de frittata 15 minuten in het midden van de oven. Zet dan de oven op de grillstand en grill de frittata nog 10 minuten, tot hij aan de bovenkant mooi goudbruin kleurt.
- 5** Was en rasp de citroen. Meng de rest van de ricotta met citroenrasp, citroensap en de rest van de peterselie. Breng verder op smaak met peper en zout.
- 6** Serveer de frittata met het ricottamengsel en garneer met wat blaadjes peterselie.



**HET
VERVOLG OP
DE BESTSELLER
EET BETER IN
28 DAGEN**

Huisarts Tamara de Weijer zet voeding en leefstijl dagelijks in als medicijn.
Met dit boek helpt ze jou je ideale voedingspatroon te ontdekken en zo je
(buik)gezondheid te optimaliseren.

Van een opgeblazen gevoel en buikpijn tot brandend maagzuur: 3,7 miljoen Nederlanders hebben chronische maag- en darmklachten. Dit boek biedt leefstijl- en voedingsadviezen voor iedereen die zijn of haar klachten wil verminderen en is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring. Met het 10-wekenplan doorloop je vier fases waardoor je erachter komt wat voor jou het beste werkt. Bij elke fase vind je een overzichtelijke ingrediëntenlijst en daarop afgestemde smaakvolle recepten.

VAN HUISARTS TAMARA DE WEIJER

- toegankelijk en informatief
- lekkere, makkelijke en snelle recepten
- overzichtelijke ingrediëntenlijsten
- handig 10-wekenplan

‘Een gezonde spijsvertering voor iedereen. Wij maken ons daar dag in, dag uit hard voor. Daarom zijn wij ook zo blij met de verschijning van dit mooie, zinvolle boek.’

- Bernique Tool, directeur Maag Lever Darm Stichting



**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen