

Taboe op darmproblemen: tips voor darmondersteuning tijdens de feestdagen

De feestdagen staan bekend om gezelligheid, feestelijke diners en sociale momenten. Maar als je gevoelige darmen hebt, kunnen ze behoorlijk stressvol zijn. Darmproblemen blijven voor veel mensen een onderwerp waar ze liever niet over praten. Hoe vaak denk je tijdens een etentje “Ik hoop dat mijn darmen vandaag een beetje meewerken?”

GESCHREVEN DOOR: **JOLANDA HUGENS KOMMERS**

Zeker tijdens de feestdagen, als het sociale leven op volle toeren draait, kunnen darmproblemen voor ongemakkelijke situaties zorgen. “Veel mensen schamen zich om over hun darmen te praten”, vertelt Iris Wierda, diëtist bij Intoleran. “Gelukkig kun je met een paar simpele aanpassingen je darmen beter ondersteunen. Zeker tijdens de feestdagen wil je daarvan profiteren.”

GOEDE BASIS: RUST EN BALANS

Wist je dat stress, slecht slapen en te weinig bewegen funest zijn voor je darmen? Stresshormonen kunnen een effect hebben op je spijsvertering en langdurige stress kan zelfs de balans van je darmflora aantasten. Combineer dat met chaotische feestdagen en je darmen draaien overuren. De oplossing? Rust en regelmaat. “Zorg voor voldoende slaap, beweeg regelmatig en neem tijd om te ontspannen,” adviseert Iris. “Zelfs een korte wandeling kan al helpen. Als jij in beweging bent, zijn je darmen dat ook. Balans is hier echt het toverwoord.”

GEZONDE, VEZELRIJKE VOEDING

Vezels zijn onmisbaar voor gezonde darmen, maar veel Nederlanders krijgen er te weinig van binnen. Gemiddeld eten we slechts 20 gram vezels per dag, terwijl 30 tot 40 gram ideaal is. Kies daarom voor vezelrijke voeding, zoals groenten, fruit, volkoren granen en noten of vul je vezelinnamen aan met een goed te verdragen vezelsupplement. Maar wat als je niet alles verdraagt? Sommige voeding kan juist een risico op gasvorming veroorzaken. “Daarom raad ik aan om bij twijfel een diëtist in te schakelen. Zelf experimenteren leidt vaak tot een te eenzijdig dieet, en dat helpt je darmen niet.”

“Laatst vertelde iemand me dat ze na 35 jaar weer een softijsje kon eten. Ze zei: ‘Ik moest bijna huilen, zó lekker!’”

SPIJSVERTERINGSENZYMEN: KLEIN HULPMIDDEL, GROOT VERSCHIL

Om voeding te verteren maakt je lichaam spijs-



verteringsenzymen aan. Voor de voedingsstof lactose (melksuiker), maak je bijvoorbeeld het spijsverteringsenzym lactase aan. “Dit werkt als een sleutel op een slot, die de voedingsstof kan afbreken waardoor je deze goed kan verteren”, legt Iris uit. Soms maken je darmen niet genoeg spijsverteringsenzymen aan, een supplement zoals Quatraxe 10.000 kan dan uitkomst bieden. Hier zitten verschillende spijsverteringsenzymen in die helpen bij de afbraak van moeilijk te verteren koolhydraten zoals zuivel, fruit, groente, peulvruchten en noten. Ideaal voor wat extra ondersteuning bij het kerstdiner!

Ze ziet dagelijks hoe dit mensen helpt: “Laatst vertelde iemand me dat ze na 35 jaar weer een softijsje kon eten. Ze zei: ‘Ik moest bijna huilen, zó lekker!’ Dat soort reacties raken me. Het zijn juist die kleine momenten – zonder zorgen genieten van eten en sociale situaties – die het verschil maken.” ■

Dit artikel is mede mogelijk gemaakt door **Intoleran**.



IRIS WIERDA
DIËTIST
INTOLERAN

Enjoy food!

Ook tijdens de feestdagen



Helpt bij de vertering van **koolhydraten** zoals **lactose**¹ en vermindert het **risico op gasvorming**^{2,3}



Nu **10% korting**
Code: **KERST10** op intoleran.nl*
*geldig tm 08-12-24

intoleran digestive experts

¹Bij personen die lactose moeilijk verteren ²Alpha Galactosidase ³Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating

