

VERBETEREN DARMFLOORA

Balans in een darmflora is belangrijk en helaas is deze ook snel verstoord. Bijvoorbeeld door stress, een antibioticakuur, langdurig medicatiegebruik, een verminderde weerstand of verkeerde voeding. Het kan dan gebeuren dat bepaalde 'slechte' darmbacteriën, gisten en schimmels dan de overhand nemen in je darmflora.

- Stop met het eten van suiker en witmeelproducten (wit brood, witte rijst, witte pasta, witte meel).
- Eet vezels in de vorm van groenten en fruit. De vezels die daarin voorkomen zijn namelijk prebiotisch en dus voeding voor de goede bacteriën.
- Eet vaker levende bacteriën (probiotica) welke in gefermenteerde voeding voorkomen zoals (rauwe) zuurkool, kimchi, (water)kefir, hüttenkäse, olijven, miso of tempeh en rauwe yoghurt. Waterkefir kun je bij mij kopen (€7,- voor 0,75L), ik brouw dat zelf met biologische ingrediënten.
- Eet voeding voor de probiotica: prebiotica! Denk hierbij aan asperges, zeewier, kikkerertwen en linzen, onrijpe bananen, haverhout,
- Eet zo min mogelijk gluten (met name tarwe) en lactose (met name koemelk). Deze zijn over het algemeen al moeilijk te verteren, laat staan wanneer je darmproblemen hebt.
- Vermijd zoveel mogelijk niet biologische dierlijke eiwitten en vetten, zo krijg je indirect 'antibiotica' binnen.
- En tenslotte: varieer! Er 'wonen' heel veel soorten bacteriën in je darmen en die willen allemaal eten. Verschillende bacteriën hebben verschillende behoeftes. Dus eet gevarieerd, onbewerkt, van het seizoen, puur en alle kleuren van de regenboog. Zo zorg je ervoor dat je immuunsysteem op alle mogelijke 'indringers' voorbereid is.