

De gezonde darm

Wist u dat gezonde darmen de basis vormen voor onze gezondheid? Als de darmen niet gezond zijn, dan is het lichaam uit balans en kunnen hieruit veel klachten ontstaan.



Het gevolg wanneer onverteerd voedsel aan gebrek van enzymen het mucosa (darmslijmvlies) beschadigt.

Wanneer de spijsvertering niet optimaal functioneert als gevolg van slechte voeding en een slechte levensstijl, kan dit leiden tot een permeabele of "lekkende" darm. Voeding komt onverteerd in onze darmen en ondergaat een rottings/fermentatie proces waardoor deze toxische stoffen het mucosa aantasten. De aanwezige bacteriën in de darmen reageren op onverteerd voedseldeeltjes en produceren hierbij giftige chemische stoffen en gassen. Deze intestinale toxines, bekend als endotoxines, kunnen schade aan de mucosa teweeg brengen. Eenmaal in het bloed, zullen deze giftige stoffen een ontstekingsreactie creëren. Deze ontstekingsreacties kunnen plaatsvinden in de gewrichten, de spieren, de lever, de nieren, de darmen, de maag en op verscheidene andere locaties in het lichaam.

Een Leaky gut betekent ook een verminderde functie van metallothioneïne waardoor kwik, lood en andere toxines de lever belasten. Als er onvoldoende metallothioneïne in de darm aanwezig is zullen zware metalen aan sulfhydryl groepen gebonden worden. Sulfhydryl groepen zijn belangrijk om caseïne en gluten af te breken.

Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van een lekkende darm

- niet onderkende voedselallergieën of -intoleranties
- overmatige groei van een abnormale darmflora (bacteriën, parasieten, candida, gisten); vaak als gevolg van (langdurig) antibioticagebruik
- voedselcontaminatie met schimmels of gisten, parasieten, bacteriën zoals *Helicobacter pylori*, *Clostridium difficile*, *Klebsiella*, *Citrobacter*, *Pseudomonas*, etc.
- gebruik van bewerkte koolhydraten, suikers, additieven en andere toevoegingen
- veelvuldig gebruik van alcohol, koffie, red Bull
- contact met chemicaliën en zware metalen (bijv. fluoride), maar ook roken en plastics
- non-steroid anti-inflammatoire drugs (NSAID's) zoals Ibuprofen en Diclofenac
- gebruik van corticosteroiden, zoals prednison en hormoonpreparaten
- schimmels (mycotoxinen) in granen, fruit en geraffineerde koolhydraten
- bestaande darmaandoeningen en -afwijkingen, coeliakie, lactose- en glutenintolerantie, overbelasting van het immuunsysteem door chemotherapie en radiotherapie (bestraling)
- erfelijke belasting (bv. glutenintolerantie) en enzymdeficiënties
- chronische stress

Klachten bij een Leaky Gut Syndroom

- gewichtstoename
- onverklaarbare spijsverteringsstoornissen en constipatie
- allergische reacties; voedselallergieën en voedselintoleranties
- meervoudige chemische overgevoeligheid
- chronische ontstekingen (sinusitis, oorontsteking, slijmbeurs, etc.)
- astma, luchtwegaandoeningen
- hoofdpijnen en migraine
- opgeblazen gevoel, darmkrampen, prikkelbare darm syndroom (PDS, IBS)
- chronische vermoeidheid
- spier- en gewrichtspijn, reumatische aandoeningen, fibromyalgie
- huiduitslag, huidontstekingen, eczeem, psoriasis
- verhoogde vatbaarheid voor infecties
- hunkering naar bepaalde voedingsmiddelen
- neurologische verschijnselen; verwardheid, vergeetachtigheid, geïrriteerdheid, black-outs en depressies
- auto-immuunziekten zoals SLE, alopecia, reumatoïde artritis, polymyalgia rheumatica, multiple sclerose, chronisch vermoeidheidssyndroom, het syndroom van Sjögren, vitiligo, schildklierontsteking, vaatontsteking, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, urticaria, diabetes, thyreoïditis en de ziekte van Raynaud.
- er bestaan sterke aanwijzingen dat het Leaky gut syndroom een rol speelt bij het ontstaan van autisme.