

EERSTE HULP BIJ: BUIKKLACHTEN

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL



Wat zijn buikklachten?

Buikklachten zijn vervelende symptomen die ontstaan in het maag-darmkanaal, en dan met name in de dunne en dikke darm. Deze klachten komen vaak voor en kunnen variëren van mild ongemak tot serieuze hinder in het dagelijks functioneren. Veel mensen ervaren weleens problemen zoals een opgeblazen gevoel, buikpijn, winderigheid, krampen of een verstoorde stoelgang (zoals diarree, verstopping of een onregelmatig patroon). Sommige mensen hebben slechts af en toe klachten, bijvoorbeeld na een zware maaltijd of bij stress. Anderen hebben er vrijwel dagelijks last van, zonder dat er een duidelijke medische oorzaak wordt gevonden.

Darmklachten kunnen tijdelijk zijn, zoals bij een buikgriep of na het eten van iets dat niet goed is gevallen. Maar ze kunnen ook chronisch worden, zoals bij het prikkelbare darm syndroom (PDS), coeliakie of inflammatoire darmziekten zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Soms blijven de klachten aanhouden terwijl onderzoek geen afwijkingen laat zien — dit maakt het extra frustrerend voor mensen die ermee rondlopen.

Veelvoorkomende symptomen van buikklachten:

- **Een opgeblazen gevoel:** Je buik voelt gespannen of gezwollen aan, soms in combinatie met borrelende geluiden.
- **Buikpijn of buikkrampen:** De pijn kan vaag of scherp zijn en komt vaak in golven.
- **Winderigheid:** Overmatige gasvorming in de darmen kan zorgen voor een opgeblazen buik en het laten van winden.
- **Verandering in stoelgang:** Dit kan variëren van obstipatie (verstopping) tot diarree, of een afwisseling van beide.
- **Drukkend gevoel of loze aandrang:** Je voelt dat je naar het toilet moet, maar er komt weinig of niets.
- **Slijm bij de ontlasting:** Soms zichtbaar, wat kan wijzen op irritatie van de darmwand.
- **Misselijkheid of verminderde eetlust:** Bij langdurige klachten kun je ook last krijgen van algemene vermoeidheid of futloosheid.



Mogelijke oorzaken van Buikklachten

Buikklachten kunnen door heel uiteenlopende factoren worden veroorzaakt. Denk bijvoorbeeld aan:

- Voeding: Te weinig vezels, te veel vet of suiker, alcohol, koffie of bepaalde voedingsmiddelen die je niet goed verdraagt, zoals lactose of gluten.
- Stress en emoties: De darmen staan nauw in verbinding met de hersenen (de zogeheten darm-hersen-as). Stress, spanning of angst kunnen de darmwerking flink beïnvloeden.
- Verstoorde darmflora: Een onevenwichtige balans tussen 'goede' en 'slechte' bacteriën kan leiden tot klachten.
- Medicijngebruik: Sommige medicijnen (zoals antibiotica of pijnstillers) kunnen de darmen irriteren of de stoelgang beïnvloeden.
- Hormonale schommelingen: Vooral vrouwen merken vaak verandering in hun darmwerking rondom de menstruatie.
- Onderliggende aandoeningen: Denk aan voedselintoleranties, chronische ontstekingsziekten of infecties.

Wanneer moet je ermee naar een arts?

Hoewel buikklachten vaak onschuldig zijn, is het belangrijk om alert te zijn op signalen die kunnen wijzen op iets ernstigers. Raadpleeg een arts bij:

- Langdurige of steeds terugkerende klachten
- Onverklaarbaar gewichtsverlies
- Bloed bij de ontlasting
- Aanhoudende diarree of obstipatie
- Hevige buikpijn die plotseling opkomt



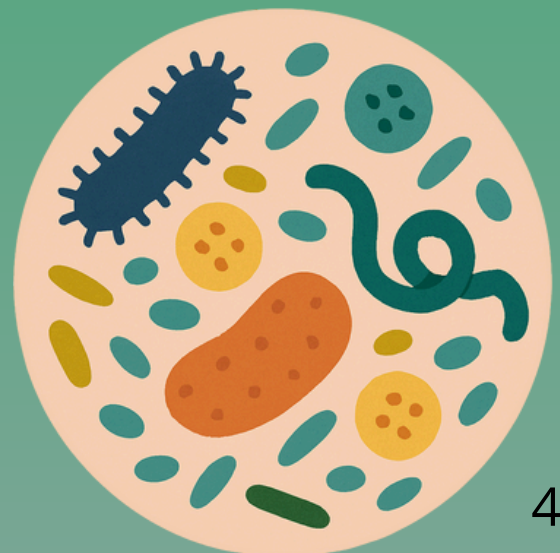
Wat is het Microbioom?

In je darmen leven miljarden bacteriën. Dat klinkt misschien gek, maar deze bacteriën zijn juist heel belangrijk voor je gezondheid. Samen vormen ze het microbiom – een soort mini-ecosysteem in je buik.

Een gezond microbiom helpt bij:

- Het verteren van je eten
- Het aanmaken van vitamines
- Het beschermen tegen 'slechte' bacteriën
- Het ondersteunen van je afweersysteem

Als het evenwicht in je microbiom verstoord raakt (bijvoorbeeld door stress, antibiotica, ziekte of een ongezond eetpatroon), kan dit zorgen voor klachten zoals buikpijn, winderigheid of een opgeblazen gevoel.



Vezels

Vezels zijn plantaardige deeltjes uit voeding die je lichaam niet verteert, maar die een belangrijke rol spelen in je spijsvertering. Ze zorgen onder andere voor een goede stoelgang en een gezonde darmflora.

✓ **Waarom zijn vezels belangrijk bij PDS?**

- Ze stimuleren de darmbeweging, wat verstopping kan voorkomen.
- Ze voeden de goede bacteriën in je darm, wat bijdraagt aan een gezond microbioom.
- Ze kunnen helpen klachten te verminderen, vooral bij obstipatie-type PDS.

Maar... niet alle vezels werken hetzelfde. En bij sommige mensen kunnen vezels juist klachten uitlokken als je er te veel of te snel van eet.

Twee soorten vezels

1. Oplosbare vezels (fermenteerbare vezels)

- Trekken water aan en vormen een gelachtige substantie in je darmen.
 - Maken de ontlasting zacht en soepel.
 - Worden gefermenteerd door darmbacteriën → goed voor het microbioom.
- 📌 Voorbeelden: haver, psylliumvezels (vlozaad), groenten, fruit, peulvruchten.

✓ **Deze vezels worden vaak beter verdragen door mensen met darmklachten.**

2. Onoplosbare vezels

- Worden niet afgebroken in de darm en blijven hard.
 - Stimuleren de darmwerking doordat ze 'bulk' geven aan de ontlasting.
- 📌 Voorbeelden: volkorenbrood, zilvervliesrijst, tarwezemelen, rauwe groenten, noten.

⚠ **Deze vezels kunnen bij sommige mensen met darmklachten juist klachten geven (zoals gasvorming of buikpijn), vooral als je er ineens veel van eet.**

Voedingstips bij buikklachten

1. Eet regelmatig en met aandacht

Waarom: Regelmaat helpt je spijsvertering. Grote maaltijden kunnen de darmen overbelasten, terwijl kleinere porties vaak beter worden verdragen.

Tips:

1. Eet verspreid over de dag (bijvoorbeeld 3 hoofdmaaltijden en 2-3 kleine tussendoortjes).
2. Vermijd haastig eten of eten achter je bureau: neem de tijd.
3. Houd een eetdagboek bij om verbanden te zien tussen voeding en klachten.

2. Eet voldoende vezels – maar bouw het rustig op

Waarom: Vezels zorgen voor een goede darmwerking en bevorderen een regelmatige stoelgang. Ze vormen voeding voor de 'goede' bacteriën in je darmen.

Tips:

- Kies volkoren producten (volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst).
- Eet dagelijks groenten (minstens 250 gram) en 2 stuks fruit.
- Voeg peulvruchten (zoals linzen, bonen, kikkererwten) toe aan je maaltijden.
- Strooi zaden en pitten (zoals lijnzaad, chiazaad) over je ontbijt of salade.
- 🖱️ Let op: Heb je vooral last van een opgeblazen gevoel of winderigheid? Bouw vezels dan geleidelijk op en drink voldoende water om verstopping te voorkomen.

3. Drink voldoende water

Waarom: Vezels hebben vocht nodig om goed te werken. Te weinig drinken kan juist verstopping of krampen veroorzaken.

Tips:

- **Drink minstens 1,5 tot 2 liter per dag.**
- **Verdeel het drinken over de dag.**
- **Begin je dag met een glas lauwwarm water: dit helpt je spijsvertering op gang.**



Voedingstips bij darmklachten

4. Beperk gasvormende en zwaar verteerbare voeding

Waarom: Sommige voedingsmiddelen zorgen sneller voor gasvorming of prikkelen de darmen.

Tips:

- Beperk bonen, koolsoorten, ui, prei, knoflook en koolzuurhoudende dranken.
- Eet langzaam en kauw goed – zo komt er minder lucht in je darmen.
- Beperk kauwgom, zuurtjes en rietjes (die zorgen ook voor extra luchtinname).

5. Pas op met vet en suiker

Waarom: Vetrijke maaltijden vertragen de maaglediging en kunnen de darmen belasten. Ook veel suiker (zoals in frisdrank of snoep) kan voor een opgeblazen gevoel zorgen.

Tips:

- Kies voor gezonde vetten uit avocado, noten, zaden en plantaardige oliën.
- Vermijd gefrituurd eten en kant-en-klaarmaaltijden.
- Beperk snelle suikers (frisdrank, koek, snoep) en let op met zoetstoffen zoals sorbitol en xylitol, die laxerend kunnen werken.



Leefstijltips bij buikklachten

1. Eet op vaste tijdstippen

→ Regelmaat helpt je darmen om in een goed ritme te blijven. Probeer drie hoofdmaaltijden per dag en eventueel 1-3 tussendoortjes te nemen, verspreid over de dag.

2. Eet rustig en kauw goed

→ Door langzaam te eten en goed te kauwen, verminder je het inslikken van lucht (wat winderigheid en een opgeblazen gevoel kan veroorzaken) én help je je spijsvertering een handje.

3. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging

→ Dagelijks bewegen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of yoga) stimuleert de darmwerking en helpt bij zowel obstipatie als stress.

4. Stressmanagement is key

→ Stress en spanning kunnen PDS-klachten verergeren. Probeer ontspanningstechnieken zoals:

- Ademhalingsoefeningen
- Mindfulness of meditatie
- Yoga of rustige stretching
- Tijd nemen voor jezelf en voldoende rustmomenten

