

JANSEN&JANSEN

LEKKER & BELANGRIJK

**gezonde
darmen**

FONTAINE UITGEVERS



INHOUD

VOORWOORD

7

INLEIDING

9

OVER VOEDING

15

OVER DE SPIJSVERTERING

24

HET MICROBIOOM

26

DARMEN EN ZIEKTES

31

VIJF STAPPEN VOOR EEN GEZONDE DARMFLOORA

37

1 EET VEEL VEZELS

38

2 EET 3X PER DAG, DRINK GENOEG WATER

40

3 NUTTIG PROBIOTICA

42

4 KOOK ZELF, MET ONBEWERKT VOEDSEL

48

5 BEWEEG, RELAX EN SLAAP GENOEG

50

RECEPTEN

54

REGISTER

154



INLEIDING

Wij zijn Annemieke (ofwel Kiki) en Janine, zussen, auteursnaam: Jansen & Jansen. Van ons allebei is dat namelijk de achternaam, en het bekt wel lekker, nietwaar? Dit is ons vijfde kookboek en het tweede in de serie 'Lekker & belangrijk'. Daarin zoomen we per deel in op bepaalde lichamelijke aandoeningen die je via je leefstijl en dus ook je voeding in belangrijke mate kunt verhelpen. Het eerste boek van de serie was *Cholesterol*.

Cholesterol is net als het wel en wee van darmen en de rest van de buik een stokpaardje van Annemieke. Zij is cardioloog en leefstijlarts en houdt zich al jaren bezig met de invloed van voeding op het menselijk lichaam. Janine vertaalt Annemiekes bevindingen naar de keuken, oftewel naar je bord.

Al onze kookboeken zijn gebaseerd op de mediterrane keuken. Uit tal van recente wetenschappelijke onderzoeken blijkt namelijk dat de – authentieke! – mediterrane keuken het beste is voor onze gezondheid. Het mediterrane eetpatroon helpt onder meer hart- en vaatziektes te voorkomen, sommige soorten kanker, diabetes mellitus type 2 en hersenaandoeningen. En dat terwijl de mediterrane keuken (en zeker de Italiaanse) doorgaans eenvoudige, betaalbare en vooral heerlijke gerechten te bieden heeft, waardoor het goed mogelijk is het eetpatroon vol te houden.

Wat maakt de mediterrane keuken nou zo gezond? Welnu, dat is heel simpel. De bevolking rond de Middellandse Zee maakt traditiegetrouw veel gebruik van voedingswaren met gezonde, grotendeels onverzadigde vetten, gezonde want trage koolhydraten, voldoende eiwitten, vezels, mineralen en vitamines. Zo zit dat. En als je eenmaal weet welke voedingsstoffen goed voor je zijn en welke niet, dan hoeft je je heus niet te beperken tot die Méditerranée, maar wordt je keuken één grote wereldcuisine.

Het gaat om de juiste keuzes en de accenten die je legt, op voedingsmiddelen en in je eetgewoonten. Wij zijn beiden nogal bourgondisch aangelegd en houden bijvoorbeeld van een alcoholische versnapering of iets zoets op z'n tijd. Dan is het niet altijd zo eenvoudig om gezonde keuzes te maken. Maar als je probeert het gros van de tijd wel voor gezond te gaan, kun je jezelf best in het weekend of zo eens flink tegoed doen aan iets ongezonds wat je toevallig heel lekker vindt. Een verantwoord leef- en eetpatroon wordt zo veel draaglijker. Over de verleidingen, instinkers, tips & tops in de wereld van koken, eten en gezondheid schrijven we trouwens elke maandag in dagblad *Trouw*.

Maar nu dit boek. Het gaat dus over een van de stokpaardjes van Annemieke, maar ook van Janine: de darmen. Nu ja, 'stokpaardje' is wellicht iets te neutraal uitgedrukt. Maak er maar gerust 'kwaal' van. Wij hebben namelijk beiden in het verleden regelmatig serieus last gehad van een opgeblazen gevoel in onze buik. Daarin waren we niet de enigen; een kwart van de Nederlandse bevolking ondervindt in meer of mindere mate snel hinder van de darmen of iets anders in de buik. Het goede nieuws is dat je daar beneden beslist heel veel zelf kunt verbeteren door je voeding en leefstijl. Proefondervindelijk zijn we zelf tot die conclusie gekomen. Zo had Annemieke tot niet zo lang geleden veel last van het zogeheten prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Doordat ze bijzonder alert werd op haar voedingspatroon wist ze via trial-and-error uit te dokteren voor welke ingrediënten ze nu precies gevoelig is. Het FODMAP-dieet hielp haar daarbij. Over PDS en FODMAP later meer.

We werpen nu eerst nog even een blik op het Middellandse Zeegebied, want daar ligt onze basis voor een gezonde leefstijl.

MEDITERRANE VOEDING EN LEEFSTIJL

We beperken ons niet alleen tot de mediterrane keuken, maar richten ons ook op de bijbehorende manier van leven. Het mag duidelijk zijn dat we het dan niet over de huidige Zuid-Europese *way of life* hebben. Het eet- en leefpatroon waar wij op doelen is gebaseerd op dat van eeuwen geleden, van de volkeren die toen rond de Middellandse Zee woonden. Die leefden van het land en langs de kusten vaak ook van de zee. Hun voeding was grotendeels plantaardig: granen, groentes, peulvruchten, kruiden, fruit, met als verbindende factor voor al die volkeren in dit zeer uitgestrekte mediterrane gebied: olijfolie. Daarnaast nuttigden de mensen die nabij de zee woonden – die bron van voedsel en handel – regelmatig vis en schelp- en schaaldieren. Vlees stond niet vaak op tafel, want voor vee had je veel grond en voer nodig. Het land bewerken was zware arbeid; werktuigen op stroom of benzine en zo bestonden nog niet. Ook was er nog geen gemotoriseerd verkeer en lagen de stukken land nogal eens ver uit elkaar, dus er werd ook veel gelopen en vervolgens gezwoegd. Juist ja: beweging, veel beweging, belangrijk! En de sociale cohesie was toen ook heel wat sterker dan die vandaag de dag in veel dorpen en wijken is. Sociale contacten, in het echt (dus niet online), zijn ook essentieel voor je gezondheid. Tot zo ver even de leefstijl.

Het grotendeels plantaardige, authentieke mediterrane eetpatroon is op de Werelderfgoedlijst van Unesco beland. Over dat eetpatroon zijn zoals gezegd allerlei wetenschappers enthousiast. De essentie ervan is dat het veel polyfenolen bevat. Een toverwoord, een tovergoedje! Polyfenolen zijn antioxidanten, en die beschermen je lichaam tegen zogeheten vrije radicalen: agressieve, in potentie schadelijke verbindingen die kunnen leiden tot kanker, hart- en vaatziekten en zenuwaandoeningen. We halen hier het Voedingscentrum aan: 'Antioxidanten is een verzamelnaam voor de vitamines E en C, bètacaroteen, het lichaamseigen glutathion, de spoorelementen seleen en zink en bioactieve stoffen zoals flavonoiden uit groente en fruit.' Specerijen en kruiden zoals zwarte peper en salie barsten van de antioxidanten, net als groene thee. De heilzame werking van deze stoffen is herhaaldelijk aangetoond via wetenschappelijke studies. Het is, kortom, een feit dat de klassieke mediterrane leefstijl gewoon heel gezond was en nog steeds is, voor ons allemaal.

PREVENTIE OF GENEZING

De mediterrane leefstijl heeft niet alleen een preventieve werking, maar kan ook aandoeningen tegengaan of uitstellen, zoals diabetes type 2 en een te hoog cholesterol, deels. Natuurlijk zijn niet alle aandoeningen te voorkomen; voor veel daarvan speelt jouw en ons DNA een centrale rol. Maar het mag duidelijk zijn dat ons westerse eetpatroon over het algemeen heel ver afgedreven is van wat gezonde voeding behoort te zijn. En dan hebben we het nog niet eens over de gemiddelde hoeveelheid dagelijkse beweging van westerlingen en het aantal sociale contacten. We eten te slecht, bewegen amper en spreken te weinig mensen 'in het echt'. Veel welvaartsziekten zijn hier het gevolg van, zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2, allerlei soorten kanker, dementie enzovoort. En al heb je een genetisch profiel dat bepaalde ziektes in de hand werkt, je kunt ook de kans op veel daarvan met een flink aantal procenten – tot de helft – reduceren als je leefstijl met inbegrip van je voeding aanpast. Dat is nogal een winst, 50 procent!

Wie wil dat niet, gezond blijven, akelige kwalen voorkomen? Gezondheid is een groot goed. Een waarschuwing is hier op zijn plaats. Een dichtgeslibd bloedvat kun je niet 'open eten' of iets dergelijks (als een vat nog niet helemaal afgesloten is, kun je de vernauwing wel sta-



VIJF STAPPEN VOOR EEN GEZONDE DARMFLOORA

- 1. EET VEEL VEZELS**
- 2. EET 3X PER DAG, DRINK GENOEG WATER**
- 3. NUTTIG PROBIOTICA**
- 4. KOOK ZELF, MET ONBEWERKT VOEDSEL**
- 5. BEWEEG, RELAX EN SLAAP GENOEG**

1. EET VEEL VEZELS

Het Voedingscentrum beveelt een consumptie van 25 à 30 gram vezels per dag aan, de Maag Lever Darm Stichting iets meer: 30 tot 40 gram. Wie dagelijks zulke hoeveelheden vezels nuttigt, heeft minimaal 20 procent minder kans op allerlei chronische ziektes zoals diabetes mellitus type 2 en darmkanker. Dat zijn indrukwekkende percentages.

Vezels zijn koolhydraten die de dunne darm niet kan afbreken. De vezels die we nuttigen zijn afkomstig uit de celwand van planten en de granen en vruchten daarvan. Ze zijn van groot belang voor een gezond microbioom. Spijsverteringsklachten kunnen door vezels afnemen.

Er zijn grosso modo twee soorten vezels. Allereerst **fermenteerbare** vezels, waarvan sommige ook wel prebiotica worden genoemd. Die kunnen niet worden verteerd door de enzymen in slokdarm, maag en dunne darm, maar worden in de dikke darm afgebroken door bacteriën, gefermenteerd; vandaar de naam. Vervolgens krijgen ze een tweede leven als zogeheten korte-ketenvetzuren met namen zoals propionaat, acetaat en butyraat. Dit geldt voor zo'n 70 procent van alle vezels. Ze vertragen de spijsvertering, waardoor de maag zich langzamer leegt. Zo heb je langer een voldaan gevoel, en de bacteriën peuren er bovendien een beetje energie uit, mooi rustig, wat je bloedsuikerspiegel ten goede komt. Die energie gebruikt je dikke darm grotendeels voor zijn eigen werking. Fermenteerbare vezels verlagen het gehalte aan slecht cholesterol (LDL) in je lichaam. Ook hebben ze een sponsachtige functie, zodat je ontlasting een goede substantie vormt. Fermenteerbare vezels tref je vooral aan in bonen en linzen, in haver en gerst, groente zoals aardappels en in fruit.

Daarnaast zijn er de **niet-fermenteerbare** vezels, die zelfs niet kunnen worden afgebroken door de vele bacteriën in je dikke darm. Deze vezels vergroten het volume van de darminhoud. Daardoor geven ook deze je een vol gevoel en zorgen ze voor een goede, consistente ontlasting. Je tref ze vooral aan in erwten, kool, appels en tarweproducten. Ze zijn voor het bestrijden van darmproblemen zo essentieel dat wij ze als een aparte stap beschouwen.

Maar ja, stel dat je geen gluten verdraagt of last hebt van PDS. Vezelrijke producten zijn dan nogal eens een probleem; in het geval van PDS gaat het dan veelal om niet-fermenteerbare vezels. In dat geval rijst

ZOETE-AARDAPPELROZETJES

voor 10 rozetjes:

1 langwerpige oranje zoete aardappel (ca. 130 g)

bakolie

1 theel. komijnzaadjes

1 theel. gerookte-paprikapoeder

1 theel. milde-paprikapoeder

25 g echte cheddar (geen plakjes)

Verhit de oven tot 160 °C. Boen de zoete aardappel goed schoon. Schillen hoeft niet. Snij er flinterdunne plakjes van, het liefst met een mandoline. Beleg een bakplaat met bakpapier en vet het in met bakolie. Maak rozetjes van vier schijfjes zoete aardappel. Leg de rozetjes op een bakplaat en kwast ze in met bakolie. Laat ze in 20 minuten in de oven garen. Bestrooi ze daarna met de komijnzaadjes en beide paprikapoeders. Rasp de cheddar fijn en leg op elk rozetje een toefke van deze kaas. Zet ze nog 5 minuten onder een hete grill tot de cheddar is gesmolten. Of laat de kaas gewoon zoals hij is, dan blijven de goede, probiotische eigenschappen beter behouden.

PER STUK | 52 KCAL | 1 G PRO | 1 G VV | 2,5 G EOV | 0,3 G MOV | 2,5 MG CHOL
3 G KH | 0,7 G S | 0,5 G VE





BÁNH XÈO

voor de pannenkoekjes:

75 g rijstbloem
100 ml bruiswater
100 ml kokosmelk
1 theel. kurkuma
zout en zwarte peper

voor de salade:

2 lente-uitjes
1 winterpeen
¼ witte kool
flinke hand korianderblaadjes
flinke hand muntblaadjes
½ komkommer of 2 handjes cress

1 teen knoflook
6 grote garnalen
bakolie

voor de dressing:

1 teen knoflook
2 eetl. vissaus
2 eetl. rijstazijn

Heerlijke belegde Vietnamese rijstpannenkoekjes! Maak een beslag van de rijstbloem, het bruiswater, de kokosmelk en kurkuma. Breng verder op smaak met zout en peper. Het moet niet een heel dik beslag worden, dus doe er eventueel extra water bij. Roer het goed om en zet het minstens 30 minuten in de koelkast.

Snij de groentes in reepjes en snij de kruiden fijn. Laat een paar blaadjes munt en koriander heel. Snipper de knoflook en bak de garnalen met de knoflook en wat olie aan in een koekenpan. Snipper ook de knoflook voor de dressing en vermeng die met de vissaus en azijn.

Bak de pannenkoekjes in een andere koekenpan met wat olie. Beleg de pannenkoekjes met de groentes, de kruiden en de garnalen en presenteer ze met de dressing apart.

PER PORTIE | 530 KCAL | 12 G VV | 12 G EO | 2 G MOV | 75 MG CHOL
44 G KH | 9 G S | 7 G VE



COURGETTE-SPINAZIESCHOTEL

2 courgettes
2 tenen knoflook
bakolie
500 g spinazie
150 g ricotta
zout, zwarte peper en nootmuskaat
1 bol mozzarella
2 takjes salie

Verhit de oven tot 180 °C. Snij de courgettes overlangs in dunne repen, het liefst met een mandoline. Leg ze in een vergiet en strooi er wat zout overheen. Laat ze zo 1 uurtje staan. Dep de repen goed droog. Snipper de knoflook en bak die aan in een scheutje olie in een ruime koekenpan. Voeg dan steeds wat spinazie toe tot alles gebakken en geslonken is. Laat de spinazie goed uitlekken. Knijp hem desnoods eigenhandig uit. Meng de ricotta door de spinazie en breng op smaak met een beetje zout, peper en nootmuskaat.

Vet een ovenschaal in en maak eerst een laagje van de courgettereppen. Doe daar een laagje spinazie op, maak dan weer een laag courgette enzovoort. De bovenste laag moet spinazie zijn. Beleg die met de in stukjes gescheurde mozzarella en laat de schotel in ongeveer 30 minuten in de oven garen. Bak de takjes salie in een koekenpan krokant en beleg er de schotel mee.

PER PORTIE (6) | 216 KCAL | 6,2 G VV | 4,7 G EOV | 4,7 G MOV | 29 MG CHOL
8 G KH | 4 G S | 3 G VE