



## 1. WAT HEBBEN DARMBACTERIËN MET UW GEWICHT TE MAKEN? 9

<b>Darmbacteriën maken slank</b>	<b>10</b>
<b>De biotoop van darmbacteriën</b>	<b>11</b>
<b>Dikke muizen, dikke mensen</b>	<b>13</b>
<b>Lilliputters in uw darm</b>	<b>14</b>
De darm... zo onbekend als Mars?	15
Een uitgebalanceerd ecosysteem	16
<b>Meer bacteriën in de darm dan sterren aan de hemel</b>	<b>18</b>
<b>Loodzwaar verteringswerk</b>	<b>19</b>
<b>Multicultureel</b>	<b>22</b>
<b>De families van de darmbacteriën – wie hoort bij wie?</b>	<b>24</b>
<b>Hoe bacteriën uw kijk op calorieën kunnen veranderen</b>	<b>26</b>
<b>De groep van de rank-en-slankbacteriën</b>	<b>26</b>
<i>Bacteroides</i> laten graag eens iets door het net glippen	26
<i>Akkermansia</i> heeft angst voor vet	27
Bifidobacteriën zijn van kind af aan onze vriend	28
<b>De groep van de heupvetbacteriën</b>	<b>28</b>
<i>Firmicutes</i> maken dik... maar leverden veel voordelen op voor onze voorouders	29
Veel voedingsvezels worden caloriebommen	30
Wij voeden hen, zij voeden ons	31
Melkzuurbacteriën mesten vee en kinderen vet	31
<b>Een stoelgangonderzoek biedt zekerheid</b>	<b>35</b>

## 2. KUNNEN DARMBACTERIËN ONS TOEKOMSTIGE GEWICHT VOORSPELLEN? 37

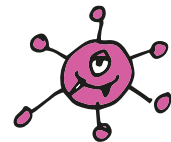


Een blik in de glazen bol?	38
Zeg me hoe je werd geboren en ik zeg je hoe je gewicht zich verder ontwikkelt	39
Bacteriën maken ex-rokers dik	42
Antibiotica verstoren het evenwicht in de darm	43
Gewichtsproblemen na een antibioticatherapie	43
Mag het wel?	45



## 3. WAAROM EEN POREUZE DARM DIK KAN MAKEN 49

De 'poreuze' darm	50
Ontstekingen zorgen voor ronde heupen	52
Dit verstoort de vrede in de darmen	53
Bacterievoedsel: een pleister voor de poreuze darm	54



## 4. DE HERSENEN IN UW BUIK



57

De darm – ons tweede brein	58
Denken met uw darmen?	60
De paus van de romp	61
De taal van het hoofd en de darm	62
Zit het onderbewustzijn in de darm?	64
Let op, suiker in aantocht!	65
Darmemoties	66
Moedige bacteriën	67
Kapitein <i>Gondii</i> , neemt u het roer over?	69
Prikkelbaredarmsyndroom – wanneer de darm hysterisch wordt	70
Sociaal netwerk van microben	71



## 5. WAT ZEGGEN BACTERIËN OVER SPORT EN STRESS?

73

Stresshormonen zorgen voor zwembandjes	74
Stress laat darmbacteriën er oud uitzien	74
Slaapgebrek maakt hongerig	75
En hoe zit het met sport?	77
Loop de vetrolletjes ervan af	78

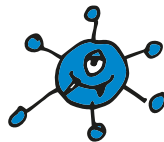


## 6. STRATEGIEËN VOOR EEN GEZONDE, 'SLANKE' DARM

81

<b>Vier doeltreffende strategieën</b>	<b>82</b>
<b>Strategie 1: hoe u uw darmflora een handje kunt helpen</b>	<b>83</b>
De darmflora sturen	84
Verandering van voeding – creëer een aangename omgeving in uw darmen	84
De darmflora verandert in enkele dagen tijd	86
Prebiotica, een feestmaal voor onze medebewoners	88
Bij gebrek aan prebiotica lijden de 'goede' darmbacteriën honger	90
Koude aardappelen: een genot voor de rank-en-slankbacteriën	91
Inuline en oligofructose doen veel goeds	93
Nog een kopje koffie?	97
Probiotica versterken het team van de slankmakers	100
<b>Strategie 2: 'ballaststoffen' – geen onnodige ballast</b>	<b>107</b>
Te weinig ballast maakt het leven zwaar	107
<b>Strategie 3: de darmwand versterken</b>	<b>111</b>
Bacteriën: de huismeesters van de darm	111
(On)gezonde vruchtensuiker?	111
Ontstekingen verhogen het lichaamsgewicht	113
Vet kan slank maken	114
Het Japanse 2:1-ideaal	116
Ontstekingsvetten zitten overal	116
Kurkuma en gember: een sterk duo voor de darm en het figuur	120

<b>Strategie 4: verzadigingshormonen stimuleren, dikmakende hormonen afremmen</b>	<b>122</b>
Peptide YY en zijn vrienden	122
Eiwit lokt peptide YY	124
Het honger- en het verzadigingshormoon	125
Insuline: een dikmakend hormoon	126
De vetbewakers	127
Bacterievoedsel en darmflora verminderen de werking van het dikmakend hormoon	128
Zo kunt u uw hongerhormoon beheersen	129



## 7. HET DARMDIEET – EEN OVERZICHT 135

<b>Zo haalt u voordeel uit het darmdieet</b>	<b>136</b>
<b>Belangrijke tips als u gewicht wilt verliezen</b>	<b>136</b>
<b>Belangrijke tips als u uw gewicht wilt behouden of gewoon uw darmflora wilt versterken</b>	<b>138</b>



## HEERLIJKE RECEPTEN VOOR UW DARMDIEET 141

<b>Ontbijt</b>	<b>143</b>
Fruitsalade met cornflakes	143
Banaan-aardbeishake	144
Muesli met gedroogde kersen	145



Kwark met bananen en noten	146
Brood en broodjes bakken	147
Kaasbroodje met tomaten	150
Broodje met ham en paprika	151
Knäckebröd met tomatenkwark	152
<b>Middageten</b>	<b>153</b>
Snoekbaarsfilet met asperges	153
Groentestoofpotje met pesto	154
Volkoren penne met artisjokken en olijven	155
Varkenshaasje met rode linzen en paprika	156
Biefstuk met gebakken paddenstoelen en aardpeerpuree	157
Aziatische groentewok met tofoe	158
Schorsenerenroomsoep met zalm	159
<b>Avondeten</b>	<b>160</b>
Varkenskotelet met witlof en radijsjes	160
Salade van artisjokharten en kerstomaten met zalm	161
Krullandijvie met knoflook en garnalen	162
Gebakken feta uit de oven	163
Kip met bonensalade	164
Roerei met rucola en gerookte forel	165
Paprika-venkel-kalkoensalade	166
Gebakken kabeljauwfilet met venkelsalade	167



## EXTRA INFORMATIE

Adressen van laboratoria	168
Stoelgangonderzoeken	169
Producten die goed zijn voor uw darmflora	169
Voedingssupplementen	170
Adressen van verenigingen en zelfhulpgroepen	171
Bibliografie	172
Colofon	176



HOOFDSTUK 1

# **WAT HEBBEN DARMBACTERIËN MET UW GEWICHT TE MAKEN?**

### DARMBACTERIËN MAKEN SLANK



Wist u dat darmbacteriën uw grootste bondgenoten zijn wanneer u wilt afslanken en uw gewicht blijvend wilt behouden? Als u daarover nog niets hebt gehoord, dan is dat niet vreemd want wetenschappers onderzoeken dit thema nog maar sinds enkele jaren. Ze ontdekken geleidelijk aan welke macht deze kleine micro-organismen hebben. Zelfs experts verwonderen zich erover hoe doeltreffend de microben vetkussentjes doen wegsmelten, onze eetlust afremmen en positief op ons gemoed kunnen inwerken. Ze zijn het erover eens dat alleen personen met een optimaal functionerende darmflora slank kunnen blijven. Dat inzicht werd tot nu toe bij diëten volledig buiten beschouwing gelaten. Wie door het aanpassen van zijn voeding niet alleen ervoor zorgt dat vetkussentjes verdwijnen, maar zich tegelijkertijd ook om zijn darmbacteriën bekommert, heeft veel meer kans om langdurig slank te blijven. Op de volgende bladzijden komt u te weten hoe u uw darmbacteriën aan het werk kunt zetten en hoe u uw spijsverteringsstelsel kunt programmeren op 'afslanken'.

'Bah, darmbacteriën!' is nu misschien uw eerste gedachte, want over dat wat er in onze darmen gebeurt, spreken we niet graag. De darm is een taboe-zone. Over de werking ervan spreken we niet graag met andere mensen, zelfs niet met familie of met onze beste vrienden. Niet alleen vanwege het 'eindproduct' heeft ons spijsverteringskanaal een slecht imago. Toch zouden we beslist iets meer interesse moeten tonen, want de darm heeft veel fascinerende eigenschappen. Toen het in het verleden om gewichtsverlies ging, zagen we de mogelijkheden, die letterlijk in ons sluimeren, over het hoofd. Met een darmbacteriedieet kunt u echter de interessante eigenschappen van de darmbacteriën benutten. Als u 'lief' bent voor uw darmflora, dan brengt dat een groot aantal voordelen met zich mee.

### UW VOORDELEN MET HET DARMBACTERIEDIEET

- ★ U verbruikt per dag tot 10 procent meer calorieën.
- ★ U breekt vetcellen sneller af en de vorming van vetkussentjes wordt geblokkeerd.
- ★ Uw bloedsuikerspiegel kan zich stabiliseren.
- ★ Bovendien bent u na het eten langer verzadigd, waardoor u dit dieet veel gemakkelijker kunt volhouden.