

**VAN
OPGEBLAZEN
GEVOEL
NAAR
PLATTE BUIK**

Jessica Wilton

**VAN
OPGEBLAZEN
GEVOEL
NAAR
PLATTE BUIK**

INHOUD

Voorwoord: een holistische reis naar vitaliteit	7
DEEL I:	
Mijn avontuur naar gezondheid: waarom gut health centraal staat	13
Van fastfoodjunkie naar platte buik mama	15
De emotionele connectie: voeding als vluchtgedrag	16
Mijn mentale reis: therapeuten en de ontbrekende link met darmen	17
De kracht van kleine veranderingen	19
Bewustwording als eerste stap	22
Holistische aanpak: de sleutel tot duurzaam welzijn	23
DEEL II:	
De verborgen kracht van je darm: hoe je buik je brein beïnvloedt en andersom	27
Van hap tot ontlasting	29
De hersen-darmas: hoe je darmen je humeur en gezondheid beïnvloeden	38
De prefrontale cortex en hoe je darm je keuzes beïnvloedt	40
Stress: een onderschatte boosdoener voor je darmen én je hormonen	42
Energie in alignment: leven in lijn met jezelf	49
Mindfulness en dankbaarheid: verbinding tussen je geest en je darmen	51
Fixed vs. growth mindset	53
Meditatie en ademwerk als tools voor happy darmen	56
DEEL III:	
Eten met een missie: voeding voor een bloeiend darm-ecosysteem	63
Gluten ontmaskerd: alles wat je broodnodig moet weten	66
Sweet dilemma: suikers en zoetstoffen	76
Zout en elektrolyten: de hydratatieremix	87
Melk: goed voor elk?	89
(On)bewerkt vlees: een eyeopener	95
Oh, haver...	99
Wat met plantaardige oliën?	102
Bone broth als 'liquid gold': een oud recept voor moderne gezondheid	104
Pre- en probiotica: hét powerduo	108
DEEL IV:	
Terug naar ons natuurlijke zelf: holistische gezondheid en zelfzorg	115
Welvaartsziekten	118
Blue zones	120
Harmonie met je natuurlijke ritme	123
Beweging in een ander daglicht	130
Bloei door verbinding: hoe relaties je welzijn versterken	133
Zacht voor jezelf: de kracht van zelfliefde	136
Jess' Munch morning routine	140
Jess' Munch evening routine	149
Een terugblik	155
BIJLAGEN	159
Bijlage 1: platte buik mama cheat sheet	159
Bijlage 2: naar de supermarkt met Jess: een Munch-approved boodschappenlijstje	162
Bijlage 3: platte buik recepten	164
Dankwoord en erkenningen	178
Bronnen en literatuur	180



VOORWOORD: EEN HOLISTISCHE REIS NAAR VITALITEIT

EEN WOORDJE VAN JESS: WAAROM IK DIT BOEK SCHREEF

Als je me jaren geleden had verteld dat ik ooit een boek zou schrijven over darmgezondheid, had ik je waarschijnlijk keihard uitgelachen. Ik was echt de laatste persoon die met gezonde voeding bezig was. Groenten en fruit? No way. Ik moest er letterlijk van kokhalzen. Mijn dieet bestond uit brood, pasta, frisdrank en fastfood. Ik had totaal geen besef van wat voeding met mijn lichaam deed.

Maar mijn lichaam voelde het wél. Ik was altijd moe, had een opgeblazen buik, voelde me prikkelbaar en bleef maar zoeken naar oplossingen op plekken waar ik ze nooit zou vinden.

Het gekke? Mijn papa was wél bezig met gezondheid. Hij had altijd supplementen in huis, at bewust en wist veel over voeding. Maar voor mij voelde die wereld te ingewikkeld, te streng. Gezond eten leek iets voor een soort exclusieve club waar ik nooit bij zou horen. Ik weet nog dat ik stiekem koekjes at en de papiertjes tussen de zetel propte, omdat ik wist dat hij zou zeggen dat het niet goed voor me was. Maar ik kon het gewoon niet laten. Het was alsof ik vastzat in een patroon van ongezonde gewoontes waar ik niet uit kon breken.

Eten bij anderen vond ik vreselijk. Mijn vriendinnen werden gek van hoe weinig ik lustte. Als ik ergens ging eten, zat ik met een ongemakkelijke glimlach te hopen dat niemand doorhad hoe moeilijk ik het vond. Ik schaamde me kapot als er een bord vol gezonde dingen voor me stond die ik niet naar binnen kreeg.

Wat de meeste mensen niet weten, is dat ik vroeger extreem verlegen was. Als je me nu ontmoet, zou je het nooit geloven. Ik durfde amper iets te zeggen, vond het lastig om voor mezelf op te komen en kroop liever in mijn schulp dan mijn mening te geven. Ik heb keihard moeten werken om dat los te laten. En nu, als iemand zegt dat ik niet op mijn mondje ben gevallen, ben ik daar stiekem trots op – omdat ik weet waar ik vandaan kom.

Toch bleef ik mezelf jarenlang negeren. Ik zat vast in verkeerde relaties, had een negatief zelfbeeld en stelde totaal geen grenzen. Waarom zou ik goed voor mezelf zorgen als ik mezelf niet eens waardevol vond? Mijn energie was laag, ik trok de verkeerde mensen aan en mijn lichaam schreeuwde om hulp. Maar ik luisterde niet.

En ik zie zoveel mensen om me heen precies hetzelfde doen. We rennen maar door, negeren de signalen van ons lichaam en proberen de vermoeidheid weg te drukken. De maatschappij maakt het ons ook niet makkelijk. Overall is misleidende informatie, voeding wordt steeds bewerkter en ongezonder, en het ritme waarin we leven is volledig losgekoppeld van wat ons lichaam nodig heeft. Geen wonder dat zoveel mensen struggelen, zich uitgeput voelen en vastlopen zonder precies te weten waarom.

Maar je kunt niet eeuwig weglopen van jezelf. Op een gegeven moment haalt het je in.

Bij mij gebeurde dat keihard.

Dat was mijn wake-upcall. En het veranderde alles.

Ik begon te begrijpen hoe diep mijn fysieke en mentale gezondheid met elkaar verbonden waren. Mijn weg naar herstel ging niet in een rechte lijn. Ik maakte fouten, trapte in voedingshypes en probeerde dingen die totaal niet bij me pasten. Maar stap voor stap ontdekte ik wat wél werkt.

Dit boek is de gids die ik zelf zo graag had willen hebben. Een basis die elke vrouw zou moeten kennen. Bepaalde inzichten hadden me destijds zó geholpen, en ik weet zeker dat ze dat voor jou ook kunnen doen. Of je nu worstelt met darmproblemen, vermoeidheid of gewoon beter in je vel wilt zitten – hier begint het. Geen ingewikkelde theorieën. Geen quick fixes. Maar een aanpak die je lichaam begrijpt en ondersteunt.

Laten we samen die eerste stap zetten.

Liefs,
Jessica



Een gezonde darm is de sleutel tot een gezond lichaam en een heldere geest. Steeds meer onderzoek toont aan dat spijsverteringsproblemen, ontstekingen en zelfs mentale klachten vaak hun oorsprong vinden in de darmen. Door de juiste voeding en leefstijl kunnen we de darmgezondheid ondersteunen en zo het algehele welzijn verbeteren.

Dr. Didier Dielen

The background features a solid light green color with several thick, wavy, hand-drawn lines in shades of light green and purple. These lines meander across the page, creating a sense of movement and organic form.

DEEL I:

**MIJN AVONTUUR
NAAR GEZONDHEID:
WAAROM GUT HEALTH
CENTRAAL STAAT**

VAN FASTFOODJUNKIE NAAR PLATTE BUIK MAMA

Hi, I'm Jess – 31-jarige holistische voedingscoach, trotse moeder van een zoontje van vijf en oprichter van een succesvolle supplementenlijn die al duizenden mensen helpt hun gezondheidsdoelen te bereiken. Maar als je dit zou vertellen aan de mensen die mij vroeger kenden, zouden ze het nooit geloven. Een coach voor gezondheid? Ik?! Degene die ooit leefde op fastfood, pasta, brood en frisdrank? Groenten en fruit vond ik zó walgelijk dat ik er als kind letterlijk van moest kokhalzen.

Mijn ouders deden hun uiterste best om me gezond te laten eten. Avond na avond werd ik aangemoedigd (en later gedwongen) mijn bord leeg te eten. Maar ondanks hun inspanningen bleef ik een emotionele, vaak prikkelbare puber met weinig energie en een lijf dat te zwaar was voor mijn leeftijd. Op een gegeven moment kwamen ze uit pure wanhoop met een nieuwe strategie om mij in elk geval wat voedingsstoffen binnen te laten krijgen: soep. Als de groenten onherkenbaar en fijn gepureerd waren, kreeg ik ze naar binnen.

Toch was dit niet voldoende. Mijn lichaam stuurde continu signalen dat het niet goed ging, maar ik begreep de taal van mijn lijf niet. Van onverklaarbare vermoeidheid tot een constante neiging tot stress en prikkelbaarheid – ik had geen idee wat de oorzaak kon zijn. Pas jaren later ontdekte ik dat ik niet alleen lactose-intolerant was, maar ook moeite had met gluten. Toch greep ik in emotioneel overweldigende momenten telkens weer naar een kommetje pasta met kaas – mijn ultieme troostvoedsel, ook al beschadigde ik daarmee mijn darmen en mijn geest. En ondanks talloze pogingen bij therapeuten, kwam niemand op het idee dat mijn eetpatroon en mijn mentale welzijn hand in hand gingen. Dat besef kwam pas veel later, en zou mijn leven voorgoed veranderen.

DE EMOTIONELE CONNECTIE: VOEDING ALS VLUCHTGEDRAG

Het was geen toeval dat ik telkens naar ongezond comfortfood greep. Als kind en puber was ik altijd al extreem gevoelig. Mijn emoties liepen van nature hoog op, en ik had altijd iets om te verwerken. Mijn ouders noemden me vaak ‘overgevoelig’ – en dat klopte. Ik voelde werkelijk alles tot in het diepste van mijn kern. Emoties beheersten mijn leven. Maar ik besepte niet dat ik onbewust naar voedsel greep om mijn gevoelens te onderdrukken. Pas toen ik mijn eetgedrag begon te analyseren, zag ik hoe voedsel een vluchtmiddel was geworden.

Hoe ons brein werkt – dat is écht fascinerend. Wanneer we ons slecht voelen, wil het dopamine aanmaken om ons tijdelijk beter te laten voelen. Het zoeken naar suikerrijke, calorierijke voeding is een natuurlijke reactie. De eerste happen geven ons die kortstondige dopaminerush. Maar wat daarna komt, is vaak een rollercoaster van schuld en spijt, wat weer leidt tot... – *you guessed it* – méér eten. Het werd een vicieuze cirkel die mij jarenlang in een wurggreep had.

Je kent het vast: je hebt een stressvolle dag achter de rug, en terwijl je probeert te ontspannen, voel je die onrustige drang naar iets lekkers. ‘Maar één stukje chocola’ of ‘maar één handje chips’ zeg je tegen jezelf. En voor je het weet, is die hele reep op of zak leeg en komt dat knagende schuldgevoel opzetten. Je neemt je voor om het de volgende keer anders te doen, ‘sterker’ te zijn. Maar dan komt er weer zo’n moment – een ruzie, een deadline, een teleurstelling – en hup, daar gaan we weer.

Ik weet nog hoe ik mezelf vaak gerust probeerde te stellen met gedachten als: ‘Ik heb dit even verdiend’ of ‘Ach, morgen begin ik écht’. Maar diep vanbinnen wist ik dat die troost slechts tijdelijk was. Het hielp me misschien even om emoties te verzachten, maar het

bracht me uiteindelijk alleen maar verder weg van waar ik wilde zijn. Die mix van korte euforie en langdurige spijt hield me gevangen en putte me fysiek en emotioneel uit. De vitaminen en mineralen die mijn lichaam nodig had, kreeg ik nauwelijks binnen, wat me nog vermoeider en prikkelbaarder maakte. Ik herinner me dat ik vaak uren sliep zonder me echt uitgerust te voelen. Het voelde aan als een eindeloos patroon van vermoeidheid en zelftwijfel, totdat ik langzaam begreep wat voeding écht met ons kan doen.

Dat inzicht was echter slechts het begin. Hoe meer ik leerde over de impact van voeding op mijn lichaam, hoe meer ik ontdekte dat er nog iets ontbrak. Hoe kon het dat ik, ondanks mijn nieuwe kennis, het zo moeilijk vond om die negatieve patronen écht definitief te doorbreken? Het was pas na een lange zoektocht dat ik een cruciale ontdekking deed: mijn darmen speelden een sleutelrol in mijn mentale welzijn.

MIJN MENTALE REIS: THERAPEUTEN EN DE ONTBREKEN- DE LINK MET DARMEN

Jarenlang zocht ik naar manieren om me beter te voelen, gedreven door een sterk verlangen om mezelf beter te begrijpen – een verlangen dat er diep vanbinnen altijd al was. In mijn zoektocht naar antwoorden bezocht ik verschillende therapeuten, maar geen enkele therapeut vroeg ooit naar mijn eetpatroon. De link tussen wat ik at en hoe ik me voelde, bleef onopgemerkt. De focus lag op mijn emoties, gedachten en gedrag, maar de invloed van mijn dieet op mijn mentale welzijn? Die werd volledig over het hoofd gezien. Het was pas toen ik zelf begon te lezen over darmgezondheid dat ik de diepere link ontdekte die ik zo lang had gemist en die álles

veranderde. Tada: de antwoorden die ik zocht, bleken niet alleen in mijn hoofd, maar ook in mijn buik te zitten! Onze darmen worden niet voor niets ons ‘tweede brein’ genoemd. Dat is niet zomaar een metafoer. Wat er in je darmen gebeurt, heeft rechtstreeks invloed op je hersenen, je stemming, je energie en zelfs je stressbestendigheid. Een verstoorde darmflora kan leiden tot vermoeidheid, angst en stemmingswisselingen. Eindelijk begreep ik waarom ik me vaak zo uitgeput en emotioneel instabiel voelde, ondanks dat ik mijn best deed om ‘gezond’ te leven.

Het moment dat dit écht tot me doordrong, was toen ik stuitte op een wetenschappelijk onderzoek dat letterlijk bevestigde wat ik al die tijd had ervaren. In een experiment kregen twee groepen muizen verschillende diëten. Eén groep kreeg gezond, vezelrijk voedsel vol voedingsstoffen, terwijl de andere groep een dieet kreeg vol vet en suiker, met weinig voedingswaarde. Het resultaat? De muizen met het ongezonde dieet vertoonden tekenen van depressie en angst. Onderzoekers ontdekten dat dit direct verband hield met veranderingen in hun darmflora. De balans in hun darmen was verstoord, ontstekingen namen toe, en de productie van neurotransmitters zoals serotonine – ook wel het ‘gelukshormoon’ – raakte ontregeld.

Daarentegen bloeiden de muizen die gezond aten volledig op: hun darmflora bleef sterk, ontstekingen namen af, en ze waren energiek en mentaal stabiel. Het was alsof ik mezelf herkende in dat onderzoek. Al die jaren waarin ik worstelde met stemmingswisselingen, vermoeidheid en zelftwijfel, waren niet alleen te wijten aan mijn gedachten of emoties, maar ook aan de voeding die ik elke dag in mijn lichaam stopte.

Wat me het meest raakte, was het besef dat deze verbinding altijd al in mijn eigen handen had gelegen. Wat ik at, bepaalde niet alleen hoe ik me fysiek voelde, maar beïnvloedde ook mijn stemming, mijn energieniveau, en zelfs mijn veerkracht. Deze openbaring was enorm: voeding was geen passief onderdeel van mijn leven, maar

een actieve kracht die zowel mijn lichaam als geest kon ondersteunen – of juist tegenwerken.

Hoewel dit inzicht bijzonder krachtig was, maakte het me ergens ook onzeker. Laten we eerlijk zijn: het besef dat het in je eigen handen ligt, brengt een zekere druk met zich mee. Waar begin je?! Hoe verander je je eetgewoonten zonder je volledig overweldigd te voelen door alles wat er *moet* veranderen?! Wel, voor mij bleek het antwoord allereerst te liggen in bewustwording. En vervolgens? Kleine, haalbare stappen. En dat was precies waar mijn echte transformatie begon – en de jouwe ook kan beginnen. Dus – *let’s take it step by step together, shall we?*

DE KRACHT VAN KLEINE VERANDERINGEN

Door subtiele veranderingen in mijn eetpatroon door te voeren, ontdekte ik al snel hoe zowel mijn lichaam als mijn emoties meer in balans kwamen. Ik begon simpel: minder geraffineerde suikers, vaker kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen en experimenteren met gefermenteerde producten. Kleine *swaps* die een groot effect hadden. Langzaam voelde ik me energiek, stabiel. Die eeuwige vermoeidheid begon op te klaren en het leek alsof ik eindelijk helder kon zien en voelen.

Maar eerlijk? Een transformatie als deze verloopt niet in een rechte lijn. Het veranderen van diepgewortelde gewoontes is een uitdaging, en hervallen hoort erbij. Dit is niet altijd te wijten aan wilskracht, het is gewoon hoe ons onderbewustzijn werkt. Wist je dat het onderbewuste zo’n miljoen keer sterker is dan het bewuste? Vanaf jonge leeftijd wordt het gevormd door de gewoontes, overtuigingen en patronen die je meekrijgt. Denk aan de ontbijtrituelen die je thuis leerde, de gewoontes die je overnam, en de uitspraken die je vaak hoorde, zoals: ‘Ik ben nu eenmaal zo’ of ‘Dit is mijn lichaamsbouw’.



Door subtiele veranderingen in mijn eetpatroon door te voeren, ontdekte ik al snel hoe zowel mijn lichaam als mijn emoties meer in balans kwamen. Ik begon simpel: minder geraffineerde suikers, vaker kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen en experimenteren met gefermenteerde producten. Kleine swaps die een groot effect hadden. Langzaam voelde ik me energiever, stabiel. Die eeuwige vermoeidheid begon op te klaren en het leek alsof ik eindelijk helder kon zien en voelen.

Deze onbewuste patronen kunnen je flink in de weg zitten. Misschien vertel je jezelf dat verandering onmogelijk is, dat je het toch niet volhoudt. Maar het mooie is: je kunt je brein herprogrammeren. Het vraagt tijd, herhaling en mildheid voor jezelf. Oude gewoontes stap voor stap vervangen door nieuwe, gezondere keuzes is geen sprint, maar een marathon. Falen hoort daarbij. Sterker nog: falen is essentieel. Het is een oefening waarin je leert om triggers zoals stress of vermoeidheid te herkennen en je niet te laten ontmoedigen als je even terugvalt. Wat echt telt, is dat je steeds opnieuw begint. Verandering draait niet om perfectie. Het draait om progressie. Elke poging, elke kleine stap brengt je dichterbij de versie van jezelf die je wilt zijn.

Wetende dat onze gedachten, emoties en gedragingen vaak een weerspiegeling zijn van ons onderbewuste, besef ik hoe belangrijk het is om intentioneel om te gaan met de boodschappen die we naar onszelf en anderen uitzenden. Dit inzicht heeft me bijvoorbeeld geïnspireerd om in de opvoeding van mijn zoontje extra aandacht te besteden aan hoe wij als ouders communiceren. We vermijden negatieve overtuigingen en moedigen hem aan om groot te dromen. Als hij zegt: 'Ik kan het niet,' corrigeren we dat liefdevol naar: 'Ik kan het nog niet.' Het idee dat falen iets is om je over te schamen, willen we hem nooit meegeven. Integendeel, we leren hem dat falen een essentieel onderdeel van groei is. Denk bijvoorbeeld aan een peuter die leert lopen en daarbij tientallen keren valt. Je moedigt hem vast aan met woorden zoals: 'Goed zo, probeer het nog een keer!' Waarom verliezen we die positieve houding naarmate we ouder worden? Als maatschappij bestempelen we falen te vaak als een zwakte, terwijl het juist een opstap naar succes kan zijn.

BEWUSTWORDING ALS EERSTE STAP

Sta eens stil bij je dagelijkse gewoontes. Hoe start jij je dag? Wat eet je als ontbijt? Heb je onbewust overgenomen dat je koffie móét hebben om je energiek te voelen? Of dat darmklachten ‘nu eenmaal in de familie zitten’ en onvermijdelijk zijn? Door dit soort vragen te stellen, ontdek je welke overtuigingen je vasthouden. Vaak zijn het onbewuste patronen die je dagelijks leven sturen, zonder dat je doorhebt hoeveel invloed ze op je welzijn hebben.

Bewustwording betekent ook leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Voel je je moe na een maaltijd? Heb je vaak een opgeblazen gevoel? Of ervaar je stress die maar niet lijkt weg te gaan? Deze signalen zijn geen toevalligheden; ze zijn een uitnodiging om dieper te kijken naar wat je lichaam nodig heeft. Bewust leven is niet alleen een kwestie van wat je eet, maar ook van hoe je leeft – van de keuzes die je maakt tot de manier waarop je met jezelf omgaat.

Begin met jezelf vragen te stellen: Wat geeft mij energie? Wat zijn mijn ‘energieslurpers’? Wanneer voel ik me het beste? Door eerlijk naar deze antwoorden te kijken, kun je patronen herkennen en besluiten waar je iets wilt veranderen. Dit hoeft geen drastische ommezwaai te zijn. Het gaat niet om perfectie, maar om progressie – een bewuste intentie om je leven beetje bij beetje te verbeteren.

En daar ligt de sleutel: begin klein, met wat nu haalbaar is. Elke kleine verandering die je maakt, is een investering in een betere versie van jezelf. Het is geen race, maar een reis – een reis waarin je je lichaam leert zien als een waardevolle bondgenoot en een bron van kracht.

HOLISTISCHE AANPAK: DE SLEUTEL TOT DUURZAAM WELZIJN

Wat mijn reis me leerde, is dat ware gezondheid niet stopt bij wat je eet of hoe vaak je beweegt. Het is een holistische benadering die alle aspecten van je leven samenbrengt. Het gaat om de synergie tussen voeding, beweging, slaap, emoties, en relaties. Onze darmen spelen hierin een cruciale rol als ons ‘tweede brein’ en de kern van zowel fysieke als mentale balans.

Holistische gezondheid betekent erkennen dat lichaam, geest en ziel onlosmakelijk verbonden zijn. Het is meer dan gezond eten of op tijd naar bed gaan. Het gaat om bewust ademen, aandacht besteden aan je emoties, en investeren in voedende relaties. Zie het als een tuin die je met liefde onderhoudt: elke keuze die je maakt, elk zaadje dat je plant, draagt bij aan een bloeiende gezondheid. Want je lichaam heeft je nodig – niet alleen om gevoed te worden, maar om verzorgd en gezien te worden. Het is jouw bondgenoot, een trouwe partner die je elke dag vertelt wat het nodig heeft om te kunnen floreren.

Pas toen ik al deze puzzelstukken samenbracht, voelde ik me écht verbonden met mijn gezondheid. Mijn transformatie begon met kleine, bewuste stappen. Het was een proces van leren luisteren naar de subtiele signalen van mijn lichaam en het herkennen van wat mij energie gaf – en wat juist niet. Die eerste kleine veranderingen, zoals het minderen van geraffineerde suikers en het toevoegen van voedzame, natuurlijke ingrediënten, hadden een enorme impact. Niet alleen op hoe ik me fysiek voelde, maar ook op mijn gemoeds-toestand en mijn veerkracht in uitdagende tijden.

En dat is ook waar jouw reis kan beginnen. Neem de tijd om naar je lichaam te luisteren, om patronen te doorbreken die niet langer dienen, en om ruimte te geven aan groei. Gun jezelf de kans om niet

alleen goed te eten, maar ook goed te leven. Laat jezelf zien, niet alleen aan anderen, maar ook aan jezelf, door de keuzes te maken die jouw gezondheid en geluk ondersteunen. Jij hebt de regie.

Door mijn verhaal hoop ik je te inspireren om het totaalplaatje van je welzijn te omarmen. Jouw lichaam verdient aandacht, zorg, en bewustwording – zodat je niet alleen functioneert, maar floreert in elk aspect van je leven. Je gezondheid is niet iets wat je overkomt – het is een reflectie van de liefde en aandacht die je jezelf durft te geven. Maak van je lichaam een thuis waarin je je goed voelt, en een plek waar je vol vertrouwen kunt groeien. Als ik dat kan, kun jij dat ook.

Zo, valt het op dat dit onderwerp me passioneert?! Wel, deze reis heeft mijn kijk op het leven zó diepgaand veranderd, dat ik niet liever wil dan dit te delen. Het geeft me enorm veel voldoening om anderen te begeleiden op hun eigen pad naar holistische gezondheid. Om mensen te helpen ontdekken hoe krachtig en veerkrachtig hun lichaam kan zijn wanneer ze het de juiste aandacht geven. Jouw groei en welzijn is als holistisch coach en ja, ook als ‘platte buik mama’ écht mijn missie geworden. Gun jezelf de kans om je lichaam en geest in balans te brengen.

Ben je klaar om samen de eerste stappen te zetten? *Let's go!*

The background is a vibrant lime green color. It is decorated with several thick, wavy, hand-drawn style lines. Some lines are a light, pale green, while others are a muted purple. These lines meander across the page, creating a sense of movement and organic form.

DEEL II:

**DE VERBORGEN
KRACHT VAN JE DARM:
HOE JE BUIK JE BREIN
BEÏNVLOEDT EN
ANDERSOM**

In het vorige deel heb je gelezen hoe kleine aanpassingen in mijn eetpatroon mijn energie en balans herstelden. Wat ik daarbij al snel begon te begrijpen, was dat die veranderingen niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn brein beïnvloedden. Wist je dat je darmen en je hersenen voortdurend met elkaar in gesprek zijn? Dit hoofdstuk neemt je mee in de fascinerende wereld van je darmen – een wereld die veel meer invloed heeft op je gezondheid en emoties dan je misschien denkt.

Je darmen zijn namelijk niet zomaar een orgaan dat je voeding verteert. Ze zijn je tweede brein, het centrum van zowel je fysieke als mentale welzijn. Hoe gezond je je voelt, hoe helder je denkt, en zelfs hoe je omgaat met stress, worden grotendeels bepaald door wat er in je buik gebeurt.

Dit hoofdstuk is voor iedereen die weleens heeft geworsteld met een opgeblazen gevoel, buikpijn of die eindeloze vermoeidheid die je nergens toe brengt. Want *let's be real*: er is weinig zo irritant als een buik die niet meewerkt. *Trust me*, Jess van enkele jaren geleden weet er alles van. Je darmen zijn letterlijk de motor van je lichaam, en als die motor hapert, voel je dat meteen. Soms hoor je het (rommelende buik, iemand?), soms ruik je het (sorry, niet charmant maar wél waar), en vaak zie je het ook in de spiegel: een opgeblazen buik waar je niet bepaald blij van wordt.

We gaan het hebben over hoe je darmen communiceren met je hersenen, waarom het belangrijk is om je darmflora te koesteren, en welke stappen je kunt nemen om die balans te herstellen. Verwacht praktische tips, persoonlijke inzichten en een flinke dosis inspiratie om ook jouw gezondheid naar een hoger niveau te tillen.

VAN HAP TOT ONTLASTING

Je hebt het vast wel eens gehoord: 'Je bent wat je eet.' Maar, wat gebeurt er eigenlijk met je voedsel zodra het je mond binnenkomt? De reis die je maaltijd door je lichaam maakt, is complexer en invloedrij-

ker dan je denkt. Wanneer we praten over hoe je darmen je brein beïnvloeden, moeten we eerst kijken naar het hele verteringsproces – van hap tot ontlasting – omdat dit proces niet alleen je fysieke gezondheid bepaalt, maar ook een impact heeft op je mentale toestand.

DE REIS VAN JE MAALTIJD

Het begint allemaal zodra je een hap neemt. Je speeksel bevat enzymen die meteen beginnen met de vertering, terwijl je tanden je eten fijnmalen. Eenmaal aangekomen in je maag, wordt het voedsel gemengd met maagzuur en enzymen, die ervoor zorgen dat je voedsel op een moleculair niveau afgebroken wordt. Als je maag gezond is, verloopt dit proces soepel. Maar als je darmflora uit balans is, kan het verteringsproces verstoord raken, met een opgeblazen gevoel of ongemak als gevolg.

Wist je dat?

Hoe beter je kauwt, hoe fijner het voedsel wordt en hoe meer speekselenzymen hun werk kunnen doen. Dit verlicht de maag- en darmbelasting en zorgt ervoor dat voedingsstoffen beter opgenomen worden. Een handige vuistregel? Kauw elke hap minimaal twintig tot dertig keer, afhankelijk van wat je eet. Veel mensen eten echter te snel, vooral wanneer ze honger hebben. Dit leidt ertoe dat grote stukken voedsel onverteerd in de maag terechtkomen, waardoor de spijsvertering zwaarder wordt en voedingsstoffen minder efficiënt worden opgenomen. Bovendien slik je bij haastig eten ongemerkt veel lucht in, wat kan zorgen voor een opgeblazen gevoel, winderigheid en zelfs pijnlijke darmkrampen. Doordat het verzadigingssignaal pas na ongeveer twintig minuten door je hersenen wordt geregistreerd, kan snel eten er ook toe leiden dat je meer eet dan je in principe nodig hebt. Mensen die hun maaltijden gehaast naar binnen werken, ervaren vaak sneller weer

honger, omdat het lichaam de voedingsstoffen minder goed kan benutten en het verzadigingsgevoel uitblijft.

Wil je ontdekken of je voldoende kauwt? Probeer eens bij je volgende maaltijd bewust te tellen. Kom je niet boven de tien keer kauwen per hap, dan is de kans groot dat je te snel eet. Door langzamer te kauwen en je voeding écht te proeven, ondersteun je niet alleen je spijsvertering, maar voel je je ook langer verzadigd en geef je je lichaam de kans om optimaal te profiteren van de voedingsstoffen.

Eenmaal in de dunne darm aangekomen, worden de voedingsstoffen opgenomen in je bloedbaan. Dit is waar de magie gebeurt: hier krijgt je lichaam energie, versterkt je immuunsysteem en worden je hersenen gevoed. Je darmen spelen dus een sleutelrol, omdat ze je lichaam helpen om al het nodige uit je voeding te halen.

Maar de reis is nog niet voorbij. Het onverteerbare voedsel reist door naar de dikke darm, waar het verder wordt verwerkt door bacteriën in je darmflora. Deze bacteriën breken vezels en andere onverteerbare stoffen af en produceren daarbij nuttige stoffen zoals vitamines, maar ook neurotransmitters zoals serotonine (je ‘feel-goodhormoon’!), die cruciaal zijn voor je humeur en gemoedstoestand. Hoe gezonder je darmflora, hoe beter deze bacteriën hun werk kunnen doen, wat niet alleen goed is voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale welzijn.

Uiteindelijk komt je voedsel in de endeldarm, waar het als ontlasting het lichaam verlaat. Het is fascinerend hoe de kwaliteit van je stoelgang een directe weerspiegeling is van je darmgezondheid en, daarmee, van de staat van je brein. Een gezond spijsverteringssysteem werkt als een goed geoliede machine, maar als er iets misgaat in dit proces, kunnen de gevolgen zich niet alleen fysiek, maar ook mentaal laten voelen.

Dus euh Jess...Wat zegt die ontlasting dan over mijn gezondheid? Laten we dit samen ontdekken!