



# Een gezond (darm)leven

Lieve Cambie

# Inleiding

Het symptoom is niet het echte probleem.  
We moeten niet het symptoom bestrijden,  
maar wel het onderliggende mechanisme aanpakken  
dat het symptoom veroorzaakt.

Het symptoom is slechts een manier van je lichaam  
om te communiceren dat er iets misloopt.

Eén van die onderliggende mechanismen is  
het microbiom.

Als jij goed zorgt voor je microbiom,  
dan zorgt het microbiom goed voor jou!

# Inhoud

Inleiding	<i>p.2</i>
Ieder zijn uniek microbioom	<i>p.5</i>
De rol van je darmmicrobioom	<i>p.6</i>
Spijsvertering	
Vitamines	
Boterzuur	
Het belang van een goede start	<i>p.10</i>
De aanpassingen in het microbioom doorheen het leven	<i>p.13</i>
Geneesmiddelen	
Beweging	
Slaap	
Contact met de natuur en met onze medemens	
Voeding	
Ouder worden	
Het darmmicrobioom en zijn tentakels over het hele lichaam	<i>p.18</i>
Hersen-darm as	
Huid-darm as	
Nier-darm as	
Gewricht-darm as	
En meer...	
De impact van chronische stress op ons microbioom	<i>p.21</i>
Symptomen van een hyperdoorlaatbare darm	<i>p.22</i>
Het mondmicrobioom: niet zomaar het kleine broertje	<i>p.23</i>

5 tips om goed voor je microbiom te zorgen *p.24*

---

Eet gezond en gevarieerd

Beweeg voldoende

Vermijd chronische stress

Spring voorzichtig om met geneesmiddelen

Mijd zo veel mogelijk gifstoffen

Het microbiom in 1 minuut *p.25*

---

Neem zelf je gezondheid in handen *p.26*

---

Over mij *p.27*

---





Hippocrates, de grondlegger van de moderne geneeskunde, zei 2000 jaar geleden al dat 'elke ziekte in de darmen begint'. Zoveel eeuwen later wordt dit nu ook wetenschappelijk bewezen. De geheimen van ons microbioom worden beetje bij beetje ontrafeld. Hierdoor krijgen we een heel andere kijk op de preventie en behandeling van ziekten.



## Ieder zijn uniek microbioom

In en op ons lichaam leven allerlei bacteriën, virussen, schimmels en gisten. Bacteriën worden het vaakst bestudeerd. We noemen deze medebewoners ook wel **microbiota**. Deze micro-organismen nestelen zich in alle delen van ons lichaam: maag, darmen, mond, neus, luchtwegen, urinewegen, ogen, huid... Het **microbioom** is een rijk ecosysteem dat bestaat uit onszelf, onze microbiota en al hun stofwisselingsproducten. Dit is een dynamische gemeenschap met een continue wisselwerking. Daardoor is elk microbioom uniek. Het grootste gedeelte van ons microbioom bevindt zich in de dikke darm, waar miljarden bacteriën samenwonen. Hoe groter de diversiteit (tot wel duizend verschillende soorten), hoe gezonder het darmmicrobiom.



# De rol van je darmmicrobioom

## Spijsvertering

Deze microbiota hebben, net als onze eigen lichaamscellen, een genetische code. Mensen hebben ruim 20.000 verschillende genen, de microbiota hebben er naar schatting 8 miljoen! Met al hun genen kunnen deze micro-organismen ons een meerwaarde bieden. Het darmmicrobioom ondersteunt namelijk de **spijsvertering**. Als we zelf niet beschikken over een enzym om een bepaalde stof in onze voeding te verwerken, dan is er vaak wel een darmbacterie aanwezig die ons te hulp kan schieten. Zo ontbreekt bij sommige mensen het enzym lactase, dat verantwoordelijk is voor de afbraak van lactose, een suikermolecule aanwezig in melkproducten. Lactose komt dan onverteerd in onze dikke darm terecht, en ondergaat daar een gistingsproces. Dit kan leiden tot klachten. Toch kunnen sommige mensen met lactose-intolerantie tot wel 25 gram lactose per keer probleemloos verteren dankzij een gunstig darmmicrobioom.

## Vitamines

Onze darmmicrobiota spelen ook een rol in de productie van **vitamines** die essentieel zijn voor ons lichaam, zoals:

- vitamine B: cruciaal voor ons energieniveau
- vitamine K: essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen
- foliumzuur: draagt bij tot een goede werking van de zenuwen en is bovendien belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van een ongeboren kind

Daarnaast heb je een gezond microbiom nodig voor een efficiënte opname van vitamines uit voeding.

## Boterzuur

Microbiota staan ook in voor de productie van boterzuur. Boterzuur is een molecule dat vele voordelen biedt. Je vindt het in kleine hoeveelheden terug in o.a. boter, maar voor het grootste deel zijn we hiervoor aangewezen op een stel gezonde darmen. Boterzuur wordt aangemaakt wanneer de goede bacteriën in onze darmen voedingsvezels afbreken. Het is dus essentieel om voldoende vezels op het menu te zetten:

- groenten en fruit
- onbewerkte noten (zonder toevoegingen zoals suiker of zout), bijvoorbeeld walnoten, pecannoten, paranoten, amandelen, macadamianoten en hazelnoten (uitzondering: pindanoten kan je beter mijden)
- zaden en pitten: chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, maanzaad, sesamzaad en zonnebloempitten

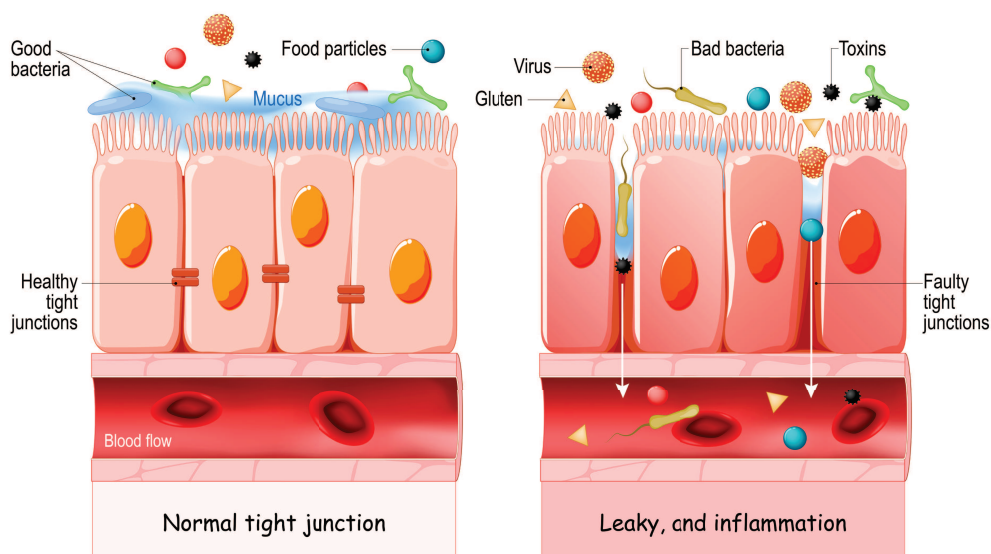




Boterzuur is een belangrijke voedingsbron voor de cellen van je darmwand. Het draagt bij aan een goede darmbarrière. Een gezonde **darmbarrière** is lichtjes doorlaatbaar, zodat belangrijke microvoedingsstoffen onze bloedbaan kunnen bereiken. Deze stoffen worden dan via de bloedbaan verdeeld over het hele lichaam, waar ze worden omgezet in energie en ervoor zorgen dat allerlei lichaamsprocessen kunnen plaatsvinden.

Maar de darmwand mag niet zomaar alles doorlaten. De darmbarrière doet dienst als afweerlinie zodat ongewenste stoffen niet in de bloedbaan terechtkomen. Hiervoor zijn er 'tight junctions' tussen de darmcellen, die deze stevig vastrijgen. Als deze barrière niet goed functioneert, spreken we van een **hyperdoorlaatbare darm** ('lekkende darm' of 'leaky gut syndrome'). Daarbij lekken grote moleculen, zoals onverteerde voedingsresten, gifstoffen en ziekmakende bacteriën, door de darmwand heen en komen in de bloedbaan terecht. Het is duidelijk dat ze daar niet thuishoren, ze hadden in de stoelgang moeten belanden. Eenmaal deze grote moleculen in onze bloedbaan terechtkomen, triggeren ze een immuunreactie. Die veroorzaakt op haar beurt een laaggradige ontsteking in ons lichaam. Dit kan uiteindelijk de aanloop zijn naar een chronische ziekte.

## Leaky gut syndrome



**Laaggradige ontsteking** wordt ook wel stille of chronische ontsteking genoemd. In tegenstelling tot bij een acute ontsteking, na een verwonding of infectie, treden er dan geen alarmsymptomen op zoals pijn of koorts. Bovendien eindigt deze ontstekingsreactie niet binnen een tijdspanne van een aantal dagen, maar sluimert ze langdurig verder. Het immuunsysteem blijft continu geactiveerd en produceert onophoudelijk ontstekingsstoffen.

Niet alleen voor een gezonde darmbarrière is boterzuur van cruciaal belang, maar ook voor ons **afweersysteem** speelt het een belangrijke rol. Het leert ons afweersysteem immers een onderscheid te maken tussen goede en schadelijke bacteriën. Zo kan het lichaam de schadelijke bacteriën elimineren en kunnen de goede bacteriën ongestoord hun werk doen.

Daarnaast draagt boterzuur ook bij aan een betere **bloedsuikerspiegel**, regelt het ons **honger-en verzadigingsgevoel**, speelt het een rol in onze **hormoonhuishouding**, enzovoort.





# Het belang van een goede start

De darmen van een ongeborn kind zijn wellicht steriel, maar dat verandert vanaf de bevalling. Een eerste blauwdruk voor de microbiële samenstelling van de darmwand wordt reeds vroeg gevormd: tijdens de zwangerschap en bij de geboorte.

Belangrijke factoren zijn:

- de voeding van de moeder
- het gebruik van antibiotica door de moeder
- de levensstijl van de moeder
- de zwangerschapsduur
- de geboorteweg: natuurlijk of via keizersnede
- al dan niet borstvoeding

Bij een natuurlijke bevalling komt het kind in aanraking met de vaginale- en darmmicrobiota van de moeder. Het kind slikt deze bacteriën in. Zij vormen de basis voor de ontwikkeling van het darmmicrobioom. Bij een keizersnede daarentegen komt de baby enkel in contact met het huidmicrobioom van de moeder. Dit zorgt voor een heel andere microbiële samenstelling van het darmmicrobioom van de pasgeborene. Dergelijk microbioom is minder divers en stabiel, wat kan leiden tot een minder robuust afweersysteem. Dit kan ook op lange termijn zorgen voor meer gezondheidsproblemen, zoals allergieën en astma.

Maar de natuur zit ingenieus in elkaar en zorgt voor compensatiemechanismen. Als deze kinderen dan borstvoeding krijgen, treedt er een hogere microbiomoverdracht op via moedermelk dan bij kinderen die geboren werden via de natuurlijke weg.

Naast de vele andere voordelen van borstvoeding, voedt moedermelk ook het darmmicrobioom van de baby. Het is belangrijk dat de (aanstaande) moeder voldoende omega 3-vetzuren binnenkrijgt, omdat dit een grote diversiteit van microbiota bevordert bij de pasgeborene.

Omega 3-vetzuren vind je in:

- vette vis: haring, ansjovis, makreel, sardientjes en zalm
- zeevruchten
- algen
- eieren
- noten en zaden

Een groot deel van de vetzuren in de moedermelk zijn afkomstig van de vetreserves van de moeder. Niet zozeer de voeding van vandaag, maar vooral het voedingspatroon van de voorbije maanden is dus bepalend voor de hoeveelheid omega 3 in moedermelk.



Vetten en vetzuren hebben vaak een negatieve reputatie. Maar ze zijn essentieel voor een gezond lichaam. Al onze celmembranen zijn opgebouwd uit vetten. Misschien herinner je je nog uit de lessen biologie dat celmembranen opgebouwd zijn uit een 'fosfolipide dubbellaag'. Het is dus belangrijk dat we onze celmembranen voorzien van gezonde vetten (= lipiden) zoals omega 3-vetzuren.

Tijdens de eerste drie levensjaren doorloopt het microbiom een belangrijk ontwikkelingstraject. De overschakeling van zuigelingenvoeding naar een meer gevarieerd voedingspatroon leidt tot een divers en evenwichtiger microbiel ecosysteem.

Het gebruik van antibiotica, zowel door de moeder tijdens de zwangerschap als door het jonge kind, kan een nefast effect hebben op de ontwikkeling van het darmmicrobiom. Een antibioticakuur kan dit ecosysteem immers helemaal verstoren. Het doodt niet selectief de ziekmakende bacteriën, maar ook de bacteriën die nuttig zijn voor ons. Het (al dan niet volledige) herstel van dit ecosysteem kan maanden tot jaren duren. Dit kan zorgen voor een hyperdoorlaatbare darm, een ontsteking en een verstoorde afweerreactie. Later in het leven leidt dit tot een hogere vatbaarheid voor allerlei chronische ziekten.

Ik wil echter een belangrijke kanttekening maken. Borstvoeding mag dan wel de meest natuurlijke voeding zijn, moeders mogen zich niet laten ontmoedigen of zich een schuldgevoel laten aanpraten als ze hun baby geen borstvoeding geven – of dat nu een bewuste keuze is of niet. Ook bij flesvoeding zal de baby zich goed ontwikkelen. Het microbiom is slechts één aspect dat een rol speelt bij het opgroeien van een kind. Vele andere factoren hebben ook een invloed.

# De aanpassingen in het microbioom doorheen het leven

Het microbioom is continu in beweging en wordt beïnvloed door ons persoonlijk levensverhaal. Talloze factoren spelen een rol in de samenstelling van ons microbioom: voeding, geneesmiddelen, beweging, slaapgewoontes, chronische stress, sociaal netwerk, roken, alcoholgebruik...

## Geneesmiddelen

Eenzijds hebben geneesmiddelen een invloed op ons darmmicrobiom. Naast antibiotica staan ook maagzuurremmers gekend als verstoorders van ons ecosysteem.

Anderzijds speelt ons darmmicrobiom een belangrijke rol in de omzetting, werking en effectiviteit van geneesmiddelen. Dit is één van de redenen waarom niet elk medicijn bij iedere persoon even doeltreffend werkt.

## Beweging

Wellicht verwacht je dit niet, maar beweging heeft een belangrijke impact op ons darmmicrobiom.

Voor de mensen die niet sportief aangelegd zijn, is er goed nieuws. Je hoeft geen atleet te worden om via beweging je microbiom te veranderen of beïnvloeden.

Elk uur je zittijd even onderbreken met een korte sitting break van 2 minuten zou ideaal zijn. Vijf sitting breaks per dag zijn wellicht realistischer en bieden al veel voordeel. Je kan je hartslag even verhogen of je spieren kort laten verzuren door eenvoudige oefeningen: traplopen, planken, push-ups, squats, touwtjespringen, triceps dips... Onze goede vriend Mr. Google toont je graag hoe je deze oefeningen uitvoert. Of haal gewoon even je uitbundige dansmoves boven. Het is belangrijk dat je deze sitting breaks dagelijks inlast. Ook als je er een stevige training hebt opzitten en je je nadien installeert in je knusse zetel om een serie te bingewatchen, zijn sitting breaks nog steeds aangewezen.



En wie er langer dan 2 minuten aan wil besteden, kan aan de slag gaan met Tabata-oefeningen. Online vind je talloze filmpjes met instructies. Deze korte workout bestaat uit 20 seconden intensieve training gevolgd door een pauze van 10 seconden. Je herhaalt dit 8 keer, wat neerkomt op een sessie van 4 minuten. Dergelijke korte intensieve trainingssessies zijn niet enkel tijdbesparend, maar ook zeer effectief:

- ✓ voor ons darmmicrobioom
- ✓ omwille van het afterburn effect: nog urenlang na de training worden suikers en vet verbrand
- ✓ voor ons immuunsysteem: spieractiviteit zorgt ervoor dat signaalstoffen vrijkomen die communiceren met het immuunsysteem. Dit werkt ontstekingsremmend.
- ✓ voor onze hormonale balans: deze korte trainingssessies hebben een gunstige invloed op bepaalde hormonen, zoals het stresshormoon cortisol en het insulinehormoon, dat de bloedsuikerspiegel regelt

Voor de sportievelingen onder ons is meer bewegen uiteraard goed. Maar let wel op dat het niet doorslaat, want dan verliest sporten zijn gezondheidsvoordeel. Bij extreme duursporten zoals marathonlopen of de Tour de France rijden, vermindert juist je immuniteit.

## Slaap

Er is een duidelijk verband tussen het darmmicrobioom en de kwaliteit van onze slaap.

Voor een goede nachtrust zijn de hormonen serotonine (het gelukshormoon) en melatonine (het slaaphormoon) belangrijk. Deze hormonen worden voornamelijk in onze dikke darm aangemaakt, maar dit vraagt dan wel een gezond microbioom.

In de andere richting beïnvloedt onze slaap ook het microbioom. Bij slaaptkort maakt men vaak ongezonde voedselkeuzes. Dat heeft dan weer een nefaste invloed op ons darmmicrobioom.





## Contact met de natuur en met onze medemens

Kinderen die opgroeien op het platteland worden blootgesteld aan meer omgevingsmicroben dan stadskinderen. Zij wroeten met hun handen in de grond en spelen in de natuur. Dat is net goed want we hoeven niet altijd zo hygiënisch te zijn. Contact met de natuur leidt tot een meer divers microbioom, wat beschermend werkt tegen de ontwikkeling van allergie en astma.

Bovendien verandert ons microbioom samen met onze sociale verbondenheid met anderen. Sociaal isolement heeft een negatieve invloed op ons darmmicrobiom.

## Voeding

Te mijden: ontstekingsbevorderende voedingsmiddelen

- ✗ suikers en zoetstoffen: zowel suikers als suikervervangers (zoals aspartaam, stevia, sacharine, sucralose...) ontregelen het darmmicrobioom en zijn bijdrage in de weerstand
- ✗ geraffineerde koolhydraten in o.a. wit brood, witte rijst, witte pasta, koekjes, gebak, frisdranken...
- ✗ overmatig alcoholgebruik
- ✗ rood vlees (tenzij van wilde dieren)
- ✗ ultrabewerkte voeding (zoals kant-en-klare voeding, frisdranken, fastfood, charcuterie en vruchtensappen) bevat veel ongezonde vetten, veel suiker, weinig vezels en een hoop kleurstoffen, smaakversterkers en bewaarmiddelen
- ✗ gefrituurd eten

Gezonde voeding: ontstekingsremmende voeding, zoals het mediterraan dieet

- ✓ fruit en groenten met de nadruk op variatie. Eet alle kleuren van de regenboog! Probeer dagelijks minimaal 3 tot 5 verschillende kleuren te eten. Hoe gevarieerder je voedings- en kleurenpalet, hoe diverser je microbiom.
- ✓ voeding uit de zee: vis, schaal- en schelpdieren en algen
- ✓ olijfolie



## Ouder worden

Bij het ouder worden veranderen de microbiële samenstelling en diversiteit in onze darm. Dan kan er een laaggradige ontsteking optreden in ons ganse lichaam. Dit noemen we **inflammaging**. Dit is een samenvoeging van de woorden 'inflammation' (ontsteking) en 'aging' (ouder worden). Naast een verstoord microbioom bevorderen ook andere factoren de ontstekingsgevoeligheid bij het ouder worden: psychologische stress, weinig beweging, slechte voeding en chronische infecties.

Ook al maakt ouder worden deel uit van het leven, leefstijl kan een grote impact hebben op het verouderingsproces. Gezond eten, een gezond gewicht, regelmatig bewegen, voldoende slapen en een rijk sociaal leven kunnen je levensverwachting zomaar met 10 jaar verhogen.



# Het darmmicrobioom en zijn tentakels over het hele lichaam

Het wordt steeds duidelijker dat de werking van het darmmicrobioom zich niet beperkt tot de darmen. Het heeft ook invloed op de functies van andere organen. Met de term 'as' drukken we de continue uitwisseling van informatie en de onderlinge wisselwerking uit tussen meerdere delen van het lichaam. De meest gekende as is ongetwijfeld de hersen-darm as.

## Hersen-darm as

De communicatie tussen de hersenen en de darmen verloopt via signaalstoffen die aangemaakt worden door ons darmmicrobioom. Deze moleculen verplaatsen zich onder meer via de nervus vagus, ook wel zwervende zenuw genoemd. Deze communiceert de toestand van onze interne organen aan de hersenen.

Je hebt vast weleens 'vlinders in de buik' ervaren, of 'een knoop in je maag' vlak voor een sollicitatiegesprek. Dit zijn allebei voorbeelden van deze connectie.

## Huid-darm as

De communicatie tussen de darmen en de huid verloopt via het immuunsysteem en het hormonale systeem. Het grootste deel van ons immuunsysteem bevindt zich in de darmen. Een gezond darmmicrobioom kan bijdragen aan een evenwichtige immuunreactie, wat de huidgezondheid ten goede komt. Een ongezond darmmicrobioom kan leiden tot ontstekingen, die op hun beurt huidproblemen zoals acne, eczeem en psoriasis kunnen verergeren.

Een gezond darmmicrobioom ligt dus mee aan de basis van een stralende en gezonde huid.

## Nier-darm as

Deze connectie speelt een rol bij o.a. nierstenen. Uit studies is gebleken dat mensen met nierstenen een bepaalde samenstelling van het darmmicrobiom vertonen. Daarnaast kunnen uiteraard nog andere risicofactoren leiden tot nierstenen.

## Gewricht-darm as

Stofwisselingsproducten van bepaalde darmmicrobiota zouden een sleutelrol spelen in een slechtere darmbarrière en afweer. Zo kunnen deze 'slechte' stoffen zich een weg banen naar het gewricht, waar ze dan het bot afbreken. Dit recente inzicht zou in de toekomst kunnen leiden tot nieuwe behandelstrategieën van bijvoorbeeld reumatoïde artritis.





## En meer...

Zo kunnen we nog wel even doorgaan: galbaas-darm as, spier-darm as, oog-darm as, alvleesklier-lever-darm as, vagina-blaas-darm as, enzovoort.

Om het met de woorden van Dr. Alessio Fasano, expert op vlak van hyperdoorlaatbare darm, te zeggen: 'Your gut is not Las Vegas. What happens in the gut, does not stay in the gut.'

Heel wat chronische ziektes hebben een link met het microbioom:

- ziektes van de darm zelf: ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, het prikkelbaredarmsyndroom, darmkanker...
- diabetes
- depressie
- auto-immuunziekten: reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew, multiple sclerose...
- allergieën, astma en huidproblemen
- hart- en vaatziekten
- hoge bloeddruk
- overgewicht
- leververvetting
- verminderde vruchtbaarheid
- ...



## De impact van chronische stress op ons microbioom

Relationele problemen, een toxische werkomgeving, pesterijen, financiële stress, geen levensdoel hebben... allemaal oorzaken van psychosociale stress. Een probleem dat bijna epidemische vormen aanneemt in onze huidige samenleving. Bij chronische stress gaan je bijniere in overdrive, wat gepaard gaat met een hoge productie van cortisol, het stresshormoon.

De productie van stresshormoon is op zich niet slecht. Het maakt deel uit van onze 'fight or flight'-reactie, met als doel te overleven. Maar een intense of langdurige stressreactie kan leiden tot een verhoogde vrijzetting van cortisol. Dit verstoort de werking van de hersenen, het maag-darmstelsel en de hersendarm as.

Dit effect wordt onder meer bestudeerd in de kPNI, de klinische psychoneuro-immunologie. Het onderzoekt de samenhang tussen de psyche (gedachten en emoties), het zenuwstelsel en het immuunsysteem (waartoe de darmbarrière behoort). Alles is met elkaar verbonden.

# Symptomen van een hyperdoorlaatbare darm

Hierboven spraken we over het belang van een goede darmbarrière. Als deze barrière daarentegen te veel doorlaatbaar wordt, treden er symptomen op zoals:

- meer gasvorming in de darmen
- opgeblazen gevoel na het eten
- reacties op voedingsmiddelen
- regelmatig diarree of obstipatie
- buikpijn
- vermoeidheid
- gewrichtspijnen
- ...

Enkel het symptoom bestrijden leidt niet tot een duurzame oplossing. We moeten het volledige plaatje onder de loep nemen en de oorzaak van het probleem aanpakken.

# Het mondmicrobiom: niet zomaar het kleine broertje

Het darmmicrobiom mag dan wel het grootste deel van ons microbiom vertegenwoordigen, we mogen het belang van het mondmicrobiom niet onderschatten. De spijsvertering begint namelijk in de mond, net zoals de immuniteit. Ook daar spelen voeding en geneesmiddelen een belangrijke rol. Daarnaast heeft chronische psychosociale stress een gigantische impact op ons mondmicrobiom. Net zoals een open darmbarrière (hyperdoorlaatbare darm), kan er sprake zijn van een open mondbarrière.

Denk hierbij aan bloedend tandvlees zoals bij gingivitis (ontsteking van het tandvlees) en parodontitis (ontsteking die zich verder uitbreidt naar het kaakbot). Daarbij komen ongewenste stoffen rechtstreeks in de bloedbaan terecht. Naar analogie met het patroon bij hyperdoorlaatbare darm, triggeren deze ongewenste stoffen het immuunsysteem en veroorzaken ze zo een laaggradige ontsteking. Uiteindelijk kan dit uitmonden in een chronische ziekte. Parodontitis is o.a. gelinkt aan een hoger risico op dementie en de ziekte van Alzheimer.

Alles is met elkaar verbonden. Een holistische kijk op je klachten leidt tot een beter inzicht en maakt de weg vrij naar een oplossing op lange termijn.



# 5 tips om goed voor je microbioom te zorgen

Het zal je intussen wel duidelijk zijn dat het darmmicrobiom invloed uitoefent op zowat ons hele lichaam. Het is dan ook niet verwonderlijk dat bij heel wat aandoeningen de darmen deel zullen uitmaken van het behandelplan. Niet om enkel je darmgezondheid een boost te geven, maar ook je mentale en fysieke gezondheid in bredere zin.

## 1. Eet gezond en gevarieerd

Zet veel groenten en fruit op het menu, samen met voedsel uit de zee, olijfolie, noten en zaden.

## 2. Beweeg voldoende

Fysieke activiteit komt de samenstelling van ons darmmicrobiom ten goede. *Sitting breaks* zijn een krachtig hulpmiddel.

## 3. Vermijd chronische stress

Acute stress is niet noodzakelijk een probleem, maar chronische stress is schadelijk voor onze gezondheid. Het is zinvol om dagelijks korte momenten van rust in te bouwen. Zoek voor jezelf iets dat werkt om te ontsnappen aan de vele prikkels van buitenaf: yoga, mindfulness, zingen, een boek lezen, buiten wandelen, breien...

## 4. Spring voorzichtig om met geneesmiddelen

Antibiotica en maagzuurremmers zijn echte boosdoeners voor ons darmmicrobiom.

## 5. Mijd zo veel mogelijk gifstoffen

Contact met bisfenolen, zware metalen en pesticiden kunnen ons microbiom verstoren. Bisfenolen zitten o.a. in plastic flessen, voedselverpakkingsmateriaal en speelgoed.



## Het microbioom in 1 minuut

De darmen hebben overal connecties en spelen een sleutelrol in je immuniteit.



Gezondheid en geluk beginnen in je darmen.



Eet niet alleen voor jezelf, maar ook voor je microbioom.



Train je microbioom dagelijks met korte *sitting breaks*.



Ontspan, beleef, geniet... en slaap voldoende.



Je (toekomstige) kinderen zijn gebaat bij een goede start.



Ouder worden is een gunst, maar gezond oud worden is een kunst.

# Neem zelf je gezondheid in handen

Leefstijlgeneeskunde gaat uiteraard verder dan enkel het microbioom. Heel wat andere factoren spelen een rol bij gezondheidsklachten. Nieuwsgierig naar meer? Wil je weten hoe je je gezondheid zelf kan beïnvloeden?

Check [www.gezondheidsgewijs.be](http://www.gezondheidsgewijs.be).

Wil je te weten komen wat leefstijlgeneeskunde concreet voor jou kan betekenen?

Neem contact op via [info@gezondheidsgewijs.be](mailto:info@gezondheidsgewijs.be).



# Over mij

Van jongsaf aan wist ik dat de gezondheidszorg mijn biotoop zou worden. Het werd een kronkelend studieparcours: van geneeskunde over tandheelkunde tot kPNI (klinische psycho-neuro-immunologie).

Het heeft mij altijd geïntregerd hoe ingenieus de natuur en het menselijk lichaam in elkaar zitten en hoe de omgeving hierop een invloed uitoefent. Waarom worden sommige mensen nooit ziek en zijn anderen dan weer vatbaar voor elk virusje dat passeert? Waarom blijft die tenniselleboog maar aanslepen ondanks rigoureuze kin-oefeningen? Waarom geraakt die parodontitis maar niet onder controle bij die ene patiënt?

Ik vind het fascinerend om te ontdekken hoe alles in het lichaam onderling verbonden is en hoe ieders unieke levensverhaal bepalend is voor ziekte of gezondheid.

En jij, wie ben jij? Ik ben benieuwd waar jij tegenaan botst en hoe ik je kan helpen om je gezondheid de goede kant op te sturen.

De kleinste verandering maakt het grootste verschil!

Lieve Cambie  
Arts – tandarts – kPNI-therapeut

Contacteer mij via:  
[info@gezondheidsgewijs.be](mailto:info@gezondheidsgewijs.be).

