BLIJE BACTERIËN

DRINK

Voldoende drinken. Vocht houdt je ontlasting soepel. Drink dagelijks 6 tot 8 glazen water, thee of zwarte koffie. De vezels in je eten zuigen het vocht op, als een spons waardoor de ontlasting makkelijker door je darmen glijdt. Te weinig drinken kan tot verstopping leiden.

BEWEEG

Bewegen is goed voor je conditie en je doet je darmen er een groot plezier mee. Ze raken beter doorbloed en duwen het voedsel krachtiger vooruit door je spijsverteringskanaal. Daardoor neem je voedingsstoffen beter op, en raak je afvalstoffen gemakkelijker kwijt.

RUST

Na inspanning komt... ontspanning. Je lichaam heeft een gaspedaal en een rempedaal. Bij stress gaat het gas erop, met als gevolg een hogere hartslag en bloeddruk. Er gaat dan minder bloed naar je darmen. Pas als het zenuwstelsel afremt en je lichaam tot rust komt, komt er extra bloed beschikbaar voor je spijsvertering. Je buik wordt dus blij van inspanning *en* ontspanning.

GEFERMENTEERD ETEN

Zuurkool en zure zuivel hebben hun smaak te danken aan melkzuurbacteriën. Bepaalde bacteriën zijn extra goed voor je gezondheid. Veel van die bacteriën in je darm zorgen ervoor dat er minder plek is voor ziekteverwekkers. Probiotica bevatten zoveel goede bacteriën dat ze bijdragen aan een evenwichtige samenstelling van je darmflora.

VEZELS

Supervezels

De vezels waar je darmbacteriën extra blij van worden, noemen we prebiotica. Ze zitten bijvoorbeeld in bananen, ui, prei, witlof, knoflook, asperges en aardpeer.

Vezels zijn goed voor je spijsvertering. Sommige houden vocht vast, andere dienen als voedingsbodem voor goede darmbacteriën. Voor blije darmen eet je veel verschillende vezels met 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag, volkorenproducten en regelmatig peulvruchten en een handje noten.

TORENFLAT OF VILLAWIJK

De een poept 2 keer per dag, de ander 4 keer per week. Hoe je ontlasting eruit ziet, zegt iets over je darmwerking. Een torenflat wijst op een soepele stoelgang. Bij een villawijk, of losse keutels, verloopt je stoelgang langzamer. Je ontlasting wordt harder als hij langer in je darmen zit. Je hebt last van verstopping als je minder dan 3 keer per week kunt.

REGELMAAT

Op gezette tijden eten. Dagelijks bewegen. Regelmaat houdt je darmen actief en maakt het gemakkelijker om op een vaste tijd te gaan poepen. Voel je aandrang, stel dan niet uit. En neem de tijd. Ga ontspannen zitten, met een ronde rug en je benen op een verhoging.

Vink hieronder aan welke actie jij gaat doen!

Vanaf nu ...

- [ ] eet ik volkorenbrood in plaats van wit of bruin brood.
- [ ] eet ik een stuk fruit bij mijn ontbijt en een stuk fruit bij de lunch.
- [ ] eet ik een bakje snackgroenten bij de lunch.
- [ ] eet ik elke avond een half bord groente bij de maaltijd.
- [ ] eet ik elke week een maaltijd met peulvruchten.
- [ ] probeer ik wekelijks een nieuw recept met volkoren producten en groenten uit.
- [ ] vervang ik dagelijks een snack door een handje noten.
- [ ] eet ik elke dag minstens één groente met supervezels erin, zoals ui, prei, witlof, knoflook, asperges of aardpeer.
- [ ] eet ik elke dag minstens één portie gefermenteerde zuivel, zoals kwark, kefir, kaas en yoghurt of probiotica.
- [ ] eet ik een keer per week 's avonds een gerecht met zuurkool of andere gefermenteerde producten.

- [ ] drink ik elke dag zes tot acht glazen water, thee of zwarte koffie.
- [ ] vul ik iedere ochtend een literfles met water die aan het eind van de dag leeg is.
- [ ] vervang ik op werkdagen frisdrank door water, thee of zwarte koffie.
- [ ] drink ik thee en koffie zonder suiker.
- [ ] drink ik alleen in het weekend bier of wijn.
- [ ] zet ik bij iedere maaltijd een karaf water op tafel.

- [ ] ga ik elke dag minstens 20 minuten wandelen of fietsen.
- [ ] houd ik minstens twee keer per week een wandelvergadering met mijn collega's.
- [ ] neem ik de trap in plaats van de lift.
- [ ] loop ik elke dag een ommetje van minstens 20 minuten tijdens de lunch.
- [ ] ga ik ... keer per week met de fiets naar mijn werk.
- [ ] sta ik elk uur even op, om mijn benen te strekken.
- [ ] ga ik twee keer per week sporten, namelijk ...

- [ ] doe ik elke dag een half uur even helemaal niets.
- [ ] sta ik elke dag 10 minuten stil bij hoe ik me voel.
- [ ] houd ik ... avonden per week vrij voor mezelf.
- [ ] check ik elke dag hooguit ... keer de berichten die binnenkomen op mijn telefoon.
- [ ] zit ik vanaf ... uur niet meer achter een scherm en bouw ik de avond rustig af.
- [ ] zet ik de wekker een kwartiertje eerder om de dag rustig te starten.
- [ ] eet ik iedere maaltijd aan tafel.
- [ ] leg ik na iedere hap mijn bestek even neer.
- [ ] doe ik iedere dag een ademhalingsoefening op het toilet.
- [ ] maak ik van mijn toilet een plezierige ruimte.

- [ ] eet ik zoveel mogelijk mijn lunch, ontbijt en avondeten op vaste tijdstippen.
- [ ] ga ik elke dag tussen ... en ... uur naar bed.
- [ ] ga ik naar het toilet zodra ik aandrang voel om te poepen, waar ik ook ben.
- [ ] sta ik iedere dag rond dezelfde tijd op om ... uur.
- [ ] in het weekend houd ik zoveel mogelijk hetzelfde ritme aan als door de week.
- [ ] ga ik elke dag minimaal een half uurtje naar buiten.

AVLEG Mede mogelijk gemaakt door Yakult.

Ontwerp: Silvia Philippi