

Inlooppreekuur

makelaardij • hypotheek • verzekeringen

1ste donderdag v.d. maand 17 - 19 uur

Han Stijkelplein 15 - Den Haag

Darmen, ons tweede brein

GEZONDHEID EN VOEDING

Er wordt heel veel geschreven over de darmflora, terecht want een gunstige darmflora heeft een belangrijke functie en invloed op onze gezondheid.

Slinkere mensen blijken uit onderzoek een gunstigere darmflora te hebben dan dikere mensen. De darmflora van personen die aan het afvallen zijn en een gezond dieet hanteren verbeteren hun darmflora en worden tevens minder insulineresistent. De uitgebreide discussie over hoe slecht vlees kan zijn is recent al overdadig besproken. Wel is het interessant genoeg om te vermelden dat het type et afkomstig van vlees of vis ergen voor een verschillende darmflora. Reuzel- en visolie vereren evenveel energie en vatten dezelfde hoeveelheid

voedingsvezels maar de bacteriën vanuit visolie hebben een gunstiger effect op de stofwisseling.

De darmen goed onderhouden is ook voor onze geestelijke gezondheid noodzakelijk. Ze staan in verbinding met onze hersenen en happy of unhappy voelen wordt voor een belangrijk deel hier bepaald.

* Eet veel vezels zoals in groenten, bonen, linzen, peulvruchten en maaltijdgranen zoals volkoren producten.

* Vul je lichaam aan met de goede bacteriën; probiotica.

* Probeer zo veelzijdig mogelijk te eten en neem antibiotica als het niet anders kan, waar mogelijk ook het gebruik van pijnstillers verminderen.

* Matig met alcohol.

* Experimenteer met gefermenteerde voeding (voor-

lekeurige tegenstander, maar helemaal tegen een ploeg als HHC Hardenberg met voldoende individuele klasse om ook in een ondertal situatie voor gevaar te zorgen. En zo geschiedde. Nadat Schevingen bij een tegenstoot van de thuisploeg een hoekschoop moest toestaan werd bij die hoekschoop apatisch verdedigd en lag de 1-1 binnen. Koos Werkman kon bij de tweede

Samy rust, invallier Jaouad El Karicha en Samir El Mousaoui zagen in die zes situaties hun soms goede en soms minder goede inzet gekeerd, van richting veranderd en zelfs van de lijn worden gehaald. 'Geen geluk' is dan de vaak gehoorde verklaring, maar in het cliché dat je dat geluk zelf af moet dwingen schuilt ook een waarheid. Aan de overkant kwam Scheveningen zelf tussendoor overigens ook nog



beelden zijn yoghurt, kaas en zuurdesembrood) wordt sterk aangeraden. Probiotica kan negatieve gedachten verminderen en volgens wetenschappers is suppletie met probiotica zinvol bij de preventie van depressies.

Ook is het raadzaam om te let-

ten op producten waar aspartaam in wordt verwerkt zoals in licht producten. Dit is juist het middel dat gebruikt wordt om niet dik te worden maar spijsvertering hier uiteindelijk wel toe kan resulteren. Kunstmatige zoetstoffen beïnvloeden de darmflora dusdanig waardoor

we hier insulineresistent door kunnen worden. Ons lichaam kan de suikers niet meer verwerken met dikker worden en diabetici tot gevolg.

Sommige onderzoekers gaan zelfs zo ver dat ze beweren dat de darmbacteriën kunnen bepalen waar we trek in hebben. De bacteriën hebben namelijk zelf ook voedsel nodig die we kunnen onderscheiden in hoeveelheden vetten en suikers. De wetenschappers denken in de toekomst de darmbacteriën dusdanig te kunnen beïnvloeden dat wij minder gaan eten en automatisch trek hebben in gezonder eten.

Damaris Kramer,
Food & Health Coach bij
InTension Health Club
Scheveningen

jaarlijkse markt- gang over het vaak moeilijke strandparcours. Echter, na afloop wachten de warme hal, de erwtensoep, de verse gebakken vis en de vacuüm verpakte makreel voor onder de kerstboom. Op woensdagvond 11 november om 20.30 uur begint de inschrijving. Meer informatie over deze geweldige loop vindt u op de website <https://sites.google.com/site/mlscheveningen/home>.