

## Maag- en darmklachten: een druk hoofd en een pijnlijke buik

In de mens zijn drie gebieden te onderscheiden:

- het hoofd, het gebied van veel zintuigen en van de hersenen;
- het middengebied, waar hart en longen voor ritme en stroming zorgen;
- het stofwisselingsgebied waartoe de organen en de ledematen behoren.

Als alles goed en gezond verloopt is er een juist evenwicht in het functioneren van de drie gebieden ten opzichte van elkaar.

Maag- en darmklachten kunnen ontstaan door een onevenwichtigheid tussen het hoofdgebied enerzijds, het stofwisselingsgebied anderzijds.

Door de dag heen hebben we steeds te maken met een bonte hoeveelheid indrukken die om onze aandacht vragen. Zo is het hoofdgebied voortdurend bezig en is er weinig gelegenheid om alles stil te zetten en je hoofd 'leeg te maken'. Daarnaast is ons leven vaak zo ingericht, dat we steeds minder bewegen. Deze drukte in het hoofd en het gebrek aan gezonde beweging maken dat het onderlichaam koud kan aanvoelen. Een pijnlijke maagstreek, een zere buik of een opgeblazen of verkrampde buik, dunne ontlasting, verstopping of een afwisseling van die twee zoals bij een spastische darm kunnen allemaal tekenen zijn dat het evenwicht tussen 'boven' en 'beneden' verstoord is.

## Verteren en verwerken

Alles wat de mens vanuit de buitenwereld in zich opneemt moet verteerd worden. Dat geldt voor materiële (eten en drinken) en voor niet-materiële indrukken (ervaringen, ontmoetingen, lesstof en 'leesvoer'). Wanneer we stoffen van buitenaf zondermeer zouden opnemen dan geeft dat vaak een allergische reactie. Lichamelijke of psychische stoornissen kunnen het gevolg zijn van ervaringen die we niet verwerkt hebben. In het ideale geval zouden we de tijd hebben om met iedere indruk een verbinding aan te gaan. Eerst ontmoeten en goed waarnemen, flink kauwen en er als het ware 'een gesprek mee beginnen'. Vervolgens grondig verkennen en ontleden. Langzaam ontstaat dan een passend antwoord en kun je de indruk uiteindelijk de juiste plaats geven.

Het verteren kent zijn wetmatigheden en het is goed om deze te leren kennen. Driemaal daags op tijd eten maakt ons minder moe. 's Avonds zijn de verteringskrachten zwak en kost het verteren meer moeite. Er zit veel wijsheid in het oude gezegde *'eet in de ochtend als een keizer, als een koning in de middag en als een bedelaar in de avond'*.

Bewegen, met name wandelen, stimuleert de organen. Stress en haast kunnen verlamrend of verkrampend werken op het verteringsproces.

## Mond, maag en darmen

**Mond** In de mond proef je wat je eet. Tijdens het kauwen en het vloeibaar maken met speeksel komt de smaak vrij. Met mond, tong en kiezen tast je het voedsel af. Je brengt het op de juiste temperatuur, kauwt tot het fijn genoeg is en dan slik je het door. Na dit moment kun je nog opletten hoe de nasmaak is. Het speeksel en het kauwen hebben inmiddels de vertering op gang gebracht.

**Maag** In de maag wordt de voeding opgevangen, liever nog ontvangen. Daar is het flink zuur, waardoor de voeding verder wordt afgebroken.

De maag is een orgaan waar je emoties snel vat op kunnen hebben. Denk maar eens aan angst of schrik die je in je maag kunt voelen. Soms kan je maag zelfs op slot zitten door bijvoorbeeld verdriet. Door langdurige overbelasting op emotioneel gebied maar ook door teveel, te weinig, te koud of te onregelmatig eten en drinken kan de maag van streek zijn en pijnlijk worden.

**Darmen** Vervolgens gaat het voedsel naar de dunne darm, die ongeveer zes meter lang is. Hier vindt de verdere vertering plaats en krijgt het lichaam pas echt te maken met de innerlijke kwaliteit van de voeding. Krachtige, gezonde voeding kost het lichaam kracht om te verteren. Juist deze krachtmeting levert vitaliteit en gezondheid op. Hier is de vergelijking met onze spieren goed te maken: door de spieren te gebruiken worden zij juist sterker. Maar net als bij de spieren moeten we wel opletten hoe ver we kunnen gaan en oppassen voor overbelasting.

Door het eten van teveel vezelrijke producten of teveel rauwkost terwijl je daar de kracht niet voor hebt krijg

je overbelasting. Of door te uitgebreide maaltijden of combinaties in de maaltijd die jouw darmen niet aan kunnen. Veel mensen verdragen fruit bij de maaltijd niet goed. Dit kan zich dan uiten in gasvorming.

**Dikke darm** In de dikke darm vindt uiteindelijk een soort spiegeling plaats van wat zich in mond, maag en darmen heeft afgespeeld. Zo kan het gebeuren dat de neiging om te haastig te eten uiteindelijk pijn in de dikke darm oplevert.

In de dikke darm wordt de ontlasting opgebouwd. Dit laatste kun je zien als een doelbewust, vormend proces en is meer dan alleen maar het uitscheiden van afval. In het ontlasten kun je ook een gebaar van jezelf zien. Veel mensen kunnen op vakantie of bij iemand anders niet ontlasten. Te harde ontlasting kan een gevolg zijn van alsmaar doorvormen en niet los kunnen laten terwijl een te zachte ontlasting een gevolg kan zijn van de moeite die je hebt om te vormen en zomaar los te laten.

## Chronische aandoeningen

Er zijn maag- en darmaandoeningen die niet alleen met leefwijze, psychische belasting of stress te maken hebben. Denk aan lactose- en glutenintolerantie of kruisreacties bij bepaalde levensmiddelen, verstoring van de darmflora, bacteriën of parasieten, ontstekingsziekten als Morbus Crohn of Colitis ulcerosa. Ook bij die aandoeningen geldt dat eet- en leefgewoonten de vertering kunnen ondersteunen en klachten kunnen verminderen.



## Voeding en voedingskwaliteit

Er is veel aandacht voor gezonde voeding en voor de relatie tussen voeding en gezondheid. Daarbij gaat men in het algemeen uit van de gedachte dat voeding een soort 'brandstof' is die ons lichaam van noodzakelijke stoffen moet voorzien. Kwaliteit van voeding heeft echter niet alleen te maken met de samenstelling van voeding. Hoe neemt ons lichaam die stoffen op en wat voor kwaliteit komt bij het verteren van die voeding vrij? Dat zijn de vragen die vanuit een antroposofische visie op voeding en gezondheid de belangrijkste zijn. De manier waarop voedsel geteeld en vervolgens verder bewerkt wordt is van groot belang voor de voedingskwaliteit.

## Dieetadvies en therapie

Met eet- en leefgewoonten en keuzes in de voeding kun je de beste voorwaarden scheppen voor je spijsvertering. Eet- en drinkgewoonten zijn echter niet altijd gemakkelijk bewust te krijgen en te veranderen. Een gesprek met een antroposofisch werkend diëtist kan inzicht geven in deze gewoonten en in de leefwijze in relatie tot verteringsklachten. De diëtist kan met adviezen en/of oefeningen helpen een nieuw spoor uit te zetten en waar nodig te ondersteunen bij verandering van gewoonten. Ritmische massage, kunstzinnige therapie en euritmie zijn therapievormen die kunnen bijdragen aan meer evenwicht tussen de drie verschillende polen: hoofd, middengebied en stofwisseling-ledematengebied. Ook kunnen deze therapieën gericht worden op het verbeteren van het functioneren van bepaalde organen. De antroposofisch arts kan ondersteuning bieden met medicijnen.

## Vergoeding

Consulten van antroposofisch werkende artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door verschillende ziektekostenverzekeraars. Dieetadviezen worden anno 2009 voor 4 uren vergoed uit de basisverzekering. Antroposana heeft een collectieve zorgverzekering gerealiseerd, die antroposofische behandelingen, therapieën en antroposofische geneesmiddelen (op voorschrift van een arts en alleen erkende therapeuten) vergoed. Dieetadviezen worden in de polissen 'aanvullend uitgebreid' en 'aanvullend optimaal' 100% vergoed. Zie de polisvoorwaarden van deze Antroposana-polis op onze website.

## Verder lezen

- In de serie **Gezichtspunten**, Centrum Sociale Gezondheidszorg: **Mens en voeding** Machteld Huber
- **Eten met aandacht** Rya Ypma, Louis Bolk Instituut
- [www.antroposofischedietisten.nl](http://www.antroposofischedietisten.nl)

**Antropo Sana**  
onze gezondheid  onze zorg

Antroposofische arts bij u in de buurt?  
Kijk op [www.nvaz.nl](http://www.nvaz.nl) bij zorggids

Meer AntropoSana folders:  
kijk op [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl) of bel 085 77 31 440

Meer lezen over antroposofische gezondheidszorg:

- **Eigentijdse ziektebeelden** Aart van der Stel
- **Gezondheid, Ziekte en Therapie** Bob Witsenburg
- De serie **Gezichtspunten** van Centrum Sociale Gezondheidszorg, verkrijgbaar via tel. 0321 33 99 66 en [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl), met o.a. **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie** Paul Meeuwese

AntropoSana is de landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Profiteer van de voordelen en steun vanuit patiëntenbelang de antroposofische gezondheidszorg, jaarlidmaatschap €25. Of neem een abonnement op tijdschrift Stroom, jaarabonnement €19.

word lid  
[www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

© AntropoSana 2012

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. AntropoSana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

### AntropoSana

Utrechtseweg 62  
3704 HE Zeist  
T 085 77 31 440  
E [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)  
[www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

Maag- en darmklachten

