

IRIS HEUER

Zorg goed voor je bacteriën

Ik ben de laatste tijd veel aan het lezen over de microbiota, ofwel de kolonie van bacteriën waarmee wij ons leven delen. In eerste instantie misschien niet het meest smakelijke onderwerp, maar wel ontzettend belangrijk. Vooral in een tijd waarin wij mensen de aanval hebben geopend op onze bacteriën, met de antibacteriële handgels, het kapot wassen van je handen, overmatig schoonmaken en overmatig gebruik van antibiotica.

TEKST IRIS HEUER
BEELD FLORIS HEUER



De microbiota is de 'collectie' van microben die in ons leven, je hebt heel veel verschillende soorten microben en de grootste concentratie (bijna 99%) zit in onze dikke darm. Met onze voeding voeden we dus letterlijk de bacteriën die in ons leven. In 1 theelepel dikke darm inhoud leven meer bacteriën dan dat er mensen zijn op deze aarde... Laat die even inzinken. En de samenstelling van jouw microbiom (het totaal van DNA in je darmbacteriën) is unieker dan jouw DNA, een eeneiige tweeling heeft misschien hetzelfde DNA, maar kan een compleet ander microbiom hebben.

Tussen deze darmbacteriën zitten heel veel belangrijke en goede bacteriën, maar natuurlijk zitten er ook slechte tussen. Deze goede en slechte bacteriën zijn de trainers van jouw immuunsysteem, ze zijn constant in communicatie met jouw immuunsysteem en zorgen ervoor dat het lichaam onderscheid kan maken tussen goed en slecht.

Jouw darmbacteriën bepalen de mate waarin jouw immuunsysteem reageert op indringers van buitenaf, de immunrespons. Bij een verstoorde microbiota kun je dus krijgen dat de immunrespons te laag is, met als gevolg dat je ziek wordt en langer ziek blijft. Maar het kan ook overactief reageren, met als gevolg dat je lichaam op termijn auto-immuunziekten kan ontwikkelen. Het is dus enorm belangrijk voor jouw gehele afweersysteem om een goede balans en variatie te hebben in jouw microbiota.

Darmbacteriën leven van de klikjes van jouw voedsel, dit maakt dat ze zich ook heel snel kunnen aanpassen aan veranderingen in jouw voedingspatroon, dus je kan er zelf zeker wat aan doen! Het belangrijkste wat je kan doen voor een gezonde, gevarieerde microbiota is het eten van voldoende voedingsvezels en pro- en prebiotica.

Gelukkig zijn de bronnen van vezels en pro- en prebiotica ook precies de dingen die je in een gezond voedingspatroon eet:

groenten, fruit, noten, zaden, peulvruchten en volkoren granen. Je darmen reageren het beste op plantaardige voeding, dus wéér een reden om meer groenten te eten.

- tempeh
- natto
- miso
- zuurdesem brood
- sommige kazen

Probiotica zijn levende microben die je nuttigt om je darmen een handje te helpen meer diversiteit te creëren en een eventuele onbalans in slechte bacteriën te herstellen. En prebiotica zijn voedingsmiddelen die de aanwezige microben voeden, het blijkt dus dat voldoende prebiotica nog belangrijker kan zijn dan probiotica voor je darmgezondheid.

Probiotische voeding is vooral gefermenteerd voedsel, door het fermenteren ontstaan gezonde bacteriën. Denk hierbij aan:

- yoghurt
- kefir
- kimchi
- zuurkool
- ingemaakte groenten

Prebiotische voeding zijn plantaardige vezels die gezonde bacteriën een handje helpen. In bijna alle groenten zitten wel prebiotica. Dit zijn wat voedingsmiddelen met hoge concentraties prebiotica:

- chicorei (koffie vervanger)
- paardenbloem blad (ja, echt!)
- artisjok
- asperges
- appels
- bananen
- hop
- knoflook
- ui
- groene bladgroenten
- (rauwe) cacao

- bessen
- haver
- peulvruchten
- lijnzaad
- yacon (een zoete aardappelachtige)
- zeewier

En ook voor deze voedingsmiddelen geldt weer: variatie is de sleutel! Hoe meer verschillende bacteriën jouw darmen bewonen hoe beter in balans jouw darmgezondheid is. Ik adviseer je dus op je vezelinname te gaan letten én pro- en prebiotica aan je dagelijkse menu toe te voegen. Heb je hier vragen over of wil je meer weten over gezond koken en eten? Check www.greentwist.nl ■



SCAN MIJ

Miso soep (voor 1 liter)

Ingrediënten

- 4 tl mugi-miso
- 1 liter water
- 100 gram tempeh
- 50 gram sobanoelels of boekweitnoedels
- 100 gram shiitake of kastanjechampignons
- 200 gram spinazie
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- handje taugé
- verse koriander (optioneel)
- gehakte nootjes (optioneel)

Instructies

1. Zet een pan water op en breng aan de kook, voeg de mugi-miso toe en meng alles goed.
2. Was de spinazie en shiitake en hak fijn, snijd de tempeh in kleine blokjes.
3. Bak de tempeh kort aan op hoog vuur tot het lichtbruin kleurt

4. Voeg de groenten en tofu toe aan de soep en laat verder doortrekken. Voeg eventueel nog verse kruiden toe en zet weg.
5. Voeg vlak voor het uitserveren de noedels toe en serveer uit op een soepbord met een handje taugé, verse koriander en eventueel gehakte nootjes

