

DARMGEZONDHEID & VEZELS

Een gezonde darm ondersteunt je afweer (immuunsysteem) én kan helpen bij huidklachten.



DARMKLACHTEN KOMEN VAKER VOOR

- BIJVOORBEELD:
 - OPGEBLAZEN GEVOEL
 - BUIKPIJN
 - DIARREE OF VERSTOPPING
 - VERMOEIDHEID

WAT HELPT JE DARMEN?

- VEZELRIJKE VOEDING:
 - GROENTE EN FRUIT
 - VOLKOREN PRODUCTEN
 - BONEN EN PEULVRUCHTEN
 - NOTEN EN ZADEN
- GEFERMENTEERDE VOEDING:
 - YOGHURT EN KEFIR
 - ZUURKOOL EN KIMCHI
 - TEMPEH EN MISO
- VARIATIE IS BELANGRIJK:
 - EET ZO GEVARIÉERD MOGELIJK
 - KLEINE STAPPEN HELPEN AL



Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

VOEDING & JOUW HUID

DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN KUNNEN JE HELPEN JOUW HUIDKLACHTEN BETER ONDER CONTROLE TE HOUDEN



WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- ✓ Veel huidaandoeningen hebben een ontstekingscomponent
 - Eczeem
 - Psoriasis
 - HS
 - Urticaria



ALS JE DARMEN GEVOELIG REAGEREN

Bouw vezels rustig op

- ✓ • Begin met kleine hoeveelheden
 - ✓ • Drink voldoende water
- Kijk naar patronen
- ✓ • Houd een eet- en klachtendagboek bij
 - ✓ • Test niet te veel tegelijk

Let op

- ✗ Extreme diëten of "detoxen"
- ✗ Alles tegelijk weglaten
- ✗ Zomaar supplementen gebruiken

Wat werkt meestal goed?

- Rustig opbouwen
- Gevarieerd eten
- Voldoende drinken
- Regelmaat in maaltijden
- Probiotica kan helpen, maar niet zomaar iets kiezen
- Vraag hulp bij veel klachten



Lees hier
verder over
Huid &
Voeding

