



**Tegenwoordig hoort en leest u veel over ‘gezonde voeding’ en gezondheid in z’n algemeenheid, maar is bij u ook bekend hoe verschillende organen dit voedsel verwerken. Neem nu bijvoorbeeld de darmen. Weet u welke functie de darmen in ons lichaam hebben?**



- **De darmen zijn onderdeel van het spijsverteringsstelsel**
- De darmen zijn onderdeel van het immuunsysteem
- De darmen zijn onderdeel van het ecosysteem

Het belang van de darmen is de laatste 10 jaar in de spotlights komen te staan. Niet alleen is het spijsverteringsstelsel verantwoordelijk voor het afbreken en opnemen van voedingsstoffen, maar spelen deze organen een enorme rol bij het in stand houden van een goede gezondheid.

De darmen dienen als gastheer voor honderden miljarden darmbacteriën die ons helpen op veel verschillende vlakken. Wanneer dit ecosysteem van bacteriën uit balans raakt dan heeft dit enorme gevolgen voor de darmen en de algehele gezondheid. Het immuunsysteem zal verzwakken en de darmen kunnen letterlijk gaan lekken. Dit betekent dat er ongewenste stoffen het lichaam binnendringen en overal schade kunnen veroorzaken. Dit onderliggende mechanisme wordt verantwoordelijk gehouden voor een heel spectrum aan verschillende ziektes en aandoeningen, uiteenlopend van artritis en obesitas tot depressies, autisme en dementie. Ja, ook de hersenen hebben een sterke relatie met de darmen en kunnen worden aangetast!

### **Hoe werkt de spijsvertering**

De spijsvertering is een ingewikkeld proces en begint op het moment dat we iets eten of drinken. Spijsvertering betekent dan ook letterlijk ‘het verteren van spijzen’. Dat wil zeggen dat voedsel wordt afgebroken tot voedingsstoffen die het lichaam kan opnemen en gebruiken. Deze voedingsstoffen worden vervolgens omgezet in energie of bijvoorbeeld in bouwstoffen. Bouwstoffen hebben we nodig om te groeien, maar ook om beschadigde cellen in ons lichaam te vervangen.

### **Het spijsverteringskanaal**

Het spijsverteringskanaal is een stelsel van buizen en lichaamsholten, dat in direct contact staat met de buitenwereld. Voedsel dat we opeten passeert achtereenvolgens de mond, de slokdarm, de maag, de dunne darm, de dikke darm en de endeldarm. Onverteerbare voedselresten verlaten ons lichaam vervolgens via de anus. Afhankelijk van de samenstelling van ons voedsel duurt dit 24 tot 48 uur.

Meer weten? In de op de website IQ4Training aangeboden cursus “Gezonde darmen” komt u meer te weten over dit onderwerp.

Interesse in een bedrijfsabonnement? Neem dan contact met ons op met behulp van het op de website aanwezige contactformulier.

U krijgt dan méér dan 150 cursussen voor een zeer schappelijke prijs.

