

“Je spijsvertering vertelt veel over je gezondheid”

Als bioloog heeft Mark Bouwens (46) een fascinatie voor het spijsverteringsstelsel. Kennis die in zijn werk bij de Maag Lever Darm Stichting goed van pas komt. Maar zeker ook toen hij twee jaar geleden zelf de diagnose coeliakie kreeg.



“De avond na mijn diagnose stond ik al mijn eigen glutenvrije boekweitbrood te bakken”



“Gezondheid en het leven in zijn algemeenheid. Daar heb ik altijd al een enorme fascinatie voor gehad. Op de middelbare school vond ik biologie al een heel interessant vakgebied. Kon daar helemaal mijn ei in kwijt. Dat heb ik nog steeds. Ik vind het heerlijk om met mijn drie zoons van 13, 11 en 8 jaar door het bos te struinen en hen van álles uit te leggen van wat ik in de natuur zie en hoe dat werkt. Alleen worden de jongens daar zelf soms wel een beetje gek van, haha. Het mooie aan biologie is dat er qua wetmatigheden allerlei uitzonderingen zijn. Kijk maar eens naar ons lichaam. Als daar iets mis gaat, hoe komt dat en wat zit daar dan achter? Dat is per persoon anders, een heel complexe puzzel. Dat maakt het zo boeiend.”

Spijvertering en gezondheid

“Sinds drie jaar werk ik als projectleider bij de Maag Lever Darm Stichting, waar ik me vooral bezighoud met het thema spijsverteringsstelsel. Een baan die goed aansluit bij mijn achtergrond. Jarenlang heb ik namelijk op universiteiten gewerkt en promotie- en wetenschappelijk onderzoek gedaan naar voeding en de impact op de darmgezondheid. Het interessante aan je spijsvertering is dat in dit stelsel voeding, metabolisme en afweersysteem samen komen. Gaat er iets in dit stelsel niet goed? Dan kan dit een enorme invloed op je leven hebben. Er bestaat namelijk een sterke relatie tussen je spijsvertering en je algemene gezondheid. Alleen ook hier geldt: dat kan per persoon en per situatie anders zijn. Zo weten we allemaal dat gezond eten beter voor ons is en voldoende vezels goed voor je zijn. Alleen voor sommige mensen met bepaalde darmaandoeningen kunnen te veel vezels weer negatief uitpakken. Die nuances zijn heel complex.”

Fit, maar toch ziek

“Daar weet ik inmiddels zelf ook alles van. Ik ben altijd heel sportief geweest en leefde gezond. Maar toch kreeg ik een jaar of tien geleden last van migraineaanvallen en gewrichtspijnen. In het begin dacht ik nog: ik word ook een dagje ouder, het zal wel. Maar twee jaar geleden sloeg het echt om. Opeens had ik erge last van brandend maagzuur en kampte met zware vermoeidheid. Ik kon niet eens normaal meer een trap oplopen zonder een tijdje te moeten uithijgen! De huisarts constateerde een zwaar ijzertekort. Ook suggereerde hij dat ik vast ergens in mijn maag een bloeding zou hebben. Dat was wel even een dingetje. Als een arts dat roept, krijg je toch allerlei doembeelden. In het ziekenhuis kreeg ik een endoscopie, een uitgebreid maag- en darmonderzoek. Mijn maag bleek in orde te zijn, maar mijn dunne darm? Dat was andere koek. Ik mocht zelf meekijken en wist beroepsmatig gezien direct dat dat er slecht uit zag. Mijn darm zag eruit als een soort woestijngebied. De diagnose: coeliakie. Schrikken, want ik had helemaal geen darmklachten. En nu had ik opeens een auto-immuunziekte.”

Glutenvrij brood van steen

“Ik wist al het een en ander over coeliakie, maar na die endoscopie ben ik vrij obsessief in het onderwerp gedoken. Zo stond ik de avond na mijn diagnose al mijn eigen glutenvrije boekweit brood te bakken. Wat overigens een enorme mislukking was: het werd een steen in plaats van een brood, haha. Bij coeliakie is geen medicatie mogelijk; de behandeling is glutenvrij eten. Dan heeft vrijwel geen enkele patiënt meer problemen. Wel is het verschillend hoe erg iemand met coeliakie reageert op sporen van gluten. Sommige mensen reageren daar erg heftig op, denk



Werken aan een betere spijsvertering

Wil jij ook beter luisteren naar je lichaam?

Doe dan eens de spijsverteringstest van de Maag Lever Darm Stichting. Zo weet je beter hoe het er met jouw welbevinden voor staat. Of doe eens de poeptest. Want wist je dat je aan de hand van de vorm en frequentie van je ontlasting meer inzicht kunt krijgen in je darmwerking én je algemene gezondheid?

Kijk op: mlds.nl/spijsverteringstest/ of op mlds.nl/poepwijzer/

aan overgeven en darmklachten. Anderen, zoals ik, lijken nergens last van te hebben. Maar inmiddels weet ik wel: als ik te veel gluten binnen krijg, gaat mijn darm kapot en loop ik voedingsstoffen-tekorten op. Dus het is gewoon beter om volledig glutenvrij door het leven te gaan. Dat was in het begin een behoorlijke zoektocht. Ik werd ook direct een paar kilo zwaarder, want alle speciaal glutenvrije producten die ik vond, wilde ik gelijk uitproberen. Alleen zijn deze vaak erg bewerkt en ongezond. Nu maak ik zelf mijn brood twee keer in de week, net als mijn eigen granola, wraps, pitabroodjes, enzovoorts. Zo zorg ik dat ik voldoende vezels binnen krijg en niet te veel ongezonde bewerkte producten.”

Ander perspectief

“Coeliakie maakt het spontane leven wat lastiger, ik kan niet zomaar uit eten gaan. Ik bel altijd van tevoren, spreek dan met de kok om er zeker van te zijn dat er begrepen wordt wat coeliakie inhoudt en dat er écht goed glutenvrij gewerkt wordt. Dus bijvoorbeeld geen groente snijden op een plank of plek waarop net brood is gesneden. Of zoals laatst, toen ik mee ging op schoolkamp van mijn zoon. Dan sta ik de avond van tevoren voor twee dagen eten voor te bereiden, om te zorgen dat ik veilig kan eten tussen al die kinderen. Maar afgezien van dat soort

dingen, is het goed te doen. En ook al vergelijk ik mezelf liever niet met mensen die ‘echte’ darmaandoeningen hebben zoals colitis of Crohn, ik merk dat nu ik zelf coeliakie heb, wél een ander inzicht heb gekregen hoe patiënten in het leven staan. Want ik weet hoe het is een diagnose te krijgen. Hoe zoekende je kunt zijn en hoe je weer grip kunt krijgen op je nieuwe leven. En dat heeft tot op zeker hoogte zeker invloed op mijn werk. Ik kan me nog beter verplaatsen in anderen en heb nog meer hart voor de zaak. Met mijn werk kan ik echt impact maken, dat vind ik er ook zo leuk aan. Dit jaar zijn we bijvoorbeeld met een campagne gestart om mensen meer bewust te maken van spijsverteringsproblemen. Zo kun je online een spijsverteringstest doen om te checken hoe het met het je gezondheid ervoor staat.” 🌱

“Daar zaten we dan, samen onze tranen wegslikkend op het terras.” Wat is de impact van coeliakie op een gezin?

Margriet de Rijk vertelt over haar ervaringen met dochter Evy van dertien. Scan de QR-code:

