

SHOWNOTES

MET DE BILLEN BLOOT

Deze aflevering werkt omdat ze schaamte, mythes en echte klinische risico's scherp uit elkaar haalt. Dr. Magali Surmont is gastro-enteroloog en proctoloog in UZ Brussel en haar boek *Met de billen bloot* wil darm- en anusmythes toegankelijk maar wetenschappelijk doorprikken.

De belangrijkste boodschap: darmklachten zijn niet automatisch “tussen de oren”. Bij prikkelbaredarmsyndroom past de moderne term disorder of gut-brain interaction: de communicatie tussen hersenen en darmen is verstoord, waardoor pijn, bloating en stoelgangproblemen echt kunnen zijn ondanks normale scans, bloedtesten of coloscopie.

Ook voedingsadvies wordt genuanceerd. Meer vezels is vaak zinvol, maar niet blind: bij PDS zijn oplosbare vezels beter onderbouwd dan onoplosbare vezels, en low-FODMAP kan helpen maar hoort beperkt, gestructureerd en met herintroductie te gebeuren. De ACG-richtlijn ondersteunt een beperkte low-FODMAP-trial, oplosbare vezels, en suggereert tegen probiotica voor globale PDS-klachten wegens zeer lage bewijskwaliteit.

Kiwi's zijn geen internetfabel: een internationale RCT vond dat twee groene kiwi's per dag bij functionele constipatie en IBS-C het aantal complete spontane stoelgangen en abdominal comfort verbeterde.

De hardste correctie gaat over darmhypes: IgG-voedseltesten zijn niet bewezen voor intoleranties, commerciële microbioomtests zijn voorlopig onvoldoende klinisch bruikbaar als persoonlijk voedingskompas, en darmspoelingen zijn geen detox maar kunnen risico's geven.

Bloed bij de stoelgang mag nooit automatisch aan aambeien worden toegeschreven; ASCRS waarschuwt expliciet dat rectaal bloedverlies ook andere oorzaken kan hebben, inclusief colorectale kanker.

SHOWNOTES

MET DE BILLEN BLOOT

- Kijk naar je stoelgang zonder schaamte: frequentie, vorm, kleur, bloed, pijn en verandering tegenover je normale patroon.
- Dagelijks naar het toilet moeten is een mythe; drie keer per dag tot drie keer per week kan normaal zijn als het vlot en zonder alarmsymptomen verloopt.
- Kies volkoren in plaats van “meergranen” marketing, bouw vezels traag op, en gebruik bij constipatie eventueel laagdrempelige opties zoals havermout, psyllium of twee groene kiwi's per dag.
- Bij PDS: ga niet levenslang schrappen, maar werk met begeleiding, herintroductie en persoonlijke tolerantie.
- Laat IgG-tests, detox-darmspoelingen en commerciële microbiomorakels links liggen.

“EEN NORMALE COLOSCOPIE BETEKENT NIET AUTOMATISCH DAT JE KLACHTEN NIET ECHT ZIJN.”

“HET BESTE MICROBIOOMADVIES IS VAAK MINDER SEXY DAN EEN TEST: EET VEZELRIJKE, GEVARIEERDER EN VOORAL CONSISTENTER.”

“BLOED BIJ DE STOELGANG IS GEEN DIAGNOSE. EEN AAMBEI KAN, MAAR JE MAG HET NIET ZOMAAR AANNEMEN.”

SHOWNOTES

MET DE BILLEN BLOOT

Mijn bedenkingen

De aflevering is sterk omdat ze drie valkuilen vermijdt: darmklachten belachelijk maken, alles psychologiseren, en tegelijk elke hype verkopen als “natuurlijk alternatief”.

De link met levensstijlgeneeskunde is duidelijk: voeding, stress, slaap, beweging, gedrag, schaamte en zorgtoegang beïnvloeden darmklachten, maar ze vervangen geen medische evaluatie bij rode vlaggen. Probiotica zijn niet “altijd onzin”, maar wel niet de universele oplossing voor PDS.

Microbioomonderzoek is veelbelovend, maar consumentenadvies loopt sneller dan klinische validatie.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

MAGALI SURMONT

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

MET DE BILLEN BLOOT