



DARMKUUR

Intake & test

LEAKY GUT SYNDROME

Wat is het leaky gut syndrome?

Het lekkende darm syndroom (leaky gut) betekent een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm waardoor de barrièrefunctie verslechtert. Dit zijn minuscule gaatjes in de darmwand die ervoor zorgen dat afvalstoffen, toxines en niet volledig verteerde eiwitten en micro-organismen (bacteriën) weer terug in de bloedbaan en in het lichaam komen. Deze stoffen zouden het lichaam onnodig kunnen belasten en de hersenwerking negatief beïnvloeden.

Het immuunsysteem kan ook op deze stoffen gaan reageren waardoor de ontstekingsactiviteit (histamine) in het lichaam verhoogd wordt.

Steeds meer mensen lijden aan darmproblemen of aan gezondheidsproblemen die gerelateerd zijn aan de darmen.

En ook ontzettend veel mensen hebben het lekkende darm syndroom. Stress, medicijngebruik, ongezonde voeding en het feit dat wij ongemerkt een hoop toxische stoffen binnenkrijgen, kunnen een oorzaak zijn.

Hoe herken je het lekkende darmsyndroom?

Of er bij jou sprake is van het lekkende darm syndroom, is makkelijk te ontdekken met behulp van onderstaande vragenlijst.

Maar kijk eerst eens of je één of meerdere van onderstaande symptomen herkent. Het zou ook kunnen zijn dat je een diagnose hebt gekregen van een specialist of behandelaar. Bepaalde diagnoses en of klachtenpatroon hebben een directe link met het lekkende darmsyndroom. De klachten en symptomen kunnen beïnvloed worden daardoor.

- **Vermoeidheid:** Middagdip en/of avondmens
- **Gewrichten en spieren:** Verzuuring, kramp, spierpijn, pijn
- **Huid:** Eczeem, uitslag, puistjes, roodheid, jeuk
- **Hoofdpijn:** Clusterhoofdpijn en migraine
- **Hormonaal:** Irritatie, opvliegers, uitputting, PMS en overgang, emotionele disbalans
- **Luchtwegen:** Astma, bronchitis, snotneus, weinig lucht, holte-ontstekingen, allergieën, chronische ontstekingen aan blindedarm of keelamandelen
- **Ontwikkeling:** Autisme, ADD, ADHD, reactie op voeding, reactie op geur-kleur- en smaakstoffen.

Lifepus heeft hier een uitgebreid artikel over geschreven:

<https://ww1.lifepus.com/nl/nl/wellness-centre/wpslug/leaky-gut/outputtype/article>

TEST

Door middel van onderstaande symptomen een cijfer te geven kun je testen of je mogelijk last hebt van een lekkende darm syndroom.

Daarbij is:

- 0 = geen last
- 1 = soms last
- 2 = regelmatig last
- 3 = altijd last

Symptomen:	Score:
1. constipatie of diarree	
2. pijn in de darmen en/of gasvorming	
3. slijm, harde stukken en/of bloed in de ontlasting	
4. gewrichtspijn, zwelling, spierpijn	
5. chronisch of frequent moe	
6. voedselallergie, intolerantie of overgevoeligheid	
7. verkouden	
8. chronisch of frequente ontstekingen	
9. eczeem, voetschimmel, jeuk, urticaria (netelroos of galbulten)	
10. astma, hooikoorts	
11. Verwarring, slecht geheugen	
12. stemmingswisselingen of depressie	
13. gebruik van pijnstillers en aspirine	
14. een geschiedenis van antibioticagebruik	
15. alcoholconsumptie geeft je een ziek gevoel	



Uitslag

Tel alle scores bij elkaar op en vergelijk die als volgt:

- **Score 1-5:** Waarschijnlijk geen lekkende darmsyndroom aanwezig.
- **Score 6-10:** Lekkende darmsyndroom is wellicht aanwezig, blijf in de gaten houden of symptomen verergeren of er wellicht toch meer aanwezig zijn van bovenstaande lijst.
- **Score 11-19:** Lekkende darmsyndroom is waarschijnlijk aanwezig. Zie onderstaande adviezen.
- **Score 20+:** Lekkende darmsyndroom is vrijwel zeker aanwezig. Zie onderstaande adviezen.

Adviezen

Is je score **boven de 10**, dan is de **darmreinigingskuur** al het overwegen waard. Je darmen zullen je dankbaar zijn.

Is je score **tussen de 15 en 19**, dan is het raadzaam om de **darmreinigingskuur** te doen. Dit is een kuur met een aantal hoogwaardige supplementen die de darmen reinigen.

Is je score **20 of hoger**, dan is het advies om de **uitgebreide darmsaneringskuur** te doen. Bij deze kuur ga je, naast het reinigen de darmen ook weer gezond maken door de darmen te reinigen, de darmflora te herstellen en de darmwand weer gezond te maken.

Hoe nu verder?

Neem contact op met jouw contactpersoon voor advies en begeleiding bij een eventuele darmkuur.

Belangrijk!

Om het juiste advies te kunnen geven, geef jouw contactpersoon daarnaast ook antwoord op de volgende vragen:

Heeft u darmklachten of moeite met naar het toilet gaan?
Heeft u schildklierproblemen?
Lukt het u om een shake te drinken?
Heeft u hart of vaatklachten en staat u onder behandeling van arts?
Gebruikt u medicijnen, zo ja waarvoor?
Heeft u diabetes type 1 of spuit u insuline? Heeft u epilepsie?
Bent u zwanger? Of geeft u borstvoeding?
Heeft u last van een (te) hoge of lage bloeddruk?
Heeft u ooit een eetstoornis gehad of lijdt u momenteel aan een eetstoornis?
Gebruikt u anti-depressiva?
Heeft u een darmaandoening?
Zo ja, bent u hiervoor onder behandeling van een arts en/of gebruikt u hier medicatie voor?