

Best belangrijk om te weten hoe goed jouw darmen werken. Maar wat is nou eigenlijk een lekkende darm oftewel een leaky gut?

Een lekkende darm betekent een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm waardoor de barrièrefunctie verslechtert. Hierdoor kunnen stoffen zoals toxines en niet volledig verteerde eiwitten en micro-organismen (bacteriën) in de bloedbaan komen. Het immuunsysteem kan ook op deze stoffen gaan reageren waardoor de ontstekingsactiviteit (histamine) in het lichaam verhoogd wordt met heel veel vervelende klachten als gevolg.

Bij elke vraag geef je een cijfer. Je hebt 4 verschillende keuzes bij het geven van een cijfer:

- 0 = geen last
- 1 = soms last
- 2 = regelmatig last
- 3 = altijd of heel vaak last

VRAGEN

1. Constipatie en/of diaree
2. Pijn in de darmen en gasvorming en/of winderigheid
3. Slijm, harde stukken en/of bloed in de ontlasting
4. Gewrichtspijn, zwelling, spierpijn (in het dagelijks leven dus niet direct na een stevige workout in de sportschool)
5. Chronisch of regelmatig moe
6. Voedselallergie, intolerantie of overgevoeligheid
7. Verkouden
8. Chronisch of regelmatig ontstekingen
9. Astma, hooikoorts
10. Eczeem, voetschimmel, jeuk, acne, netelroos of galbulten
11. Verwarring, slecht geheugen
12. Stemningswisselingen, manie of depressie
13. Gebruik van pijnstillers en aspirine (hieronder wordt niet 1x per maand bedoelt)
14. Een geschiedenis van antibioticagebruik
15. Alcoholconsumptie geeft je een ziek gevoel of je verdraagt het minder goed

Tel nu alle punten bij elkaar op en check hieronder wat de uitkomst is.

< 10 = goed

11 – 20 = twijfelachtig

20+ = bijna altijd sprake van lekkende darm

Scoor je <10? Dan hoe je je geen zorgen te maken.

Bij een score van 11-20 is het twijfelachtig of je een lekkende darm hebt of dat je wel die richting op gaat.

Bij een score van 20+ is de kans groot dat er sprake is van een lekkende darm.

Wat is het gevolg van een lekkende darm?

- Het immuunsysteem kan onder druk komen te staan.
- Op alle niveaus worden de lichaamsprocessen verstoort.
- De lever wordt te zwaar belast.
- De hersenwerking kan worden verstoord.

Als je immuunsysteem door een lekkende darm wordt overbelast kun je de volgende klachten gaan krijgen:

- De ontstekingsactiviteit in het lichaam worden verhoogd.
- Je energie wordt minder.
- De bijnieren worden uitgedaagd.
- Soms kunnen de klachten van auto-immuunziektes worden versterkt.

Twijfel je of je een lekkende darm hebt en wil je hier meer over weten hoe dit aan te pakken? [Maak een afspraak](#) zodat we samen kunnen bekijken wat ik voor je kan betekenen.