



Darmproblemen

Oorzaken, tips en oplossingen

Aukje Luth
maart 2026

De blije Darm

Inhoudsopgave

<u>Inleiding</u>	3
<u>Hoofdstuk 1. Meest voorkomende darmproblemen</u>	4
1.1 Opgeblazen gevoel	4
1.1.1 Oorzaken	4
1.1.2 Tips en oplossingen	4
1.2 Diarree	5
1.2.1 Oorzaken	5
1.2.2 Tips en oplossingen	5
1.3 Verstopping	5
1.3.1 Oorzaken	5
1.3.2 Tips en oplossingen	6
1.4 Winderigheid	6
1.4.1 Oorzaken	6
1.4.2 Tips en oplossingen	6
1.5 Darmkrampen	7
1.5.1 Oorzaken	7
1.5.2 Tips en oplossingen	7
1.6 Wanneer naar de huisarts	7
<u>Hoofdstuk 2. Toilethouding</u>	8
<u>Hoofdstuk 3. Soorten ontlasting</u>	9
<u>Hoofdstuk 4. Kruiden bij darmproblemen</u>	10
4.1 Ontstekingsremmende kruiden	10
4.2 Laxerende kruiden	10
4.3 Krampstillende kruiden	10
4.4 Windverdrijvende kruiden	11
<u>Hoofdstuk 5. Bronnenlijst</u>	12

Inleiding

Darmproblemen komen in veel verschillende vormen en gradaties voor. Van ernstige ziektes die begeleiding vergen van een MDL-arts tot milde, maar wel vervelende klachten. In dit e-book bespreek ik de meest voorkomende, 'lichte' darmklachten. Maar ook 'lichte' darmklachten kunnen voor veel ellende zorgen, zeker als het je leven gaat bepalen.

Want ook klachten waarbij je niet meteen naar een MDL-arts hoeft, kunnen voor vermindering van levenskwaliteit zorgen. Je durft door bijvoorbeeld diarree niet meer spontaan de deur uit, omdat je niet weet of je ergens naar het toilet kunt. Of je schaamt je zo voor je winderigheid, dat je anderen het liefst uit de weg gaat.

Als je darmproblemen je leven zodanig beheersen dat je je niet meer vrij voelt om te gaan en staan waar je wilt, dan wordt het tijd voor een goede oplossing. Zodat jij je leven weer terugkrijgt en dit niet meer wordt bepaald door je darmklachten.

In dit e-book neem ik je mee langs de meest voorkomende 'lichte' darmproblemen en geef ik je enkele tips om die specifieke klacht te verminderen. Maar ook toilethouding en soorten ontlasting komen aan bod. Ten slotte bespreek ik enkele kruiden die goed inzetbaar zijn bij darmproblemen.

Ik hoop dat dit e-book je helpt bij je klachten, maar ook dat je weet dat je niet alleen bent en dat er over deze zaken gewoon gepraat mag worden. Iedereen heeft darmen en het wordt tijd dat we de schaamte hierover kwijt raken!

Mocht je na aanleiding van dit boek nog vragen hebben? Of wil je een structurele oplossing voor je darmklachten en meer weten over mijn begeleidingstraject? Stuur dan een mailtje naar: info@deblijedarm.nl of bel mij: 06-37300187.

Hoofdstuk 1. Meest voorkomende darmproblemen

De meest voorkomende ‘lichte’ darmproblemen zijn een opgeblazen gevoel, ontlastingsproblemen (diarree, verstopping), darmkrampen en winderigheid. Vaak lopen mensen hier al lang mee rond en durven hier niet goed mee naar een huisarts te gaan. Dit kan komen door schaamte of het gevoel dat het niet erg genoeg is voor een dokter. Maar ondertussen heb jij wel veel last en beïnvloedt dit je leven.

In dit hoofdstuk ga ik langs deze vervelende klachten en geef ik je wat tips mee.

Ik eindig dit hoofdstuk met de huisarts. Want sommige klachten kunnen wel degelijk een voorbode of aanwijzing van iets ernstigers zijn en dan is het verstandig om dit toch met je huisarts te bespreken.

1.1 Opgeblazen gevoel

Een opgeblazen gevoel kenmerkt zich door een opgezet buik die gespannen aanvoelt. Vaak wordt dit in de loop van de dag erger. Soms kan je buik zo opgezet zijn, dat je kleren zelfs niet meer lekker zitten. Vooral bij mensen met het prikkelbare darmsyndroom (PDS) komt het vaker voor dat ze meer lucht in de darmen vasthouden. Maar ook de buikspieren spelen hierbij een rol. Mensen met PDS willen nog al eens hun buikspieren te veel ontspannen (zonder dat dit bewust gaat), waardoor de darmen meer naar voren gedrukt worden. Dit versterkt het opgeblazen gevoel en de zichtbaar opgezette buik.

1.1.1 Oorzaken

Een opgeblazen buik komt door de gassen in de darmen. Deze gassen hebben twee oorzaken. De eerste is de gasvorming die ontstaat tijdens de vertering van voedsel. Voedselresten, en dan met name de onverteerbare voedselresten (voedingsvezels) worden in de darm vergist/gefermenteerd door het darmmicrobioom. Hierdoor ontstaan gassen die maken dat de darmen zich uitzetten (Dit uitzetten geeft op zijn beurt weer de buikpijn die veel PDS patiënten ervaren).

De tweede oorzaak van gassen in de darm is ‘luchtslikken’. Wie hier last van heeft moet vaak boeren. Hiermee laat je al veel gas ontsnappen. Maar elke boer die ingehouden wordt, gaat naar de darmen. En zal er via de andere kant uit moeten. De kans op luchtslikken wordt groter als je koolzuurhoudende dranken drinkt, te snel praat, te snel eet, praat tijdens het eten en zenuwachtigheid.

1.1.2 Tips en oplossingen

Voor gassen die het gevolg zijn van de voedselvertering, is het verstandig om eerst te kijken naar de hoeveelheid vergistbare voeding die je neemt. Bepaalde voedingsmiddelen geven meer gas dan andere voedingsmiddelen. Een goede manier om specifiek te kijken naar waar jij op reageert is het tijdelijk volgen van een laag FODMaP dieet. FODMaP's zijn suikers in de voeding die klachten kunnen veroorzaken, zoals opgeblazenheid, buikpijn en ontlastingsproblemen. Het volgen van een laag FODMaP dieet is niet iets wat je zomaar even doet. Dit vergt de begeleiding van een voedingsdeskundige. Wil jij weten of dit wellicht voor jou helpend kan zijn? Stuur mij dan een bericht en dan kijken we samen verder hoe ik je hierbij kan begeleiden.

Luchtslikken is vooral te voorkomen door rustig te eten en te praten. En niet te praten als je aan het kauwen bent. Ook kun je je gashoudende dranken vervangen voor een alternatief zonder koolzuur.

1.2 Diarree

Wanneer je meer dan drie keer per dag ontlasting hebt en/of deze ontlasting is heel zacht/vloeibaar, dan is er sprake van diarree. Op het moment dat deze waterige/dunne ontlasting langer aanhoudt dan drie weken, wordt er gesproken van chronische diarree.

1.2.1 Oorzaken

Een van de meest voorkomende oorzaken van chronische diarree is het prikkelbare darmsyndroom (PDS).

Door de PDS zijn je darmen sneller geprikkeld. Hierdoor trekken ze heviger samen en gaat de voedselbrij op hoog tempo door je darmen. Je darmen hebben te weinig tijd om het water te onttrekken, waardoor de uiteindelijke ontlasting te dun blijft. Bij mensen die PDS hebben, wordt ook vaak gezien dat de endeldarm overgevoelig is. Al bij de kleinste hoeveelheid ontlasting, kun je hevige aandrang voelen.

1.2.2 Tips en oplossingen

Om je ontlasting dikker te maken is het belangrijk om de hoeveelheid vezels te verhogen. Het moeilijke hieraan is, dat voedingsvezels als bijwerking gasvorming veroorzaken. Hierdoor wordt de darm nog meer geprikkeld, met alle buikpijn, opgeblazenheid en diarree als gevolg. Een goed alternatief voor voedingsvezels zijn psylliumvezels. Deze zijn zacht voor de darmen en hebben niet dezelfde bijwerking als voedingsvezels. Psylliumvezels zuigen zich vol water. Ze onttrekken dus het overtollige water aan de ontlasting, waardoor deze indikt.

Psylliumvezels kunnen wel de opname van medicijnen beïnvloeden. Dus mocht je medicatie gebruiken, neem dan de psylliumvezels minimaal twee uur voor of na de inname van je medicijnen.

Daarnaast kun je onder begeleiding van een voedingsdeskundige het laag FODMaP dieet volgen. Hierbij kun je gericht uitzoeken welke voeding jou klachten geeft en welke alternatieven jij kunt eten om je klachten te verminderen.

1.3 Verstopping

Verstopping of obstipatie is een ontlasting die zodanig dik is dat het moeilijk wordt om het er uit te drukken. Je moet hard persen en je kunt het gevoel krijgen dat je niet helemaal 'leeg' bent. Omdat de ontlasting hard is kan het poepen pijnlijk zijn.

1.3.1 Oorzaken

Een oorzaak van verstopping kan zijn dat je niet vaak genoeg naar het toilet gaat. Als je herhaaldelijk de aandrang negeert, blijft de ontlasting te lang in je darm zitten. Er wordt nog steeds water onttrokken aan de ontlasting, waardoor deze steeds meer indikt.

Bij PDS patiënten kunnen meerdere oorzaken gevonden worden voor obstipatie:

- Onregelmatige darmperistaltiek (samentrekkingen van de darm): het voedsel beweegt te snel of juist te langzaam door de darm. In het laatste geval is de kans op verstopping groter, omdat er te veel water onttrokken wordt.
- Overgevoelige darmwand: de beweging van ontlasting door de darmen wordt als pijnlijk ervaren.
- Stress en psychische factoren: spanning en emoties beïnvloeden de darmwerking, wat tot obstipatie kan leiden.

- Voeding: te weinig vocht of vezels, reactie op FODMaP's,
- Verstoorde darmflora: een disbalans tussen goede en slechte darmbacteriën.
- Medicatie: sommige medicijnen hebben als bijwerking dat de darm langzamer beweegt.
- Hormonen: vooral bij vrouwen, mogelijk door de hormonale schommelingen tijdens de cyclus
- Doorgemaakte infectie: hierdoor kan de darm (tijdelijk) anders gaan bewegen dat normaliter het geval is.

1.3.2 Tips en oplossingen

De gemakkelijke tip is het verhogen van je vezelinname. Maar juist de (fermenteerbare) voedingsvezels geven bij veel PDS patiënten klachten, zoals gasvorming, opgezette buik en buikpijn. Het kan dan ook een grote zoektocht zijn naar de juiste hoeveelheid en soorten vezels. Gelukkig zijn er wel een aantal tips waar je mee aan de slag kunt:

- Dagelijks 2 kiwi's: kiwi's worden nauwelijks vergist in de darmen en geven dus geen gasvorming.
- Dagelijks psylliumvezels innemen met veel vocht: psylliumvezels zijn zacht voor de darmen en hebben niet de vervelende bijwerkingen die voedingsvezels nog wel eens kunnen geven. Psylliumvezels moet je bij een verstopping met veel vocht innemen (1,5-2 liter per dag), anders werken de vezels averechts en heb je nog meer verstopping.
- Voldoende bewegen: beweging stimuleert de darmwerking.
- Laag FODMaP dieet volgen: onder begeleiding van een voedingsdeskundige kun je uitzoeken welke voeding jou klachten geeft

1.4 Winderigheid

Iedereen heeft lucht in zijn of haar spijsverteringskanaal. Het is dus normaal om dagelijks scheten te laten. Gemiddeld laat elk persoon dagelijks zo'n 20 scheten. Maar als jij er veel meer laat, er geen controle over hebt of ze te erg stinken, dan kan het problematisch worden. En niet te vergeten gènant.

In principe zijn scheten geen probleem. Het is juist een teken dat jouw spijsvertering goed aan de gang is. Maar als ze voor jou een probleem gaan vormen, dan kan het zinvol zijn om eens te kijken naar de oorzaak van je winderigheid.

1.4.1 Oorzaken

Hoewel scheten dus een normaal fenomeen zijn, is te veel winderigheid geen pretje. Het kan zijn dat er een onderliggend probleem aan de hand is, zoals het prikkelbare darmsyndroom, lactose-intolerantie of coeliakie (het niet kunnen verdragen van gluten). Ook de hoeveelheid vezels kan bijdragen aan winderigheid, zowel te weinig als te veel vezels. Als laatste kan te veel lucht inslikken ook winderigheid veroorzaken.

Mocht je naast de winderigheid ook last hebben van aanhoudende buikpijn, gewichtsverlies of bloed in je ontlasting? Dan is het raadzaam om toch even bij de huisarts langs te gaan.

1.4.2 Tips en oplossingen

De volgende tips kunnen je helpen om de winderigheid te verminderen:

- Gezond en regelmatig eten.
- Eet voldoende vezels.
- Beperk de inname van voedsel die gasvormend zijn (koolzuurhoudende dranken, lightproducten, peulvruchten, kolen, ui, prei, appels, avocado's, bessen, tarwe). Neem kleine porties en laat je lichaam aan deze voedingsmiddelen wennen.

- Eet rustig en kauw het eten goed.
- Vermijd obstipatie (verstopping).
- Vermijd stress en beweeg voldoende.

1.5 Darmkrampen

Krampen of buikpijn is vaak het meest aanwezige symptoom bij mensen met PDS. Het is meestal het gevolg van één van de bovengenoemde klachten. De hoop is dan ook dat als de andere klachten, zoals opgeblazenheid, ontlastingsproblemen en/of winderigheid aangepakt worden, de krampen of buikpijn minder wordt.

De buikpijn is regelmatig of zelfs dagelijks aanwezig en wordt vaak heviger na een maaltijd. In veel gevallen wordt de pijn minder na een toiletbezoek of het laten van winden.

1.5.1 Oorzaken

Zoals hierboven genoemd is het vaak het gevolg van andere darmklachten. Daarnaast zijn er nog een aantal oorzaken aan te wijzen:

- Gevoelige darmwand: de darmbeweging is onregelmatig en de samentrekkingen van de darm worden als pijnlijk ervaren.
- Voeding: sommige voedingsmiddelen kunnen krampen uitlokken.
- Infectie of griep: kan er (tijdelijk) voor zorgen dat de darmen gevoeliger reageren.
- Verstoorde darmmicrobioom: een disbalans in de darmbacteriën kan de darmwerking beïnvloeden.
- Stress en spanning: de darmen staan in direct contact met de hersenen. Stress kan de aanwezigheid van krampen verergeren, juist ook omdat de darmwand al gevoelig is bij veel PDS patiënten.

1.5.2 Tips en oplossingen

Aangezien de krampen of buikpijn vaak het gevolg is van andere darmproblemen, is het zaak eerst uit te zoeken welke andere klachten er spelen en dit eerst aan te pakken.

1.6 Wanneer naar de huisarts

Sommige darmklachten kunnen een aanwijzing zijn voor iets ernstigers. Dan is het zaak toch naar de huisarts te gaan. Sowieso moet je bij twijfel altijd gaan! Beter een keer voor niks, dan dat je iets ernstigers over het hoofd ziet.

Mocht jij naast de 'lichte darmproblemen', zoals hierboven beschreven staan, de volgende symptomen ervaren, ga dan zeker even bij de huisarts langs:

- aanhoudende buikpijn;
- bloed in de ontlasting;
- onverklaarbaar gewichtsverlies;
- koorts;
- plotselinge verandering van je ontlastingspatroon;
- aanhoudende 'verkeerde' kleur van je ontlasting (grijs/wit, geel/groen, rood/zwart)

Hoofdstuk 2. Toilethouding

Denk jij wel eens bewust na over hoe je op de wc zit? Veel mensen gaan zonder er bij na te denken op de wc zitten. Maar een goede toilethouding kan veel verlichting geven bij sommige darmproblemen. Bijvoorbeeld wanneer jij het gevoel hebt dat je na een toiletbezoek nog niet helemaal leeg bent of wanneer je last hebt van verstopping. Door op de juiste manier op de wc te gaan zitten maak je het voor je darmen makkelijker om zich goed te legen, zonder dat je veel hoeft te persen.

1. Ga naar de wc zodra je aandrang voelt.
2. Ga ontspannen zitten in het midden van de wc-bril.
3. Doe je kleding helemaal naar beneden, tot op je enkels.
4. Plaats je voeten plat op de grond, het liefst iets hoger dan je heupen. Lukt dit niet? Plaats dan een krukje onder je voeten.
5. Spreid je benen een beetje.
6. Maak je rug een beetje bol.
7. Duw een beetje mee als je aandrang hebt, zonder extreem te persen. Dit vergroot de kans op aambeien.

Je endeldarm is het laatste stukje darm waar de ontlasting opgeslagen wordt. Zodra de endeldarm vol is, krijg jij het signaal dat je naar de wc moet.

Je endeldarm heeft aan het eind een knikje. Dit komt door je heiligbeen onder aan je wervelkolom. Door je rug wat te bollen en je knieën wat hoger te plaatsen dan je heupen, haal je het knikje uit je endeldarm. Hierdoor kan de darm zich goed legen en blijft er geen ontlasting achter.

Hoofdstuk 3. Soorten ontlasting

Ontlasting bestaat uit water, darmbacteriën en restanten voedsel die het lichaam niet heeft kunnen gebruiken. Kijk jij wel eens in de wc-pot als je gepoept hebt? Je ontlasting zegt veel over je (darm)gezondheid. Een handig overzicht hiervoor is de Bristol Stool Chart. Hier staan 7 verschillende typen ontlasting op.

Bristol Stool Chart		
Type 1		Losse harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden)
Type 2		Als een worst, maar klonterig
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen (makkelijk uit te scheiden)
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes. Helemaal vloeibaar

Type 3, 4 en 5 worden als normaal beschouwd. Je hebt een regelmatige stoelgang, gaat zonder pijn naar de wc en de ontlasting komt er gemakkelijk uit. De geur is niet overdreven vies en je hoeft maar een paar papiertjes te gebruiken om je billen af te vegen.

Normale ontlasting is bruin van kleur en varieert van pindakaaskleurig tot chocoladebruin.

Sommige voedingsmiddelen willen de ontlasting wel eens een kleurtje geven: groenig bij spinazie of roodachtig bij rode bietjes. Als jouw ontlasting een andere kleur heeft (wit/grijs, geel/groen of rood/zwart) en je het niet kunt linken aan bepaald eten dat je recent hebt gehad, houd het dan even in de gaten. Het kan zijn dat er wat anders aan de hand is. Mocht je ontlasting na een paar dagen nog steeds een ‘verkeerde’ kleur hebben, ga dan langs bij de huisarts.

Hoofdstuk 4. Kruiden bij darmproblemen

Sommige kruiden en specerijen staan bekend om hun heilzame en verzachtende werking op je darmen. Je kunt ze gebruiken als thee of als keukenkruid. Voor een krachtige werking kun je meerdere kruiden met elkaar mengen.

4.1 Ontstekingsremmende kruiden

Bij het prikkelbare darmsyndroom wordt aangenomen dat er sprake is chronische laaggradige ontstekingen. Je bent dus niet echt ziek met koorts, maar het lichaam registreert wel steeds een kleine hoeveelheid ontstekingen en zet daardoor je immuunsysteem continu op scherp.

Ontstekingsremmende kruiden helpen het aantal immuuncellen te verminderen en versterken de celmembranen.

De kruiden zijn te gebruiken in de keuken of je kunt er thee van zetten.

- Goudsbloem
- Kamille
- Moerasspirea
- Venkel
- Wilde yam
- Kurkuma
- Gember
- Kaneel
- Rozemarijn
- Oregano

4.2 Laxerende kruiden

Laxerende kruiden kunnen op verschillende manieren werken: ze geven meer massa aan de darminhoud en maken deze zachter (bovenste 2) of ze prikkelen de darmwand, waardoor de darmperistaltiek versneld wordt.

- Lijnzaad
- Psylliumvezels
- Rabarber
- Krulzuring

4.3 Krampstillende kruiden

Krampstillende kruiden hebben een verzachtende en ontspannen werking op de maag- en darmspieren. Ze werken licht spierverslappend waardoor de krampen afnemen en minder pijnlijk worden.

- Citroenmelisse
- Duizendblad
- Kamille
- Moerasspirea
- Pepermunt
- Peterselie
- Wilde yam
- Venkel
- Steranijs
- Komijn
- Gember

4.4 Windverdrijvende kruiden

Deze kruiden verminderen gasvorming, krampen en een opgeblazen gevoel. Ze ondersteunen de spijsvertering en ontspannen de darmspieren. Ze verminderen de bacteriële vergisting in de darm, wat de oorzaak is van gasvorming.

Deze zaden zijn goed te gebruiken als keukenkruid. Als je de zaden even kneust, komen de werkzame stoffen vrij. Ook kun je er thee van zetten.

- anijszaad
- dillezaad
- karwijzaad
- komijnzaad
- venkelzaad
- engelwortel
- koriander
- kardemom
- gember
- pepermunt
- bonenkruid

Hoofdstuk 5. Bronnenlijst

De Looze, D. (2025). Prikkelbare darmen verlichten. Signalen, oorzaken en behandeling van het prikkelbaredarmsyndroom. Uitgeverij Lannoonv, Tielt.

De Looze, D. (2024). Wat onze darmen ons vertellen. Het wonderlijke verhaal van je gut en de impact op je brein en lijf. Uitgeverij Lannoo nv, Tielt.

Girsch, M. (2020). Heilzame thee van geneeskrachtige kruiden en planten. Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Aartselaar.

Wright, J. Darmklachten verhelpen. (2004). Darmklachten verhelpen. Genezen met kruiden. Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Aartselaar.

[Www.gezondheidsnet.nl/obstipatie/wat-weet-jij-over-ontlasting](http://www.gezondheidsnet.nl/obstipatie/wat-weet-jij-over-ontlasting)

www.mdlfonds.nl/chronische-ziekten/pds-prikkelbare-darm-syndroom/

www.thuisarts.nl/prikkelbare-darm-syndroom/ik-heb-prikkelbare-darm-syndroom-pds