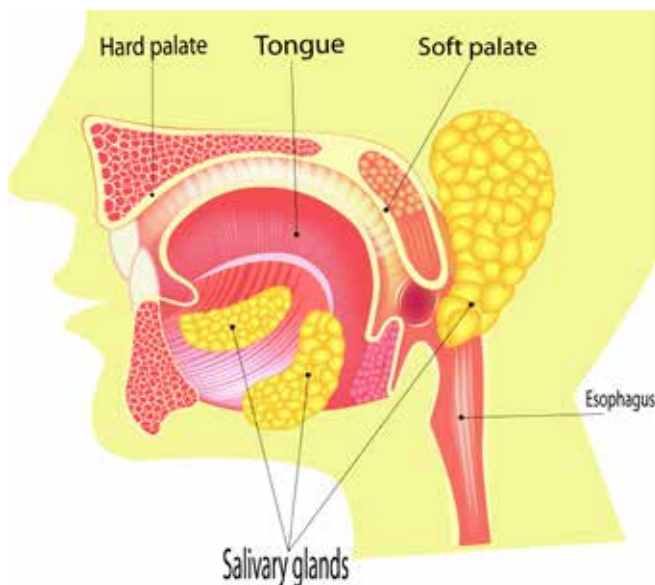


# Het belang van goed kauwen

## *Een liefdevolle daad voor je eigen lichaam*

Hoe we eten is even belangrijk als wat we eten. Het is iets wat dikwijls vergeten wordt. De wijze waarop onze maaltijden zijn klaargemaakt is net zo wezenlijk als de voedende aspecten en de samenstelling in termen van koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen en vitaminen. Geloof me, het werkt echt niet om een haastig bereide en snel naar binnen geslikte maaltijd met voedingssupplementen te compenseren. Dat werkt echt niet!

**W**anneer onvoldoende gekauwd voedsel in de darmen terechtkomt, kunnen voedings-supplementen niet goed door de darmen worden opgenomen. Aandacht voor je voedsel is een belangrijke factor in het goed laten verlopen van het verteringsproces. Met liefdevolle aandacht voedsel zien als voeding voor je lichaam, beschik je eigenlijk over een sterke genezende kracht. Je eet om je lichaam te voeden en te onderhouden. Je geeft je lichaam wat het nodig heeft om jou gezond te kunnen houden. Bewust je maaltijd eten, kan je maaltijd doen veranderen van zogezegd “snel bijtanken” in een effectief genezende ervaring.

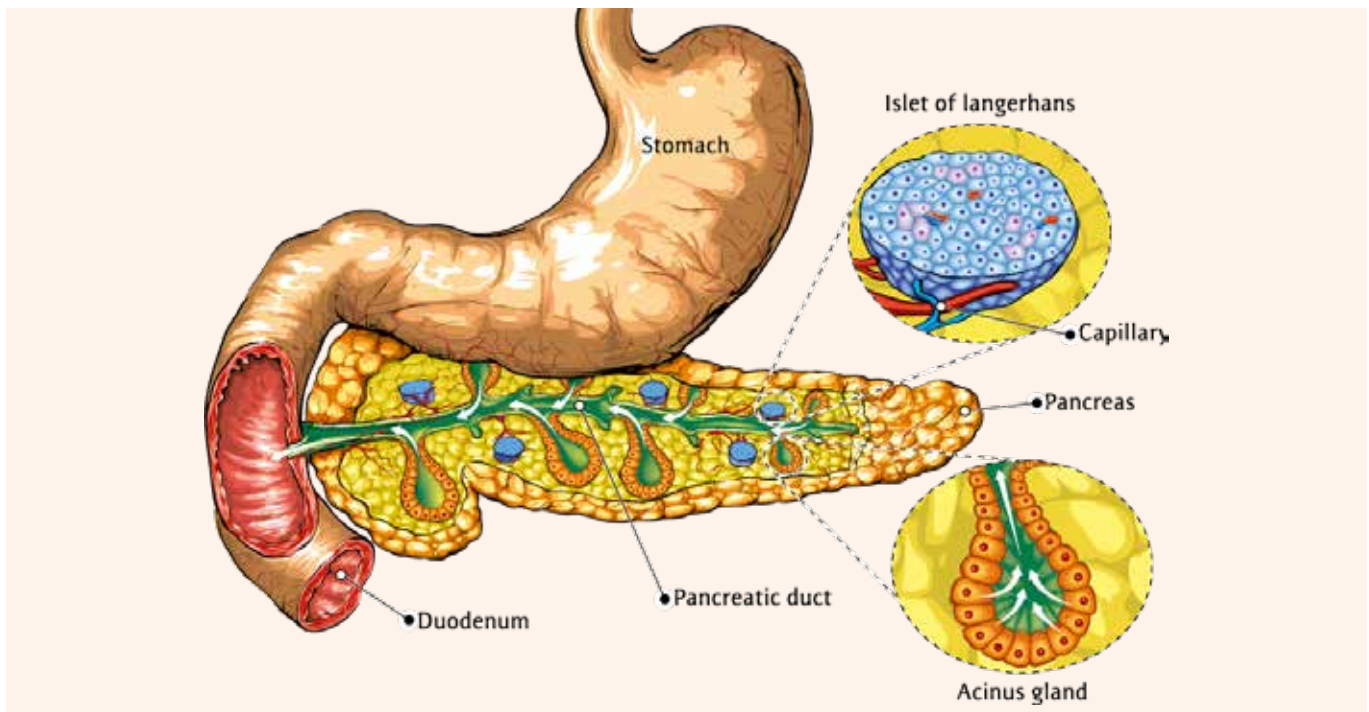


### **Spijvertering begint bij het kauwen!**

Om de spijsvertering goed op te starten, is het, idealiter, goed om elke hap 30x te kauwen. Op de tong bevinden zich smaakpapillen die door de geur- en smaakwaarneming extra worden geactiveerd. Geur en smaak prikkelen de speekselklieren om speeksel te produceren. Liefdevol je maaltijden bereiden stimuleert ook de speekselproductie. Speeksel heeft vele voordelen voor de spijsvertering. Het beschermt de tanden en mond tegen een overgroei aan bacteriën en houdt de tanden schoon. Speeksel bevat amylase, een enzym dat zich vooral richt op de suikers uit de voeding. Deze suikers worden door de maagwand opgenomen en komen snel in de bloedbaan terecht. Door het vele kauwen wordt het voedsel veel fijner gemalen en door een overvloed aan speeksel goed bevochtigd. Dit heeft als groot voordeel dat de enzymen in de maag beter in de voedingsbrij kunnen binnendringen. Dit stimuleert de vertering van het voedsel in de maag en in de twaalfvingerige darm. Weet hierbij dat de maag vooral enzymen produceert om eiwitten te verteren. Goed kauwen is zeer belangrijk om rotting of vergisting van ons voedsel in de darmen te voorkomen.

### **Stressvermindering**

Maar wist je dat veel kauwen ook grote voordelen heeft op je stemming? Kauwen stimuleert namelijk de hippocampus. De hippocampus is een klier in het emotionele centrum van de hersenen die antistresshormonen produceert. Dit betekent dat hoe meer je kauwt, hoe meer antistress-



hormonen er worden aangemaakt. En dat is goed nieuws voor de bijniere: die kunnen tot rust komen. Door goed te kauwen kun je het angstniveau verminderen, waardoor er meer bloed naar de spijsverteringsorganen zal stromen. Dit komt de spijsvertering zeker ten goede. Als je veel kauwt, zal de amygdala, die verantwoordelijk is voor de regulatie van angst en woede, rustiger worden. Laten we even eerlijk zijn, je hebt vast ook al eens onderzonden als je met familie of vrienden gezellig samen gaat eten, dat je inderdaad rustiger wordt en negatieve stress verdwijnt.

## Goed kauwen is zeer belangrijk om rotting of vergisting van ons voedsel in de darmen te voorkomen

### Alvleesklier

Bovendien zal de alvleesklier door het vele kauwen gestimuleerd worden om spijsverteringssappen en enzymen te produceren. Deze worden door de gal geactiveerd en komen in de twaalfvingerige darm (duodenum) terecht om

zowel eiwitten, zetmelen als vetten te verteren. Wist je dat de alvleesklier naast de productie van spijsverteringsenzymen ook hormonen produceert? Dankzij het vele kauwen wordt ook de productie van deze hormonen gestimuleerd.

Naast de productie van de hormonen insuline en glucagon wordt, als je goed kauwt, het hormoon gastrine uitgescheiden in de bloedbaan. Gastrine is belangrijk om de maag te stimuleren meer enzymen en maagsappen te produceren. Ook de dunne darm zal beter werken als je veel hebt gekauwd.

Verder zal de alvleesklier veel meer waterstofcarbonaat produceren als je goed hebt genoten van je voeding. Deze stof is belangrijk om het maagzuur (samen met gal) te neutraliseren en beschermt de slijmvliezen van de darmen tegen irritatie. Dit alles zorgt ervoor dat de voeding verteerd in de darmen terechtkomt, waarbij de darmflora (zowel in de dunne als dikke darm) in evenwicht kan blijven. Je voorkomt als het ware verstoring op de darmflora (tenzij je echt slecht voedsel eet).

### Genieten als liefdevolle daad

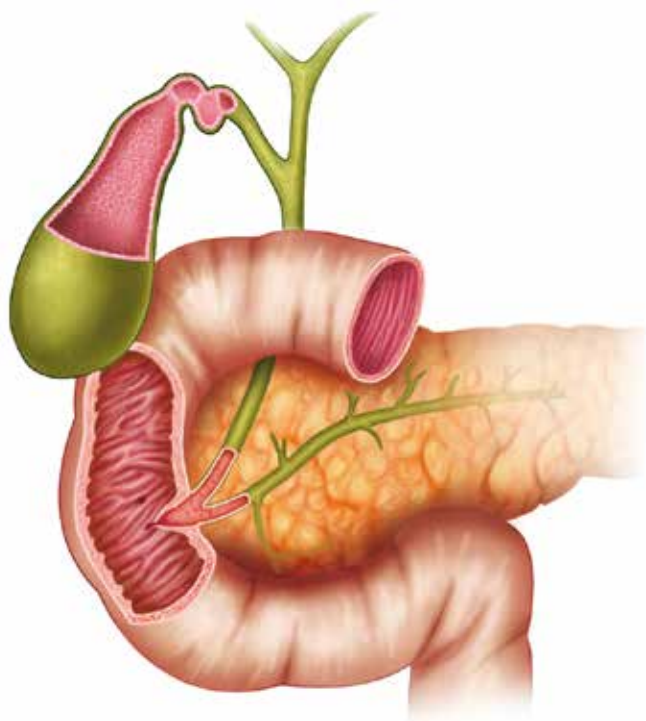
Dit betekent dat tijd nemen om te eten en ervan te genieten, een liefdevolle daad is naar je eigen lichaam toe. Met het genieten van je voedsel, kan je lichaam meegenieten en dat is belangrijk voor de spijsvertering. Kauwen en genieten is de eerste stap van de voorvertering van ons voedsel. Het

omvat al 50% van de totale voedselvertering. Het genieten leidt naar een voldaan gevoel, waarbij je op tijd zal stoppen met eten als de maag ongeveer tweederde vol is. Dit in tegenstelling tot een verzadigd gevoel, dat veroorzaakt wordt door snel en zonder veel aandacht voedsel naar binnen schrokken.

### Drie delen

Eigenlijk kun je de spijsvertering in drie delen opsplitsen. De mond, geurwaarneming en bovendeel van de maag zijn belangrijk voor de genieting van ons voedsel en leidt tot voldaanheid. Het onderste deel van de maag, de twaalfvingerige darm, de dunne darm en de lever is het centrum waar zich de warme-fase van de spijsvertering bevindt en waar je warmte en energie krijgt. De dikke darm zal uiteindelijk als derde deel van de spijsvertering een gevoel van lichtheid geven, waarbij je veel beter kunt aarden (gronden). Dit is belangrijk voor je intuïtieve ontwikkeling: het buikgevoel!

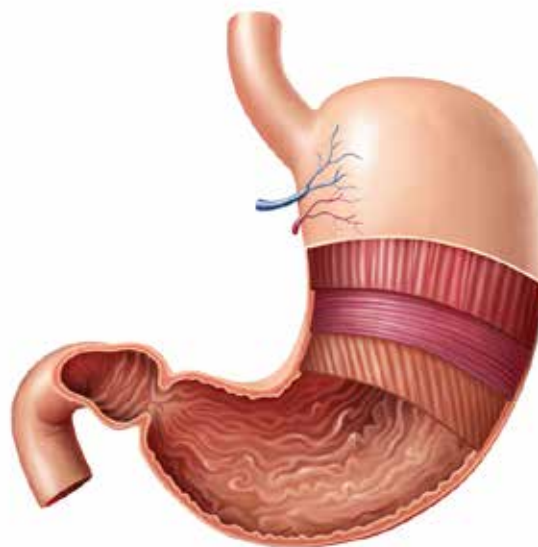
## De algemene oorzaak van een maagontsteking of maagzweer is stress en onverteerd voedsel



### Schadelijke effecten

Onvoldoende kauwen en snel doorslikken van voeding hebben een aantal schadelijke effecten tot gevolg. Ten eerste is het voedsel onvoldoende klein gemalen en onvoldoende bevochtigd door speeksel, waardoor de spijsverteringsenzymen van de maag en de alvleesklier moeilijk in de voedingsbrij kunnen binnendringen. Dit laat de kans op reflux of brandend maagzuur toenemen. De ironie is, dat je bij haastig eten juist weinig maagzuur hebt. Maar doordat het niet in de voedingsbrij kan doordringen, sijpelt het naar boven. Als de bovenste sluitspier niet snel dichtgaat na het doorslikken van je voedsel, sijpelt het maagzuur in de slokdarm.

Een ander schadelijk effect is dat al in de maag het chemische proces ontstaat dat bekendstaat als vergisting of verrotting. Dit heeft tot gevolg dat er schadelijke zuren ontstaan in de maag (en duodenum) waarbij het slijmvlies, en soms de maagwand, wordt geïrriteerd of zelfs beschadigd. Naast de enzymen en sappen, die voornamelijk eiwitten verteren, leven er in de maag en het duodenum bacteriën die zich hebben gespecialiseerd in de vertering van eiwitten. De taak van deze bacteriën is het opruimen van beschadigde eiwitten. Maar wanneer de wand van de maag of het duodenum (twaalfvingerige darm) beschadigd is en er een overgroei van deze bacteriën ontstaat, zullen die bacteriën ook de eiwitten van de beschadigde wanden proberen af te breken.







### De helicobacter pylori

De helicobacter pylori is niet de oorzaak van maagontstekingen of maagzweren, maar het gewone gevolg van een proces dat al in gang was. De algemene oorzaak van een maagontsteking of maagzweer is stress en onverteerd voedsel (dat het gevolg is van te weinig kauwen en dus een gebrek aan speeksel).

Wist je dat de helicobacter pylori ook hormonen produceert? Namelijk leptine, dat belangrijk is voor het metabolisme en het lichaamsgewicht, en ghreline, die het hongersignaal reguleert. Om te kunnen overleven hebben we bacteriën nodig voor de voedselopname en nog veel meer.

### Lange termijn gevolgen

Een ander gevolg van onvoldoende kauwen, is dat de verdere vertering van ons voedsel problematisch gaat verlopen. Het begint met darmproblemen, ongemakken zoals winderigheid, krampen, diarree en constipatie. Als deze problemen niet worden aangepakt, kunnen er op de lange termijn chronische darmproblemen, darmkanker en pijnlijke ontstekingsreacties ontstaan. Dit zal ik een andere keer uitleggen. Maar sowieso is onvoldoende kauwen een co-factor van dit soort chronische aandoeningen. Wist je dat als je spijsvertering optimaal werkt, enzymen van de pancreas in de bloedbaan komen om te helpen om afvalstoffen in het bloed af te breken?

### Stappen zetten!

Wat kun je doen om bewust te eten en je spijsvertering te verbeteren?

**Stap 1:** Luister steeds naar je eetlust! Eet als je werkelijk honger hebt. Zorg ervoor dat als je eet, er speekselvorming plaatsvindt. Goed kauwen is een must. Als het etenstijd is, vraag je jezelf af of je werkelijk honger hebt. Misschien is het beter om nog even te wachten. Probeer elke dag rond hetzelfde uur te eten. Deze gewoonte zal ervoor zorgen dat er dan de meeste spijsverteringsenzymen worden uitgescheiden. Als je nooit honger hebt bij het ontbijt, vraag je je af hoe het zit met je bijniere, misschien zijn ze wat uitgeput. Als je toch eens echt geen honger hebt, is het beter om niet te eten. Eet je wel, dan zal het niet verteren en daarmee doe je je darmen geen plezier. Als de darmen onverteerd voedsel ontvangen ontstaat en er overgroei van schadelijke organismen, die de algemene gezondheid verzwakken.

**Stap 2:** Besteed aandacht aan wat je eet. Wees bewust dat het belangrijk is om tijdens het eten te genieten. Voedsel kan nooit dienen als gewone maagvulling, het is belangrijk dat voedsel een genot is voor jou en je hele lichaam. Probeer dus niet met andere dingen bezig te zijn als je eet: kijk geen televisie, rijd niet met de auto, niet telefoneren, mails bekijken of werken. Je aandacht tijdens het eten moet gaan naar de sensaties van de smaken en geuren van je maaltijd.

De gewaarwording en het genot om je voedsel meermaals rond te draaien in je mond is je aandachtspunt. Je wilt dan meer kauwen om echt alles uit je voedsel te kunnen halen. Hierbij wordt er meer speeksel gevormd en dat verbetert de spijsvertering in zijn geheel. Hierdoor wordt het vermogen van je lichaam om voedingsstoffen te onttrekken uit je voedsel gestimuleerd. Eet rustig, niet gehaast, in een aangename omgeving, eventueel een zacht muziekje op de achtergrond.

## De gewaarwording en het genot om je voedsel meermaals rond te draaien in je mond is je aandachtspunt.

**Stap 3:** Bedenk dat het eten bedoeld is om aan je voedingsbehoefte te voldoen. Een emotionele voedselbevrediging zal je spijsvertering ontregelen. Je kunt als gevolg van emotie eten je wel tijdelijk wat ontspannener voelen en bevrediging ervaren, maar deze “voordelen” zijn van korte duur. Als je je bewust bent dat je eet om emotionele rust te vinden, luister dan eerst eens even naar jezelf en wees eerlijk. Het is beter om hulp te zoeken om deze emoties bestaansrecht te kunnen geven en ze dan op te lossen. Gebruik om aan je voedingsbehoefte te voldoen steeds gezonde zongerijspte producten. Bereid er liefdevol een maaltijd mee met de bedoeling om te genieten, niet om te troosten.

**Stap 4:** Geef voorkeur aan ingrediënten in oorspronkelijke, verse staat. Zij bevatten de meeste fotonen van het zonlicht en hebben daardoor de meest voedende waarde voor je lichaam.

**Stap 5:** Neem tijd om zelf verse voeding te bereiden. Vermijd ten stelligste alles dat bewerkt is door de voedingsindustrie. Industrieel bewerkt voedsel is door raffinage, verhitting, de toevoeging van chemische stoffen, enzovoort, beschadigd. Dit is voor het lichaam moeilijker te herkennen als voedsel en kan bijgevolg niet goed verteren.

*Denk logisch:* hoe kan voedsel dat behandeld is om lang(er) te bewaren goed verteren in de maag en de twaalfvingerige darm? Denk er ook aan dat voedsel in blik, restjes ouder dan een dag, magnetronbereiding, voedsel dat lang in de diepvries heeft gezeten, allemaal zaken zijn die de voedingswaarde ernstig hebben aangetast waardoor je lichaam er niet veel voedingswaarde aan kan onttrekken. De magnetron is zelfs ronduit schadelijk voor het lichaam.

**Stap 6:** Respecteer het dag-en-nachtritme! Het menselijke lichaam functioneert volgens het ritme van dag en nacht. Cultiveer een gewoonte om je maaltijd steeds op een vaste plaats en tijdstip te nemen. Houd enkele zaken in acht om je spijsvertering niet te verstoren:

- Eet 's avonds nooit grote of zware maaltijden, zeker niet voor het slapengaan. Heb je honger voor het slapengaan, eet een kleine voedzame snack. Ga ook niet met honger slapen. Dat kan de nachtrust verstoren doordat de bloedsuikerspiegel daalt waardoor je wakker wordt.
- Nuttig bij voorkeur de grootste maaltijd rond het middaguur. Tijdens het middaguur gebruikt je lichaam veel energie om de sterkste spijsverteringsenzymen te produceren. Naar de avond toe vermindert deze productie.
- Probeer niet te eten als het voorgaande nog niet is verteerd. Wacht na een maaltijd minimaal twee uur alvorens een snack of dessert te nemen.
- Drink niet tijdens de maaltijd, behalve als de voeding droog is, bijvoorbeeld brood. Ideaal is een half uur voor de maaltijd nog een glas water. Op een half uur is je maag weer leeg en worden de spijsverteringsenzymen niet meer verdund voordat je begint te eten. Twee uur na de maaltijd kun je weer drinken.
- Een ander punt waar je rekening mee kunt houden is om te stoppen met eten voordat je voldaan bent. Eet niet per se totdat je bord leeg is. Teveel eten verstoort de spijsvertering. Wees je bewust dat er een verschil is tussen eten totdat je voldaan bent en eten totdat je verzadigd bent. Wat betreft kinderen: dwing ze niet om hun bord leeg te eten als ze echt genoeg hebben.
- Maak een dagelijks ritueel van je maaltijd. Beeld je in dat je energie en informatie onttrekt uit de omgeving en het voedsel, en dat je dit metaboliseert in kracht voor je lichaam. Wees ook niet fanatiek in je voedselkeuze. Fanatisme is een emotie die zeer nadelig inwerkt op de totaliteit van de spijsvertering.



## Niet alleen wát je eet, maar ook hóe je eet bepaalt hoe de spijsvertering en de stofwisseling zal verlopen in je lichaam

**Stap 7:** Denk eraan, na een maaltijd heeft je lichaam wat rust nodig. Een kwartiertje tot een halfuur ontspannen zitten is een deugd voor de spijsvertering. Een beetje rustig wandelen na de maaltijd is eveneens goed. Maar doe vlak na de maaltijd geen fysieke inspanningen zoals sport of werk.

### Tot slot

Niet alleen wát je eet, maar ook hóe je eet bepaalt hoe de spijsvertering en de stofwisseling zal verlopen in je lichaam. Als je deze zeven stappen respecteert, zal je voedsel op een voedzame manier worden opgenomen.

Als je van streek of kwaad bent, of gestresseerd, dan is het beter dat je niet eet. Want alles wat je dan eet zal niet goed verteren en dus slecht zijn voor je lichaam. Probeer eerst te kalmeren en tot rust te komen alvorens te gaan eten. De gehele spijsvertering staat onder invloed van emotiemoleculen. Deze bepalen of het voedsel goed zal verteren en waar het naartoe gaat. Negatieve emoties veranderen goed voedsel in giftige stoffen. Luister daarom naar je lichaam en eet als je in blije stemming bent.

Neem de signalen van je lichaam serieus en geef vervolgens je lichaam wat het nodig heeft om gezond te blijven. Meet je hongerniveau en drink water als je lichaam de dorstprikkel geeft, zodat jouw hongergevoel en “voldaanheid” altijd kloppen. Dan ben je natuurlijk bezig. De mens is gemaakt om dit te ervaren. Dit is genezing via lichaam en geest.

*Warme groet.*



tekst: Daniel Derweduwen  
[www.danielderweduwen.be](http://www.danielderweduwen.be)