



Weer Wat Wijzer

Is detoxen goed voor je lijf?

In het voorjaar voelen we blijkbaar niet alleen de behoefte ons huis te poetsen, maar ook om ons lichaam eens flink schoon te maken. Ontgiften, ontslakken, detoxen: allemaal synoniemen voor een reinigingskuur die de aangekoekte prut uit je darmen losweekt en opgehoopte gifstoffen verwijdert. Kan je weer met een schone lei beginnen. Is dat nu echt gezond?

Welzijnstourisme is enorm populair, mede dankzij *influencers* die het massaal aanprijzen. Een weekje aan het zwembad sapvasten of macrobiotisch ontslakken, al dan niet gecombineerd met een darmspoeling, zou je lichaam schoonspoelen van opgehoopte gifstoffen.

Onzin, volgens Ben Witteman, maag-, lever- en darmarts en hoogleraar Voeding en Darmgezondheid. Je darmen hebben geen schoonmaakbeurt nodig. 'Mensen hebben het idee dat er allerlei rotzooi aan de binnenkant van de darm kleeft en dat je dat af en toe schoon moet maken. Maar dat is niet zo. De darmwand is schoon en glad en daar blijft niks plakken.'

Het zelfreinigend vermogen van de darm is volgens Witteman door miljoenen jaren evolutie zo goed ontwikkeld, dat daar niks aan te verbeteren valt. De darmbacteriën, het darmslijmvlies samen met de lever en de nieren leiden de afvoer van afvalstoffen in goede banen. Als je de darmen een handje wilt helpen, is een

sapkuur geen oplossing. Integendeel: je spoelt ook de goeie bacteriën weg. Witteman: 'Die herstellen zich wel weer, maar dat duurt meerdere dagen. Bovendien zitten in vruchtensap veel suikers en weinig vezels, terwijl vezels juist goed zijn voor de darmen.' Darmbacteriën zetten die om in vrije vetzuren en die zijn op hun beurt goed voor het darmslijmvlies en de weerstand van de darmen.

Aan sapkuren en darmspoelingen heeft je lichaam dus niet veel, maar toch voelen mensen zich erna wel beter, moet Witteman erkennen. 'Dat kan ook het effect zijn van een weekje ontspannen en het idee dat je goed met je gezondheid bezig bent geweest. Daarnaast zien we in het ziekenhuis dat mensen zich na een darmspoeling vaak beter voelen: je darmen zijn leeg dus je hebt dan bijvoorbeeld geen opgeblazen gevoel meer. Maar het heeft niks met gifstoffen te maken. Het is vooral geldklopperij. Een laxemiddel dat via de apotheek voor 26 euro verkrijgbaar is, wordt door sommige kuuroorden voor 600 euro verkocht.' TL

'De darmwand is schoon en glad en daar blijft niks plakken'

Ben Witteman,
lever- en darmarts en
hoogleraar Voeding
en Darmgezondheid

We worden dagelijks
overspoeld met soms
tegenstrijdige informatie.
Hoe zit het nu precies?
In deze rubriek geeft een
wetenschapper antwoord
op jullie prangende vragen.

Door te vragen word
je wijzer. Durf jij 'm
te stellen? Mail naar
redactie@resource.nl

Illustratie Marly Hendricks

