

# SIBO

(small intestinal bacterial overgrowth)



## SIBO

Ken je dat? Als je groenten eet, dan voel je je vaak opgeblazen, vaak al snel na de maaltijd. Je krijgt last van winderigheid, misselijkheid en je buik zwelt op in zoverre dat het lijkt alsof je 5 maanden zwanger bent. Dat zijn symptomen die kunnen horen bij SIBO. SIBO is een serieus risico voor je gezondheid.

Goed dus om er samen naar te kijken wat het is, waarom het een probleem is en wat je eraan kunt doen.

## Wat is een SIBO?

SIBO staat voor Small Intestinal Bacterial Overgrowth. Vertaald naar het Nederlands: bacteriële overgroei in je dunne darm. Concreet betekent dit: je hebt teveel bacteriën op de verkeerde



plek in je darmen. Bacteriën horen namelijk rijkelijk aanwezig te zijn in de dikke darm en zeer beperkt in je dunne darm.

Een overgroei aan bacteriën in de dunne darm geeft een heel scala aan mogelijke klachten.

## Waarom is een SIBO een probleem?

Nog even los van alle klachten die een SIBO geeft, want dat is al naar genoeg, zoals opgeblazen gevoel, winderigheid, misselijkheid en een heel scala aan darmklachten, is een SIBO ook een serieus risico voor je gezondheid. Dat heeft alles te maken met de functie van de dunne darm.

De dunne darm is de plek waar jij je eten verteert en je voedingsstoffen opneemt vanuit de darmen de bloedbaan in. Zonder deze voedingsstoffen kun jij je lijf immers niet onderhouden en laten werken. Het probleem met een SIBO is dat de bacteriën die zich in je dunne darm bevinden jouw eten gaan opeten.



Dit heeft enerzijds tot gevolg dat deze bacteriën meer dan voldoende voeding hebben en zich gaan voortplanten (met als gevolg dat jouw SIBO probleem dus groter wordt). Anderzijds heeft dit tot gevolg dat jij tekorten aan voedingsstoffen oploopt. Dat uit zich als eerste vaak in vermoeidheid en op termijn ontstaan allerlei andere klachten. Je gaat afvallen en uiteindelijk als het te lang duurt ontstaan 'tekort-ziekten'. Dat zijn ziekten die ontstaan puur omdat er sprake is van een tekort aan voedingsstoffen en je lichaam dus onvoldoende bouwstoffen heeft om alle functies te kunnen uitvoeren.

## Hoe je een SIBO aanpakt

Een SIBO is een complexe en serieuze aandoening die vraagt om een aanpak die zich richt op het gehele spijsverteringskanaal. Je zult op zoek moeten naar jouw oorzaak van het probleem en dat aanpakken. We starten met het in kaart brengen van jouw voedingsgewoonten, gaan op zoek naar jouw triggers wat betreft voeding en/ of e-nummers, de bioresonantie meting om pathogenen als bijvoorbeeld parasieten, schimmels in kaart te brengen.

Door in kaart te brengen wat de oorzaken zijn, kun je deze gericht gaan aanpakken. Een SIBO succesvol oplossen vraagt om het herstel van de spijsvertering. Daarnaast zul je de overgroei aan bacteriën in de dunne darm moeten aanpakken. Regulier doet men dat met antibiotica.

Vanuit orthomoleculaire therapie gaan we aan de slag met voeding, voedingsgedrag en orthomoleculaire voedingssupplementen. En het darmmicrobioom moet in balans gebracht worden. Ook daarvoor zet ik voeding en orthomoleculaire voedingssupplementen in.

## Wat kun je zelf kunt doen bij het vermoeden van een SIBO?

Heb je het vermoeden dat je een SIBO hebt? Dan is wat mij betreft het beste dat je kunt doen naar een orthomoleculair therapeut gaan die je hiermee kan helpen dit probleem aan te pakken.

## Waar je al wel mee kunt gaan starten is het volgende:

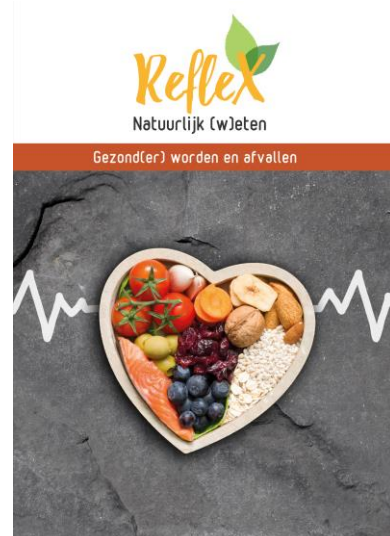
Ons lichaam heeft een mechanisme om een SIBO te voorkomen. Dat mechanisme heet het migrerend motor complex. Kort gezegd zorgt dit mechanisme ervoor dat jouw darm na de maaltijd helemaal schoongeveegd wordt. Alles wat achterblijft in de dunne darm (voeding en bacteriën) wordt vriendelijke doch dringend verzocht om zich naar de uitgang (de anus) te begeven.

Het probleem is alleen dat dit systeem pas aangaat een uurtje of 3 na de maaltijd en dan nog alleen als er op dat moment geen nieuwe voeding in de maag zit. En daar zit het probleem. De meeste mensen in Nederland eten elke 2-3 uur. Daarmee zit je dus dit zelfreinigend systeem in je darmen in de weg.

Stop daarom bij een vermoeden van een SIBO met elke 2-3 uur iets eten en zorg dat je tussen je maaltijden door zeker 4-5 uur niets eet. Dan zul je overigens waarschijnlijk wel iets anders moeten eten dan je nu doet, want op een boterham met kaas of een bakje yoghurt met granola gaat dit waarschijnlijk niet lukken.

Start met [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#) fase 1.

De [darm- stofwisselingkuur](#) waarmee ik werk kennen producten die ook bij een SIBO fantastisch werk doen is de ervaring en kennis. Wil je weten of dit ook voor jouw kan werken mail mij dan, daar wil ik graag persoonlijk over met jouw in gesprek om het exact goede aan jou te adviseren.



## Doen we het samen? Kan ik jouw helpen?

Mail mij dan om een consult afspraak te maken in de praktijk of start met het online traject “Krijg jouw gezondheid en energie terug”. [Hier lees je daar meer over en ook hoe je een “Beter in je vel” sessie kunt regelen..](#)



## “Gezondheid met natuurlijke zorg”.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen  
Orthomoleculair en Natuurgeneeskundig therapeut

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)

[www.reflex-leren.nl](http://www.reflex-leren.nl)

Facebook:

<https://www.facebook.com/reflexzwollenatuurgeneeskunde/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/celienvandalen/>

