



De nervus vagus als communicatie snelweg

Een verstoorde spijsvertering heeft rechtstreeks invloed op het gemoed

Dat er een connectie bestaat tussen het brein en je darmen is steeds beter bekend, maar hoe zit het nou precies bij spijsverteringsklachten?

Om maar met de deur in huis te vallen, wist je dat chronische buikklachten depressies kunnen veroorzaken? En dat je darmbacteriën essentieel zijn voor de aanmaak van stofjes die zorgen voor een positief en stabiel gemoed?

Je darmen bezitten namelijk een uitgebreid zenuwstelsel, waarmee het signalen stuurt naar verschillende gebieden in je hersenen waar het centrale zenuwstelsel zit. Dit enorme zenuwstelsel staat in contact met ons gevoelsleven en onderbewustzijn. In dit uitgebreide stelsel zit de nervus vagus, een zenuw die rechtstreeks loopt van je darmen naar het brein, via het middenrif en via hart en longen. Het is de snelweg die het mogelijk maakt dat deze twee organen snel en veelvuldig met elkaar communiceren.

Een belangrijke rol in die communicatie spelen de neurotransmitters, hormoonstofjes die via zenuwcellen signalen doorgeven in de hersenen en direct in verbinding staan met je gevoelsleven.

Er zijn meer dan 50 verschillende van deze boodschappertjes werkzaam in je hersenen. Veel van die neurotransmitters worden in de darmen aangemaakt uit aminozuren (vetzuren die aangemaakt worden uit eiwitten). Ook darmbacteriën maken neurotransmitters aan zoals serotonine (positief gevoel), dopamine (geluk en energie) en melatonine (slaap). Het is zelfs zo dat serotonine en melatonine voor het merendeel in je darmen aangemaakt worden in plaats van in de hersenen. Daarom kan een verstoorde spijsvertering een grote impact hebben op hormonen en de werking van belangrijke processen als energieproductie, slaap-waak ritme, bloeddruk en de afvoer van afvalstoffen.

Een slechte vertering van eiwitten leidt tot onbruikbare aminozuren waaruit neurotransmitters aangemaakt worden. Zo ontstaan tekorten die effect hebben op emoties en stemmingen. Daarom is een gezonde bacteriehuishouding heel belangrijk voor zowel je fysieke als mentale welzijn.

Via die nervus vagus en het centrale zenuwstelsel vindt continu afstemming tussen darm en brein plaats. Het beste voorbeeld is misschien nog wel een acute voedselvergiftiging. Zodra bedorven voedsel in het spijsverteringssysteem terechtkomt, stuurt het direct via de nervus vagus een signaal naar de hersenen die het braaksysteem aansturen.

Mindfood

Voeding heeft grote invloed op een gezonde bacteriehuishouding en op de aanmaak neurotransmitters. Vooral genotsmiddelen kunnen direct impact hebben op je stemming. Chocola maakt bijvoorbeeld fenylethylamine aan, je krijgt er een vrolijk en euforisch gevoel van. Suikers en vetten zetten de aanmaak van endorfine aan, dat werkt als een natuurlijke

pijnstillend en levert een lekker en voldaan gevoel. Je maakt het ook aan als je sport. Dit positieve gevoel kan verslavend werken met het effect dat genotsmiddelen een steeds groter aandeel in je voedingspatroon krijgen (ik ken mensen die verslaafd zijn aan sporten, maar die zijn nog steeds in de minderheid).

Naast het eetpatroon hebben ziekten, allergieën en ook een stressvolle leefstijl invloed op je bacteriehuishouding en dat heeft gevolgen voor de aanmaak van neurotransmitters. Een veranderde microbiom (alle bacteriën samen) verandert de communicatie tussen brein en darmen, en dit kan de oorzaak zijn van onbegrepen angsten of depressies.

Nog iets interessants, pijn wordt in hetzelfde deel van je hersenen verwerkt als gevoelens van verdriet.

Dus chronische en langdurige aandoeningen die verband houden met je spijsvertering kunnen depressieve gevoelens opwekken. Neem serotonine, belangrijk voor een positieve en stabiele mindset, deze verdwijnt als sneeuw voor de zon bij stress, want stress laat in no-time darmbacteriën verdwijnen.

Stress is waarschijnlijk de belangrijkste prikkel die de darmen aan de hersenen doorgeven.

De energie die nodig is om de stress te managen wordt aan de darmen onttrokken, daarom moeten periodes van stress niet te lang duren omdat de darmen dan minder slijmstoffen produceren die belangrijk zijn bij het weren van slechte bacteriën. Zo ontstaan aandoeningen als het prikkelbaar darmsyndroom, het lekkende darm syndroom (leaky gut) en de ziekte van Crohn.

Wat te eten voor een positieve mindset?

Komt ie, een mini-college: vitaal breinvoedsel is vooral 'natuurlijk' voedsel, dus verse groenten en fruit, aangevuld met noten, zaden en vis. Hieruit maak je onder andere het aminozuur tyrosine aan dat nodig is voor de aanmaak van noradrenaline, een stof die op zijn beurt weer zorgt voor de productie van dopamine. En dopamine zorgt voor een gevoel van beloning en een verbetering van je prestaties. Andersom: wie te weinig noradrenaline aanmaakt is vatbaar voor negatieve stemmingen en depressies. Ook rundvlees, zuurkool en zuivel zetten de productie van tyrosine aan. Nog meer input voor je boodschappenlijstje: melk, kwark, kaas, bananen en amandelen, zij zorgen voor de aanmaak van serotonine, het zogeheten 'feel good' hormoon. Serotonine zorgt ook voor een goed slaappatroon, een goed geheugen en een goede bloeddruk.

Het is duidelijk dat veel systemen, stofjes en organen met elkaar in verbinding staan en dat geldt vooral voor het hormonale systeem. Een tekort van één enkele neurotransmitter kan op meer plaatsen voor disbalans zorgen. Daarom is het beste voedingsadvies altijd, **eet gevarieerd**, zo loop je geen tekorten op en voorkom je een eenzijdige bacteriehuishouding die allergieën en voedselintoleranties veroorzaken.

En wat betreft een gezonde hoeveelheid darmbacteriën adviseer ik dagelijks gefermenteerde producten te eten (zuurkool, yoghurt, kefir, kimchi). En let op vezels, die houden ze in leven!

Inspiratie nodig? Probeer eens deze recepten:

[Kefir ontbijt](#)

[Frisse zuurkoolsalade](#)

Heb jij last van je spijsvertering? Loop er niet te lang mee rond, de meeste klachten kunnen verholpen worden, ook die waar je al lang mee rondloopt. Als je vragen hebt, neem gerust contact met mij op. Ik verwijs ook door naar specialisten indien nodig.

Reageren? Dat kan! @oogstgoed | suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl

Bronnen:

- Rineke Dijkstra > Alles draait om je hormonen
 - Julia Enders > De charme van je darmen (de mooie voedselmachine)
 - Ortho Health Foundation > Voeding voor brein en darmen
-