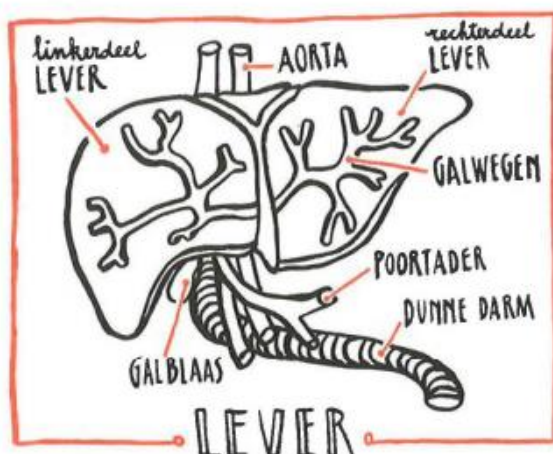


Uit: Schutten, J.P., & Rieder, F. (2015). *Het wonder van jou en je biljoenen bewoners*. (p. 100-101). Haarlem: Gottmer.

IN DE (JUISTE) HOUDING



WAAROM JE LEVER ZO BELANGRIJK IS

Je dunne darm is niet zomaar een buis met een ingang en een uitgang, zoals een tuinslang. Het belangrijkste deel van je voedsel verlaat je dunne darm niet via het uiteinde, maar door de wand. Dat werkt als volgt. In je dunne darm verandert je eten voor een groot deel in een dun soepje vol voedzame moleculen. Die moleculen zijn zo klein dat ze door de darmwand opgenomen kunnen worden. Daarom is het oppervlak van die darmwand ook zo groot: als we die oppervlakte van een tennisbaan daar niet hadden, zou het misschien wel een week duren om de voedingsstoffen uit een boterham te halen. Eenmaal in de darmwand kunnen de stoffen snel je bloed in. Want aan de buitenkant van de darmwand zitten allemaal kleine bloedvaatjes. Die bloedvaatjes komen samen en stromen naar de lever. De lever controleert de voedingsstoffen en kijkt of er geen gif tussen zit. Zit er wel gif in, dan wordt dat vernietigd. Alle bruikbare onderdelen uit het voedsel komen vervolgens in het bloed terecht en stromen zo richting het hart om dan naar de rest van je lichaam gepompt te worden.

Je weet inmiddels dat sommige onderdelen van je lichaam verschillende dingen tegelijk kunnen doen. Maar je lever slaat alles. In totaal zijn er meer dan 200 belangrijke taken die door je lever worden uitgevoerd. Dat zijn er te veel om op te noemen. Ik noem er een paar. Je lever zorgt bijvoorbeeld voor het opslaan en doorgeven van cholesterol. Je lever doorzoekt je bloed op nuttige en schadelijke stoffen. Hij zorgt ervoor dat kapotte en dode bloedcellen worden opgeruimd. Hij slaat vet en suiker op, zodat je er niet te veel van in je bloed krijgt en nog wat overhoudt voor later. Hij bewaart vitamines voor je. En hij zorgt voor gal. Gal is een heel vette stof die je lichaam gebruikt om het maagzuur af te remmen.

WAAROM JE BILLEN NIET WEGBRANDEN DOOR HET BIJTENDE ZOUTZUUR

Misschien heb je wel eens een dressing voor de sla gemaakt. Als je te veel azijn of citroen hebt gebruikt, dan kun je dat weer goed maken door olie toe te voegen. De dressing wordt dan minder zuur. Zo werkt de gal ook. Je lever maakt gal aan en stuurt het naar de galblaas. Dat is een kleine opslagruimte onder je lever die in contact staat met je dunne darm. Maar zoutzuur is zó zuur dat het vet uit de galblaas niet voldoende is. Daarom heb je nog een extra orgaan, de alvelesklier, die helpt om het zoutzuur in je dunne darm minder bijtend te maken. Gelukkig maar, anders zou je poep zo zuur zijn dat de wc zou wegbranden – om nog maar te zwijgen van je billen zelf..

Maar dan zijn we er nóg niet. Want uiteindelijk komt je eten terecht in de dikke darm. Je eten is dan al zo'n zestien uur onderweg. En nog steeds zitten er voedingsstoffen in die je lichaam kan gebruiken. Allerlei vitamines en mineralen bijvoorbeeld. Sommige van die vitamines kunnen zelfs alleen maar door de dikke darm worden opgenomen. Die gaan dan ook weer

door de darmwand via kleine bloedvaten naar de lever. Alleen de goede voedingsstoffen uit de laatste paar centimeter van de darm gaan direct je bloed in. Je snapt nu meteen waarom er zetpillen bestaan: met zo'n pil in je achterste komt het medicijn regelrecht in je bloedbaan. Bovendien wordt het niet door je zure maagsappen afgebroken. Een zetpil werkt dus veel sneller dan een pil die je moet doorslikken.

De smurrie in het uiteinde van je dikke darm noemen we geen etensresten meer, maar poep. Die poep bestaat natuurlijk wel voor een deel uit de laatste overblijfselen van je eten. Vooral vezels uit brood en groenten. Maar ook uit afgebroken (bloed)cellen, gal, een enorme lading bacteriën en vooral water: zo'n 75 procent.

WAAROM VEEL MENSEN TE DOM ZIJN OM TE POEPEN

Goed. We zijn dus aangekomen bij het einde van de rit. Het is tijd om afscheid te nemen van de maaltijd van de vorige dag. En dat doen de meesten van ons... verkeerd. Dat weten we dankzij dokter Dov Sikirov. Hij onderzocht in welke houding je het best kunt poepen. In grote delen van de wereld poepen de mensen hurkend. Wij doen het zittend op de wc.



Sikirov liet zijn proefpersonen op allerlei verschillende manieren poepen. En wat blijkt? Hurken is veel beter! Je bent dan al binnen een minuut klaar, je darm is veel leger en het voelt een stuk prettiger. Dat komt doordat de darm als je zit een beetje wordt afgesloten. Als je hurkt blijft de darm mooi open staan. Sommige mensen zitten wel tien minuten of langer op de wc om te poepen. Hoeveel kostbare tijd gaat er dus niet verloren omdat mensen te dom zijn om goed te poepen?

Nou snap ik dat je liever op een wc poept dan hurkend op de grond. En ook dat je niet met je voeten op de wc-bril wilt gaan staan. Gelukkig heeft de schrijfster Giulia Enders een methode bedacht om hurkend te poepen terwijl je op de wc zit. Als je je voeten op een krukje zet voor de wc krijg je vanzelf de 'hurk-houding'. Zo, is dat probleem ook weer opgelost. Hoewel... ik heb het zelf geprobeerd en bij mij werkte het helemaal niet. Ik denk daarom dat langere mensen geen krukje nodig hebben en al in de ideale hurk-houding zitten wanneer ze hun hielen een stukje omhoog doen als ze op de wc zitten. Zo zie je maar, poepen is ingewikkelder dan je denkt.