

- Bij de apotheek of de drogist zijn ook vezeltabletten of -sachets te koop. Handig om voor de zekerheid in je koffer of tas te stoppen.
- Geef jezelf een buikmassage. Je kunt je darmen helpen door je buik te masseren. Doe dit door met de wijzers van de klok je buik rustig te masseren.
- Denk aan je houding. Zelfs op de wc is de juiste houding belangrijk. Een gehurkte houding zorgt ervoor dat je ontlasting op een gezonde manier naar buiten kan. Deze houding creëer je door je voeten op een krukje te zetten.

Probeer regelmatig te eten Saai maar waar: darmen houden van regelmaat. En die is vaak ver te zoeken op vakantie. Die regelmaat heeft te maken met hormonen (zoals insuline) die wordt vrijgegeven in het maag-darmkanaal als je wat eet. Je lichaam snakt naar eiwitten, maar vergeet zeker de vetten, vezels en vitamines en mineralen niet. Probeer ook op vakantie regelmaat aan te houden in je maaltijden. Ik eet toch genoeg vezels? De meeste mensen denken dat ze wel genoeg vezels eten. Toch zit de gemiddelde Nederlander hier onder. Je komt makkelijker aan je vezelbehoefte als je elke dag verse groente eet, twee stuks fruit, roggebrood of volkoren ontbijtgranen. Denk 's avonds (of tijdens de lunch) aan bonen, zilvervliesrijst, linzen en aardappel.

#### BUIKPIJN EN BROOD

Na het eten van brood krijg ik een opgeblazen gevoel en buikpijn. Moet ik aan coeliakie denken?

#### Laura Kool, diëtist van de Nederlandse Coeliakie Vereniging:

Het krijgen van klachten na het eten van tarwebrood kan verschillende redenen hebben. Het kan natuurlijk zijn dat je coeliakie hebt, een auto-immuunziekte tegen gluten. Het is dan ook belangrijk om dit eerst te laten uitzoeken door bloedonderzoek aan te vragen bij de huisarts.

Bij dit bloedonderzoek wordt gekeken of je antistoffen tegen gluten in je bloed hebt. Als blijkt dat je geen coeliakie hebt, kun je verder gaan zoeken. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van glutensensitiviteit: dan krijg je wel

klachten van tarwe, zoals een opgeblazen gevoel of buikkrampen, maar is er geen sprake van coeliakie. Ook kan het zijn dat je prikkelbare darmen hebt en dat je reageert op de fructanen in tarwe. Dit is iets anders dan gluten. Het is dus goed te weten dat er allerlei redenen kunnen zijn waardoor je reageert op brood. Probeer dit uit te zoeken met een diëtist die hierin gespecialiseerd is. Een glutenvrij dieet bij coeliakie is namelijk veel strikter dan bij glutensensitiviteit en bovendien levenslang. Als het de fructanen zijn waarop je reageert, dan hoef je geen glutenvrij dieet te volgen, maar een voeding die laag is in fructanen. Dat is een veel minder beperkend dieet, omdat je bijvoorbeeld wel in beperkte mate speltproducten kunt verdragen. Zie ook de website [glutenvrij.nl](http://glutenvrij.nl)

#### FLEXIBELE GEWRICHTEN

Ik ben hypermobiel. Hoe kan ik daar het beste rekening mee houden?

#### Anne van Engelen, fysiotherapeut:

Hypermobiliteit betekent dat je te flexibel bent in pezen en gewrichtsbanden. Ook kan het zijn dat je gewrichten en botten niet helemaal goed strak op elkaar aansluiten. Bijvoorbeeld dat je heupkom iets groter is dan de kop van je heupbot, waardoor speling ontstaat. Normaal kan die speling goed worden opgevangen doordat je spieren voor kracht en stabiliteit zorgen. De spieren houden dan alles strak bij elkaar en dan hoef je geen klachten te hebben. Maar ben je hypermobiel of heb je wat minder goed getrainde

