

Dit is het effect van stress op je darmen

Een bonkend hoofd, piekeren of een zenuwachtig gevoel. Iedereen ervaart stress op een andere manier. Maar wist je dat stress áltijd effect heeft op je maag en darmen? Terwijl jij je door een moeilijk examen worstelt of moet wachten op een belangrijke uitslag, raakt je maag-darmstelsel van streek. We leggen uit hoe dat komt.

Onze hersenen en darmen staan dag en nacht met elkaar in verbinding. Dit wordt wel de hersen-darm-as genoemd. De hersenen en darmen communiceren met elkaar via het autonome zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel verbindt de hersenen met het zenuwstelsel van de darmen, het enterische zenuwstelsel. De darmen geven continu signalen aan de hersenen en de hersenen aan de darmen. Daarom kun je het aan je darmen merken als je gestrest bent.

Stress = buikpijn

Veel mensen hebben buikpijn als ze gestrest zijn. Op het moment dat we spanning ervaren gaat ons lichaam over op de vlucht-of-vechtreactie om op 'het gevaar' te reageren. Je darmen doen daar volop aan mee. In je buik gebeurt er op dat moment van alles. Je kunt bijvoorbeeld last krijgen van een opgeblazen gevoel, maagzuur, misselijkheid, diarree of verstopping.

Verstopt of diarree?

De één krijgt diarree en de ander raakt verstopt in een stressvolle situatie. Dat komt doordat je dunne en dikke darm direct reageren als je plotseling gespannen bent. Je maag en dunne darm gaan bij acute stress over in de ruststand. Dat klinkt positief, maar dat is het niet. Je spijsverteringskanaal wordt bij spanning op een lager pitje gezet, zodat alle energie gebruikt kan worden om de stress op te vangen. Dit zorgt ervoor dat de voedselbrij in je maag en dunne darmen langzamer verteert wordt. Uit onderzoek blijkt dat de voedselbrij in een gestreste dunne darm wel 6 uur onderweg is. Ter vergelijking: als je ontspannen bent duurt dit gemiddeld 3,5 uur. De kans is groot dat je bij acute stress ook minder trek hebt in eten, waarschijnlijk om te voorkomen dat je gaat overgeven.

Actie in je dikke darm

Als voedsel aanwezig is in de dikke darm, wordt er actie ondernomen als je gestrest bent. Daar kun je direct last van hebben. We herkennen het allemaal: vlak voor een presentatie of sollicitatiegesprek heb je het gevoel dat je naar de wc moet. Je dikke darm is dan continue aan het aanspannen en ontspannen om de voedselbrij zo snel mogelijk het lichaam te laten verlaten. Daar komt nog eens bij dat het proces om water en zouten aan de voedselbrij te onttrekken, wordt overgeslagen. Je ontlasting wordt daardoor niet droog, maar blijft nat en dat verklaart de diarree.

Stresshormonen prikkelen je braakcentrum

Heb je snel last van maagpijn als je erg gespannen bent? Dat kan kloppen. Het is één van de meest bekende signalen van stress. Als je stress hebt, maakt je lichaam meer maagzuur aan. Ook kan de knijpbeweging van de maag vertragen of onregelmatiger worden. Maagpijn is meestal niet iets om je zorgen over te maken. Wel kun je je er misselijk door gaan voelen, doordat stresshormonen je braakcentrum prikkelen.

Negatief effect op je darmflora

Stress is ook een nachtmerrie voor je darmflora. “Als je veel stress hebt gaan bloed en voedingsstoffen naar je spieren en hersenen om goed te kunnen denken en reageren”, zegt Nienke Gottenbos, darmfloratherapeut, voedingsdeskundige en schrijver van onder andere het boek ‘[De Poepdokter](#)’. “Je spijsverteringsstelsel heeft rust nodig om goed te kunnen werken. In die ruststand gaan er pas voedingsstoffen naar je spijsverteringsstelsel. En dat zorgt er voor dat er maagzuur en enzymen kunnen worden aangemaakt. Op het moment dat je gestrest bent, heeft dit een negatief effect op je darmflora en heel veel andere gebieden van je gezondheid. En andersom is het natuurlijk ook zo. Als je darmflora niet op orde is, voel je je ook eerder gestrest. Het werkt dus echt twee kanten op.”



Wondermiddel tegen Prikkelbare Darm Syndroom?