

Sibo informatie

Sibo staat voor small intestinal bowel overgrowth. Dat betekent dat er een bacterie of schimmel (Sifo) kans gezien heeft om vanuit de dikke darm naar de dunne darm te komen en daar een overgroei te veroorzaken. Als deze bacterie in de dunne darm de overhand krijgt, raakt het spijsverteringssysteem verstoord. Dit leidt tot een slechte vertering van onze voeding, waardoor voedingsstoffen, vitamines en mineralen moeilijker opgenomen kunnen worden.

Een sibo kan een breed scala aan klachten geven zoals;

- Boeren- reflux, brandend maagzuur
- Opgeblazen gevoel
- Snel vol zitten of altijd honger hebben
- Buikpijn, rommelige darmen en winderigheid
- Constipatie of diarree
- Chronische vermoeidheid
- Voedselintoleranties zoals gluten, lactose, histamine of Fodmap
- Eczeem of andere huidproblemen
- Gedrags- of concentratieproblemen
- Hoofdpijn
- Restless legsyndroom

Een onbehandelde sibo kan op den duur een breed scala aan klachten geven en deze worden nu gelinkt aan; IBD, overgewicht, depressie, diabetes, pancreatitis, parkinson en fybromyalgie.

Risico Factoren

Zo'n bacterie krijgt niet zomaar de kans om een overgroei in de dunne darm te veroorzaken. Verschillende factoren kunnen hierbij een grote rol spelen, zoals: **Stressklachten en burnout, medicijngebruik zoals maagzuurremmers of immuunsuppressive medicijnen, gebruik van antibiotica, een tekort aan maagzuur of gal productie, consumptie van teveel suikers en koolhydraten of een operatie aan maag/darmstelsel.**

Hoe weet je of je last hebt van een Sibo?

Je kan laten testen of je last hebt van een sibo met een lactulose ademtest, waarbij je vooraf aan de meting een glucose drankje te drinken krijgt. De bacterie in de dunne darm fermenteert de suikers en produceert waterstof- of methaangas. Door nu in een buisje uit te ademen wordt de hoeveelheid gas die door deze bacterie geproduceerd wordt gemeten en weet je of je een sibo hebt. Een nadeel is dat in Nederland de meetapparatuur alleen geschikt is om waterstofgas te meten, waarbij je de methaangas producerende bacteriën niet kan detecteren.

Het is beter om een sibo aan te tonen met een urinetest. In de urine worden de afvalproducten gemeten die door deze bacteriën geproduceerd worden. De test die hiervoor gebruikt kan worden is de Organix-Dysbiose urinetest. Deze test kun je zelf bij Medivere bestellen, waarna je hem thuis toegestuurd krijgt. Voor een gebruikadvies-document bij de urinetest kun je mij mailen op: info@healthylifetime.nl



Klik hier om de test
te bestellen

Behandeling van een SibO

Aan de hand van deze uitslag kan de behandeling gestart worden.

Het belangrijkste voor de behandeling van een SibO is het achterhalen van de oorzaak waardoor een bacterie kans gekregen heeft om je dunne darm te overgroeien. Als je de oorzaak niet wegneemt dan is er een kans dat de bacterie na de behandeling weer terugkomt.

Daarna volgt de behandeling in 3 stappen:

Fase 1. De bacterie in de dunne darm laten verhongeren, met behulp van het low Fodmap-dieet, met minder koolhydraten, suikers en het vermijden van exorfinen in de voeding.

Fase 2. Het doden van deze bacterie, met supplementen, kruiden en specerijen.

Fase 3. Herstel en in balans brengen van je darmwand en darmmicrobiota, met voeding, leefstijl en suppletie-advies en eventueel een darmmicrobiota test.

Dit is geen eenvoudig dieet en dient ook geruime tijd volgehouden te worden.

Hierbij kan ik advies geven door:

- ✓ uitslag te beoordelen van de Organix Dysbiosis Urinetest
- ✓ Uitleg te geven over SibO en de behandeling
- ✓ Begeleiding bij de voedings- en suppletieadviezen
- ✓ Je krijgt een receptenboek met eenvoudige makkelijke recepten zodat je direct aan de slag kan.

Voor meer informatie of vragen over de urinetest of behandeling, kan je contact met me opnemen via de mail.