



Eet je darmen gezond

In Nederland hebben anderhalf tot drie miljoen Nederlanders wel eens last van maag- en darmklachten. Dat is niet zo verwonderlijk als je naar de huidige eetgewoonten kijkt, vinden de auteurs van *Darmehbo*, Katinka Huisman en Marieke Lebbink. In de herziene derde druk van hun boek zoeken zij de oplossing voor buikklachten bij onze voeding.

Darmehbo is een uitgebreid zelfhulpboek voor mensen met buikproblemen. Goed aan het boek is dat eerst wordt vastgesteld of een bezoek aan de huisarts raadzaam is. Vervolgens wordt aangegeven hoe de lezer 'darmverstandig' aan de slag kan gaan met andere voeding om de buikproblemen te verminderen.

Stap voor stap wordt de oorzaak opgespoord van de darmklachten en kan de lezer concrete adviezen opvolgen. Zoals het belang van het ontbijt in het hoofdstuk 'Ontstoppingsehbo' en hoe je met de juiste voeding weer een gezonde stoelgang opbouwt in het hoofdstuk 'Diarree-ehbo'.

De auteurs van *Darmehbo* zijn beiden diëtist. Marieke Lebbink heeft zich gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid en maag- en darmklachten. Katinka Huisman schreef voor het boek de menu's en recepten, zoals zij ook doet voor tijdschriften en blogs zoals Margriet en Smulweb.

Katinka Huisman & Marieke Lebbink, 'Darmehbo' (Solide boeken).