

2015

Metabolic Harmony

Het Koch

7 dagen dieet

## Het “Koch 7 dagen dieet”

Het is sowieso goed dit dieet een keer te doorlopen, maar het is speciaal bedoeld voor hen die lijden aan darmklachten, in het bijzonder darmontstekingen zoals de:

- 1 ziekte van Crohn (ontsteking van de dunne darm)
- 2 Colitis ulcerosa (ontsteking van de dikke darm)

Al of niet in samenhang met:

- 3 Aspergillus schimmels in de darm (met name *A. fumigatus*)
- 4 Clostridium bacteriën in de darm (ook *Clostridium difficile*)

Bij de laatste aandoening wordt met het “Koch 7 dagen dieet” bij 2 t/m 4 in de praktijk het meest positieve resultaat verkregen.

### Labonderzoek

Er bestaat de mogelijkheid om bij een laboratorium, zoals **Koch - Eurolab** te Deventer, een bacteriologisch en mycologisch fecesonderzoek te laten uitvoeren op Clostridia en Aspergillus soorten. Op basis daarvan kunnen we beter vaststellen en/of voorspellen welk effect kan worden bereikt met het dieet. Een dergelijk onderzoek kost ca. € 150,- excl. btw.

In de praktijk echter wordt, gezien de kosten, het dieet zonder voorafgaand onderzoek gestart en worden de resultaten afgewacht.

### Principe in het kort

Dit dieet is met name bedoeld om de groei te beperken van een aantal schadelijke (ook) in de darm levende micro-organismen waaronder Clostridia (bacteriën) en Aspergillus (schimmels).

Het “Koch 7 dagen dieet” in combinatie met 12 tabletten Metabolical Harmony (Darm clear and protect) per dag, is in de regel voldoende om de genoemde organismen kwijt te raken (een deel van het "clear" proces).

Eventueel kan het “Koch 7 dagen dieet” bijvoorbeeld 1 tot 2 x per jaar worden gevolgd. In hardnekkige gevallen kan bijvoorbeeld 1 x per maand of 1 x per 2 maanden het “Koch 7 dagen dieet” worden aangehouden.

Buiten die dieetweken worden de normale 6 tabletten (Darm clear and protect) per dag aanbevolen (het beste 3 x 2 of 2 x 3) om de beschermingslaag (bacterieslijm laag) in de spijsverteringsweg te onderhouden dan wel verder op te bouwen (clear and protect). De speciale humusklei in de tabletten bevordert de (positieve) bacteriegroei. Het bindt m.n. die afbraakproducten uit de vertering van het voedsel die bacteriegroei in de weg staan. Hiernaar is uitgebreid onderzoek gedaan, hoofdzakelijk overigens in de veevoeding, maar veel van die principes werken ook in de menselijke spijsverteringsprocessen. Door de toename van verteringsbacteriën wordt enerzijds de vertering van het voedsel bevordert, anderzijds vermeerderd het de laag bacteriën die aan de binnenkant van het spijsverteringssysteem een barrière vormt tussen de darmwand en de verterende chemische-biochemische processen. Het effect van deze slijm laag is soms al snel zichtbaar aan de ontlasting wanneer de

Metabolic Harmony tabletten worden geslikt.

## **Het 7 dagen dieet**

Het gaat er niet om hoeveel er wordt gegeten, maar alleen de samenstelling. Er zijn verschillende voedingsmiddelen die deze 7 dagen niet gebruikt dienen te worden. Zoals eerder is uitgelegd, dienen bepaalde voedingsmiddelen niet gegeten te worden om tijdelijk de groei te beperken van schadelijke bacteriën en schimmels. De basis is zo weinig mogelijk eiwitten te consumeren, het is echter niet noodzakelijk om alle eiwitten te schrappen, maar er dient deze week eiwit arm te worden gegeten.

## **Vis en vlees**

Na deze 7 dagen dieetperiode is het gewoon weer mogelijk om vis en wit vlees te eten.

Het is gewenst om zo min mogelijk rood vlees te consumeren zolang u gezondheidsklachten ondervindt. Ook nadat uw gezondheid volledig is verbeterd, adviseren we u om met mate rood vlees te nuttigen, de reden hiervoor is dat rood vlees het risico op darmkanker kan bevorderen. Uit onderzoek blijkt dat het eten van meer dan 500 gr (na bereiding) per week dit risico verhoogt. Kies dan liever voor wit vlees of vis, bij voorkeur uit de biologische veehouderij.

Met rood vlees worden alle soorten vlees bedoeld die rood zijn gekleurd als ze rauw zijn. Denk aan rundvlees, varkensvlees etc. Daarnaast heeft bewerkt vlees hetzelfde effect, denk aan hamburgers, salami, etc. Met wit vlees wordt onder meer kalfsvlees, gevogelte en konijn bedoeld.

## **Wat u wel kunt eten binnen het 7 dagen dieet**

U kunt onbeperkt groenten, fruit, brood, en rijst eten. Voor bonen geldt echter dat hier een beperking aan verbonden is.

Wat de groenten betreft: het advies is minimaal 500 gram groenten per dag netto! (bonen vallen hier in het kader van het dieet niet onder groenten).

Tevens blijvend 1 - 2 x pilletje vitamine D (400 IE) per dag, zeker als men al langer ontstekingen had (ter voorkoming van doorslag naar darmkanker). Deze vitamine D kan overal worden gekocht, er is geen speciale kwaliteit noodzakelijk.

### **Wat mag u gedurende deze 7 dagen wel eten:**

- ✓ alle soorten groenten
- ✓ alle soorten fruit
- ✓ tarweproducten
- ✓ aardappelen
- ✓ rijst
- ✓ beperkt bonen (erwten, witte bonen, kapucijners, bruine bonen, linzen) \*)

\*) Met beperkt bonen wordt bedoeld niet meer dan 50 g per dag (!! ) en ook nog eens tegelijk gegeten met minimaal 250 groenten en daarnaast andere voedingsmiddelen (verdunding).

### **Wat mag u gedurende deze 7 dagen met in beperkte mate eten:**

- ✗ ei (eiwit arm)
- ✗ boter

### **Wat mag u gedurende deze 7 dagen beslist niet eten:**

- ✗ soja
- ✗ tofu
- ✗ zuivel (m.u.v. boter)
- ✗ vlees (zowel rood als wit vlees)
- ✗ vis

Het is op zich geen probleem als er zeer kleine (minder dan 2% !!) hoeveelheden ei, soja, tofu, zuivel of vis door een enkel gerecht zitten gedurende de laatste 3 dagen van het dieet, de eerste 4 dagen zijn het strengst en dient elke toevoeging uit bovenstaande lijst te worden vermeden.

**Nog een laatste tip:** blijf de Metabolical Harmony in voldoende dosis (6 per dag) slikken, ook als de klachten zijn verdwenen. Door onderhouden van de slijmlaag worden de maag en darmen ondersteund om terugvallen te voorkomen (protect).