

# Zo werkt jouw spijsvertering

## Wist je dat...

...het fijnmaken van eten (verteren) al begint vóórdat het eten je mond in gaat? Als je iets lekkers ziet of ruikt, maakt je lichaam al allerlei stofjes aan. En dat begint al bij het speeksel in je mond voordat je gaat eten.

## Allergenen

Sommige kinderen hebben een allergie of intolerantie voor een voedingsstof. Bijvoorbeeld voor lactose (in melk), noten of gluten.

In veel eten zit gluten, zoals brood en muesli. De meeste kinderen kunnen dat gewoon eten. Maar als je de ziekte coeliakie hebt, maakt gluten de binnenkant van je dunne darm kapot en word je ziek. Daarom moet je eten en drinken dan altijd glutenvrij zijn.



## Lever

Als een politieagent bepaalt de lever welke stofjes uit het eten goed zijn voor je lichaam, en welke tegengehouden moeten worden. De lever kan ook goed energie opslaan, zodat je die later kan gebruiken. Een soort batterij dus!

## Galblaas

In de galblaas worden stofjes opgeslagen die vet eten fijn kunnen maken. Komt er eten in de buurt, dan spuit de galblaas er wat gal bij. Het vette eten (bijvoorbeeld de halvarine op je broodje) valt dan in bouwsteentjes uit elkaar.

## Dunne darm



De dunne darm is wel 6 meter lang, misschien wel even groot als jouw klaslokaal. Er zitten allemaal mini handjes die alle goede stofjes uit het eten pakken en naar je bloed sturen. Hoe meer verschillende soorten eten je kiest, hoe blijer je dunne darm. Het liefst alle kleuren van de regenboog!



## Endeldarm

Als allerlaatste komt het eten in de endeldarm. Het is dan eigenlijk al poep geworden. Als er genoeg in de endeldarm zit, voelt je lichaam dat je naar de wc moet. Bij de meeste mensen duurt de hele reis vanaf de mond tot de wc tussen de 1 en 2 dagen.

## Slokdarm



Na het slikken komt het eten in de slokdarm. Het blijft daar maar een paar seconden. Meestal voel je dat bijna niet, maar wel als je een te grote of hete hap neemt. Of als je niet goed kauwt.

## Maag

In de maag is het super zuur. Daardoor wordt het eten in kleine stukjes gemalen, zodat het daarna verder kan.

## Alvleesklier

In je eten zit niet alleen vet, maar ook eiwitten (zoals in een ei) en koolhydraten (zoals in je boterham). De alvleesklier maakt stofjes die al die voedingsstoffen opknijpt in kleinere stukjes. Hoe gek jij je ontbijt ook maakt: jouw alvleesklier kan al dat eten verteren!

## Dikke darm



In de dikke darm wordt ook het eten steeds dikker: veel van het water wordt eruit gehaald. Gelukkig niet alles, anders zouden we niet naar de wc kunnen. Om goed naar de wc te kunnen helpt het ook om veel vezels te eten. Je weet misschien al dat in volkorenbrood veel vezels zitten. Maar ook groenten zijn goed voor je buik omdat er veel vezels in zitten. En die hoef je niet alleen in de avond te eten: dat kan de hele dag door!