

# De spijsvertering

## De weg die het voedsel in het lichaam aflegt: van mond tot einddarm

De mens heeft voedsel nodig om in leven te blijven en energie te hebben. In voedsel zitten bouwstoffen. Die komen pas beschikbaar als voedsel verkleind, fijngemalen en oplosbaar is. Dan kan het door de darmwand in het bloed worden opgenomen.

Dit zijn de spijsverteringsorganen: de slokdarm, de maag, de dunne darm en de dikke darm.

Als je kauwt, maal je het eten fijn. Daarna kun je het gemakkelijk doorslikken. Er komt speeksel bij. Het voedsel gaat via je keel naar de slokdarm. Daar wordt het doorheen geperst naar je maag. Daar blijft het voedsel een tijdje.

Dit is de binnenkant van de maag. Er zitten allemaal plooien in; die helpen mee om het voedsel te verteren. Daarna gaat het verder naar de dunne darm. Vanuit de dunne darm kom je in de dikke darm. Door de dikke darm gaat de inhoud naar de einddarm. Vandaar uit kan het het lichaam uit.

Eten gaat naar de maag. De maag maakt maagsap. Er zitten stoffen in, die voedsel kunnen oplossen in water; enzymen noem je zulke stoffen. Als je die enzymen samen met stukjes vlees in een potje doet, lost het vlees langzaam op. Er blijft een soort bouillon over, de enzymen hebben het vlees opgelost. Hoe fijner je voedsel gekauwd is, hoe beter die enzymen kunnen werken.

Dit is de dunne darm. Hier wordt het voedsel verteerd. Die dunne darm is voortdurend in beweging; dat zie je op de rontgenopname, de inhoud wordt heen en weer geperst. Zo worden voedingsstoffen fijn gemaakt om door de wand te kunnen. Door de dunne darm gaan bruikbare stoffen het bloed in. Daarom zitten er in de darmwand massa's kleine bloedvaatjes.

In deze animatie zit de darm onder en het bloedvatje boven.

De groene bolletje zijn voedsel deeltjes. Lang niet alles wat je eet komt in je bloed terecht. In bruine boterhammen zitten vezels die in je darm achterblijven. Zonder vezels wil je darm niet goed meer kneden en je stoelgang raakt in de war.

De vezels komen uit de dunne darm eerst in de dikke darm. Dit is de dikke darm. Per dag komt er ook veel water in je darm met je eten en drinken. Als de darminhoud nu direct uit de dunne darm naar buiten liep, had je een forse diarree. Je zou binnen enkele dagen dood zijn door uitdroging. Om dat te voorkomen, heb je de dikke darm. Daar wordt de darminhoud ingedikt.

Water, deze blauwe bolletjes, gaat uit de dikke darm en komt in je bloed. De rest blijft achter en wordt naar de einddarm geperst.