

Van mond tot poepgat

Wat gebeurt er in je lijf met je eten?

In je lijf zit een soort fabriek die voedsel verslindt en poep maakt van de restjes. Al het eten en drinken dat je in je mond stopt en doorslikt, gaat door deze 'fabriek' heen. Het is net een lange tunnel. We noemen dit ons spijsverteringskanaal.

'Spijs' betekent voedsel, 'vertering' is het kleiner maken van dat voedsel en kanaal is een ander woord voor die tunnel. In alles wat je eet en drinkt, zitten stoffen die je lijf nodig heeft om in leven te blijven.

Jouw spijsverteringskanaal haalt die stoffen er voor je uit. Je lichaam gebruikt ze. Wat je lichaam niet kan gebruiken, blijft in je spijsverteringskanaal, maar het verandert wel. Het wordt poep. Maar hoe gaat dat nou allemaal?

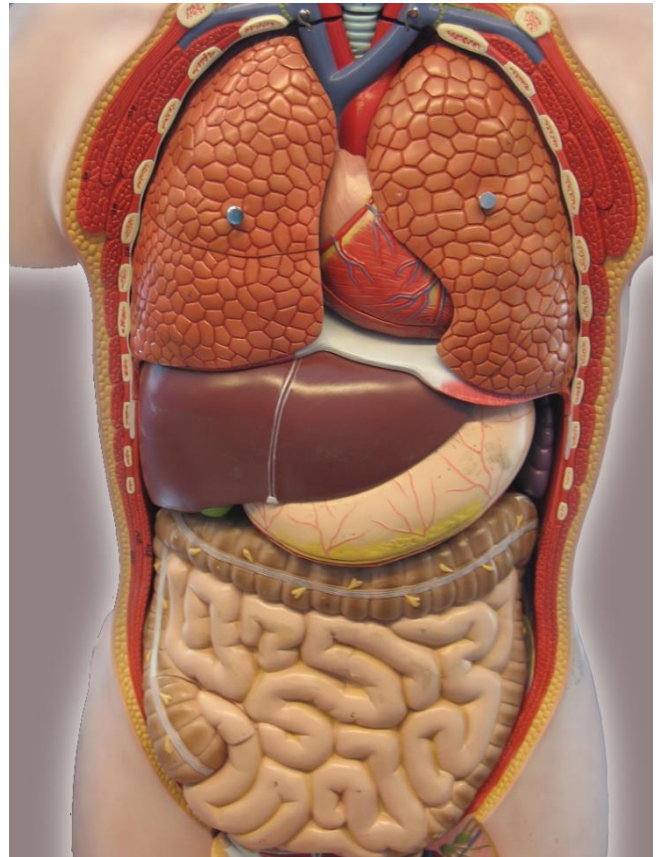
Hap!

Je spijsvertering begint in je mond. Met je tanden en kiezen maak je het voedsel klein door te kauwen. Je mond maakt er spuug bij. We noemen spuug ook wel speeksel. Als het speeksel door het kauwen goed gemengd is met je eten, kun je voedselbrokken makkelijker doorslikken.

Slik!

Als je eten doorslikt, komt het in je slokdarm. Dat is een buis die van je mond naar je maag gaat. De slokdarm heeft spieren en kan samenknijpen. Daarmee duw je je eten naar beneden. Dat gaat helemaal vanzelf. Je hoeft er niet bij na te denken.

Er zit een klepje in je keel die je luchtpijp dicht moet houden als je slikt. We noemen dat je strotklepje. Soms werkt dat klepje niet helemaal goed. Dan gaat er bij het slikken iets mis. Er komt eten of drinken in je luchtpijp. Dat noemen we verslikken. Je kunt het daar flink benauwd van krijgen!



Je luchtpijp en je slokdarm beginnen allebei in je keel en zitten vlak naast elkaar. Als het strotklepje je luchtpijp niet goed afsluit, kiest een brok eten of een slok drinken weleens de verkeerde weg. Hoesten helpt meestal om het brokje of de druppels omhoog te krijgen. Zo maak je je luchtpijp weer vrij.

Maag

In je maag begint het échte werk. De maag kneedt je voedsel tot een dikke brij en doet er maagzuur bij. Dat maagzuur doodt de dingen in je voedsel, die niet goed voor je zijn, zoals ziekmakende bacteriën. Er komt ook vaak wat lucht mee met je voedsel. Dat gebeurt vooral als je te snel eet of priklimonade drinkt. Je maag houdt niet van lucht en stuurt het terug naar je mond. Je laat dan een boer!

Dunne darm

Als de maag klaar is, gaat de dikke brij naar je dunne darm. Die dunne darm is een zes meter lange, dunne buis, die gekronkeld in je buik zit.

Het eerste stukje van die dunne darm heet de 12-vingerige darm. De galblaas en de alvleesklier zitten aan je 12-vingerige darm vast. Je galblaas maakt gal en je alvleesklier maakt sappen, die je darmen helpen om je eten te verteren. Gal zorgt ervoor dat je vet kunt verteren. Alvleeskliersappen verteren andere voedingsstoffen en maken het maagzuur in de dikke brij minder zuur. Anders zouden je darmen er te veel last van krijgen.

De voedingsstoffen die je nodig hebt, zijn: suikers, vetten en eiwitten. De dunne darm laat die stoffen door de darmwand naar je bloedvaten gaan. Je bloed brengt de stoffen overal naartoe waar je ze nodig hebt. Bijvoorbeeld naar je spieren als je gaat gymmen of naar je hersens als je ingewikkelde rekensommen moet maken.



Je bloed stroomt ook door je lever. Je lever is eigenlijk de afvalbak van je lichaam. Je lever haalt alle schadelijke stoffen uit je bloed, die je met het eten en drinken binnen hebt gekregen.

Blinde darm

Tussen je dunne en je dikke darm in, zit een stuk darm van ongeveer 10 cm. We noemen dat de blinde darm. Aan deze blinde darm bungelt een raar wormvormig stukje. De blinde darm heeft voor mensen geen belangrijke functie. En het is al helemaal vaag waarom dat wormvormig aanhangsel eraan vast zit. We weten alleen wel dat dit aanhangsel snel kan ontsteken. Zo'n ontsteking noemen we meestal een 'blindedarmontsteking', maar eigenlijk klopt die naam niet. Het is namelijk niet je blinde darm die ontstoken is, maar dat zogenaamde wormvormige aanhangsel. Omdat dokters het wormvormig aanhangsel je appendix noemen, heet een blindedarmontsteking in ziekenhuistaal appendicitis.



Dikke darm

De blinde darm gaat over in je dikke darm. Hier begint de poepproductie. Al het vocht dat nog in de voedselbrij zit, gaat door de wand van de dikke darm naar je bloedvaten. Nu kunnen er stinkende luchtjes ontstaan: gassen. Die gassen moeten eruit, dat zijn winden. De rest van de voedselbrij wordt poep.

Je dikke darm loopt helemaal om de kronkelbrij van je dunne darm heen. Het bestaat uit drie stukken. Het eerste deel loopt van rechtsonder tot rechtsboven in je buik. Het tweede deel loopt van rechtsboven dwars door je buik heen naar linksboven. Het derde en laatste stuk loopt van linksboven naar linksonder.

Endeldarm

Aan het eind van je dikke darm zit de endeldarm. Dat is de opslagplaats voor poep. Een netter woord voor poep is 'ontlasting'. Als de endeldarm vol is, krijg je aandrang. Je moet poepen. Je moet dus je endeldarm van een 'last ontdoen', ontlasten dus.

Anus

Aan het eind van de endeldarm zit je poepgaatje of anus. Dat poepgaatje heeft een sterke spier, die ervoor zorgt dat je je poep op kunt houden tot je op de wc zit.

Het einde van je spijsverteringskanaal is bereikt. Je zou dus kunnen zeggen dat je hap of slok nu van mond tot kont of van kanis tot anus is gegaan. Grappige rijmpjes, maar voor wie het netter wil houden, kan ook spreken over het maag-darmstelsel of nog chiquer het digestieve systeem.

