

KLANT	Harm Klumpjes
LEEFTIJD	45
GEBOORTEDATUM	15-04-1980
GESLACHT	Mannelijk
TESTRAPPORT	Microbioom met voedings- en supplementenadvies
TESTDATUM	15-01-2025

Met de Easly test leer je de bacteriën kennen die zich in jouw darmen bevinden, gezamenlijk bekend als het darmmicrobioom. Via het persoonlijke dashboard krijg je toegang tot jouw gegevens en maak je kennis met het universum in jezelf. Zo ontstaat er een intieme band met hen.

Er zijn verschillende manieren van gezonde voeding, maar voor jouw inner bacteriën zorgen is altijd een goede keuze.

Laten we je een paar redenen geven:

- Je bacteriën strijden tegen de kolonisatie van ziekteverwekkers
- Je bacteriën kunnen stoffen produceren die essentieel zijn voor de menselijke gezondheid

Zie je? Het is een wijs besluit om voor ze te zorgen!

Nu begin je je misschien af te vragen van hoe je eigenlijk jouw darmen kunt voeden om een goede omgeving voor je kleine metgezellen te creëren. Ik wed dat je het antwoord al weet. Ja, inderdaad, via voedingsaanbevelingen op basis van jouw huidige bacteriestatus.

Bij Easly betekent een voedingsadvies dat we gebruik maken van jouw individuele informatie, zoals je bacteriediversiteit en je bacterieniveaus, om jouw gezondheid te stimuleren aan de hand van een evidence-based voedingsadvies.

1. BACTERIEDIVERSITEIT

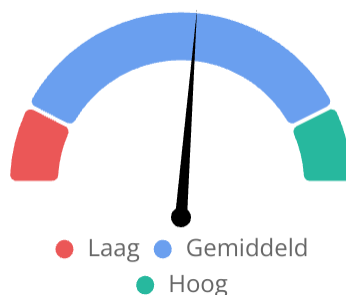
Je bacteriediversiteit laat zien hoe divers je darmmicrobioom is op basis van drie berekeningen (Shannon-index, Waargenomen OTU's en Pielou's gelijkmatigheid). Het beschrijft de variëteit en omvat soortenrijkdom en soortengelijkheid. De pijl geeft jouw resultaten voor die bepaalde berekening weer en de onderstaande tekst bevat een korte uitleg.

- De gele linkerkant geeft een lage diversiteit weer.
- Het middelste gedeelte illustreert de gemiddelde diversiteit.
- De groene rechterkant geeft een hoge diversiteit weer.

Dus hoe meer je pijl naar het rechterste deel wijst, hoe beter je bacteriediversiteit is.

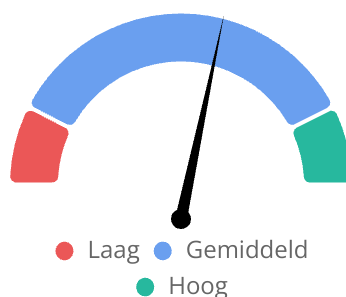
1.1 SHANNON'S INDEX

De Shannon-index is de meest gebruikte indicator om diversiteit weer te geven. Hoe meer verschillende bacteriën gelijkmatig in je darmen zijn verdeeld, hoe groter de diversiteit en hoe veerkrachtiger het microbioom. Bovendien hebben veel onderzoeken aangetoond dat een lage mate van diversiteit in verband kan worden gebracht met meerdere ziekten.



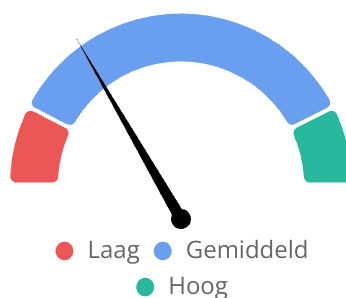
1.2 WAARGENOMEN OTU'S

Soortenrijkdom laat het aantal verschillende bacteriën in je darmen zien. In een divers microbioom kan het grote aantal verscheidene soorten bijdragen aan het uitvoeren van meerdere functies. Als gevolg hiervan benut het lichaam voedingsstoffen beter en gaat het gemakkelijker om met ziekteverwekkers.



1.3 PIELOU'S GELIJKMATIGHEID

Soortengelijkheid beschrijft hoe vaak een bacterie in je darmen voorkomt in vergelijking met andere soorten. Hoe hoger de gelijkwaardigheid, hoe evenwichtiger de verspreiding van verschillende bacteriën tussen soorten is. De berekening gaat van 0 (geen gelijkmatigheid) naar 1 (volledige gelijkmatigheid).



2. BACTERIENIVEAUS

Je bacterieniveaus laat zien hoe divers je darmmicrobioom is op basis van drie groepen (Goede bacteriën, Slechte bacteriën en Andere relevante bacteriën). Het beschrijft de tellingen en bevat de ranges 'let op', 'normaal' en 'geweldig'. De pijl geeft jouw resultaat voor die specifieke bacterie weer en het informatie-icoontje bevat een korte uitleg.

Goede bacteriën zijn soorten die een positief effect kunnen hebben op je gezondheid, terwijl slechte bacteriën een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid. Voor andere relevante bacteriën beschrijft de literatuur nog niet duidelijk of ze een positief of negatief effect hebben op je gezondheid. Daarom kunnen we alleen laten zien of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Bacterieniveaus

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor gepersonaliseerde voedingspraktijken die gebaseerd zijn op het aantal bacteriën en georganiseerd zijn in verschillende ranges. Het volgen van gezonde en diverse eetpatronen kan helpen om je huidige bacterieniveaus te verlagen (voor slechte bacteriën) of te verhogen (voor goede bacteriën) naar 'normaal' of 'geweldig'. Aan de andere kant, het niet volgen van gezonde en diverse eetpatronen kan je huidige bacterieniveau verlagen (voor goede bacteriën) of verhogen (voor slechte bacteriën) naar 'let op'. Daarnaast weten we van de andere relevante bacteriën momenteel de normale range, waardoor we alleen aan kunnen geven of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Je huidige bacterieniveau

Goede en slechte bacteriën

- | | |
|------------|--|
| • Let op | Je bacteriën hebben je aandacht nodig |
| • Normaal | Je bacteriën zijn goed |
| • Geweldig | Je bent de grootste support van je bacteriën |

Andere relevante bacteriën

- | | |
|-----------------------------|---|
| • Lager / hoger dan normaal | Je bacteriën zitten onder / boven normaal |
| • Normaal | Je bacteriën zijn goed |

Over bacteriën

Er zijn verschillende bacteriën die in vrijwel alle individuen voorkomen en deze kunnen gezien worden als de 'kern' van je darmmicrobioom. Op basis hiervan hebben we de belangrijkste soorten geselecteerd en ingedeeld naar hun functionaliteit. Dit heeft geleid tot de volgende zeven categorieën:

- Immuun sterkte
- Darmwand sterkte
- Steun voor gewichtsreductie
- Gasproductie

- Mogelijke darmproblemen
- Infectie alarm
- Vet alarm

Hun namen zijn indicatief bedoeld en mogen in geen enkel geval worden geïnterpreteerd als een medische aandoening.

2.1 Goede bacteriën

Ruminococcaceae



Ruminococcaceae is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 50,8% van de populatie.

Akkermansia



Akkermansia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten en zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 64,8% van de populatie.

Anaerostipes



Anaerostipes is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 88,2% van de populatie.

Coprococcus



Coprococcus is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 73,8% van de populatie.

Barnesiella



Barnesiella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 81,4% van de populatie.

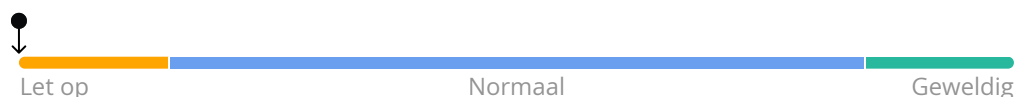
Hafnia-

Obesumbacterium



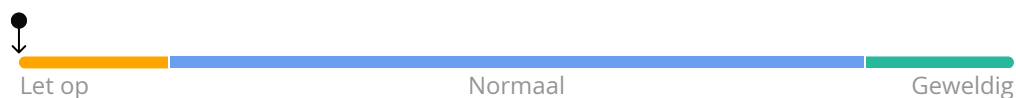
Hafnia-Obesumbacterium is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten of zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 6,8% van de populatie.

Bifidobacterium



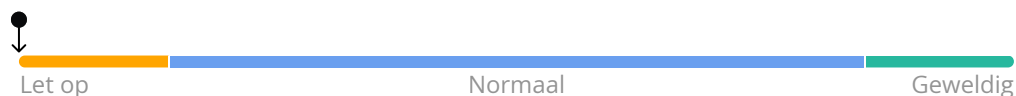
Bifidobacterium is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 76,2% van de populatie.

Blautia



Blautia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 98,1% van de populatie.

Butyricicoccus



Butyricicoccus is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 86,1% van de populatie.

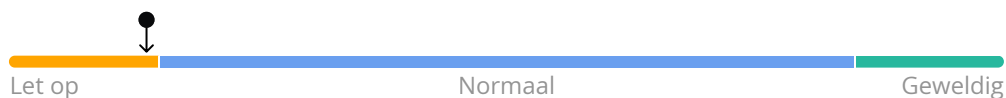
Christensenellaceae

_R-7_group



Christensenellaceae R-7 group is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 88,6% van de populatie.

Eubacterium



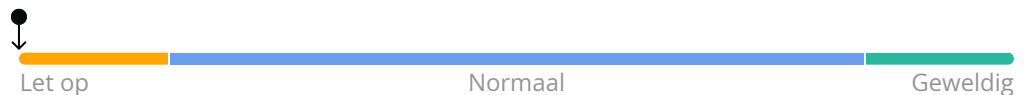
Eubacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 52,7% van de populatie.

Faecalibacterium



Faecalibacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 98,7% van de populatie.

Holdemanella



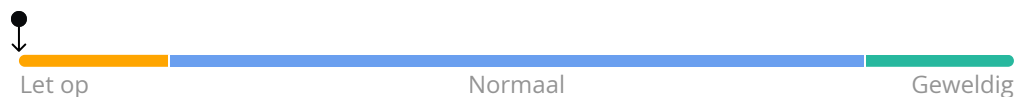
Holdemanella is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Deze bacterie is aanwezig in 43,7% van de populatie.

Parabacteroides



Parabacteroides is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 95,4% van de populatie.

Roseburia



Roseburia is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Deze bacterie is aanwezig in 92,4% van de populatie.

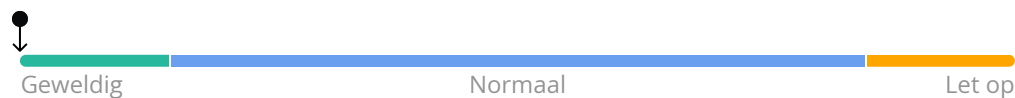
Lactobacillus



Lactobacillus is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.

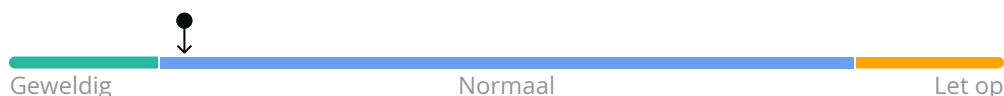
2.2 Slechte bacteriën

Bacteroides



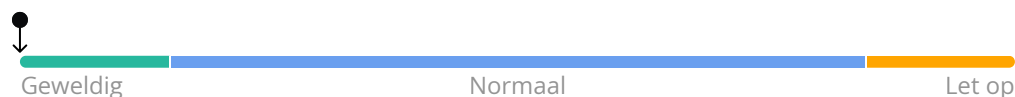
Bacteroides is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte. Het kan worden vermeerderd door dierlijke (zoals boter, room en reuzel) of plantaardige oliën (zoals margarine, kokosolie en glucosestroop) en worden verminderd door zeevruchten (bijvoorbeeld kabeljauw en baars). Deze bacterie is aanwezig in 99,8% van de populatie.

Sutterella



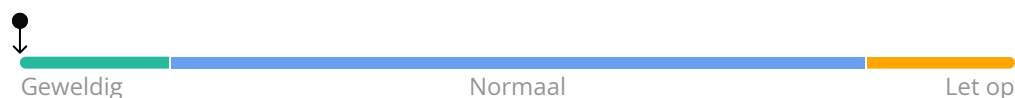
Sutterella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte en ontstekingen. Deze bacterie is aanwezig in 73,8% van de populatie.

Bilophila



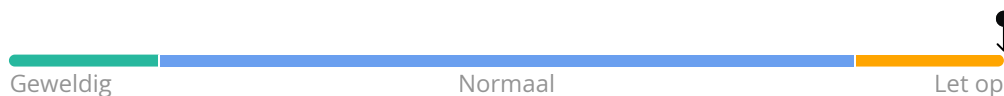
Bilophila is geassocieerd met vet alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de waterstofsulfideproductie en het cholesterolgehalte. Deze bacterie kan worden vermeerderd door orgaanvlees (zoals lever, hart en nieren) en worden verminderd door granen (bijvoorbeeld haver, amarant en muesli). Bilophila is aanwezig in 60,4% van de populatie.

Desulfovibrio



Desulfovibrio is geassocieerd met vet alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de waterstofsulfideproductie en het cholesterolgehalte. Het kan worden vermeerderd door orgaanvlees (zoals lever, hart en nieren) en worden verminderd door granen (bijvoorbeeld haver, amarant en muesli). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.

Escherichia-Shigella



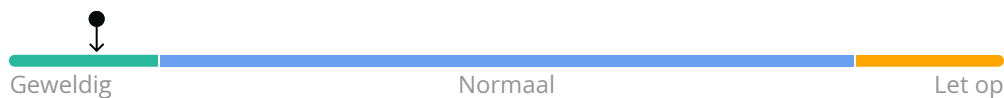
Escherichia-Shigella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte en ontstekingen. Deze bacterie is aanwezig in 62,0% van de populatie.

Fusobacterium



Fusobacterium is geassocieerd met mogelijke darmproblemen, omdat het in verband wordt gebracht met toename van het risico op kanker. Het kan worden vermeerderd door rood (zoals varken, rund of lam) en verwerkt vlees (zoals worst, hamburger of paté) en worden verminderd door fruit (bijvoorbeeld peer, kiwi en druif). Deze bacterie is aanwezig in 2,3% van de populatie.

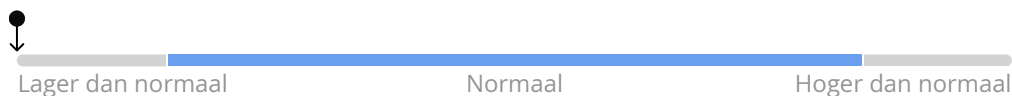
Klebsiella



Klebsiella is geassocieerd met infectie alarm, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van het lipide gehalte en ontstekingen. Deze bacterie is aanwezig in 2,7% van de populatie.

2.3 Andere relevante bacteriën

Lachnospiraceae



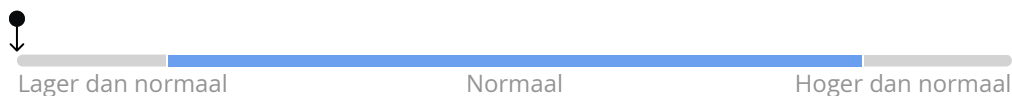
Lachnospiraceae is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 32,7% van de populatie.

Ruminiclostridium



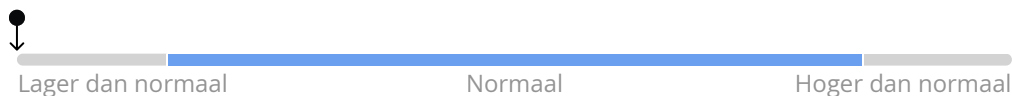
Ruminiclostridium is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 49,9% van de populatie.

Subdoligranulum



Subdoligranulum is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas en een toename van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 81,0% van de populatie.

Dorea



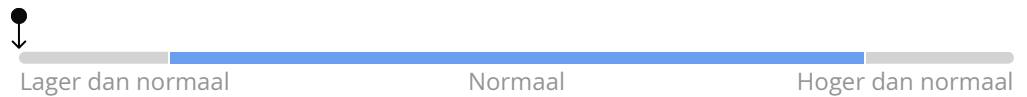
Dorea is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 94,1% van de populatie.

Fusicatenibacter



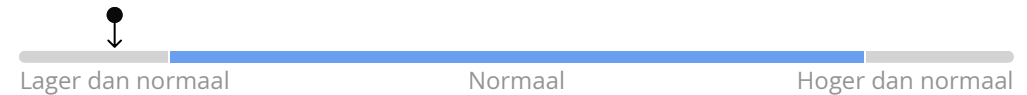
Fusicatenibacter is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang. Deze bacterie is aanwezig in 89,0% van de populatie.

Lachnoclostridium



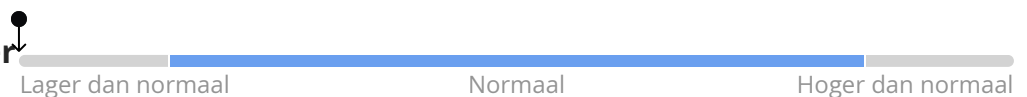
Lachnoclostridium is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 89,9% van de populatie.

Lachnospira



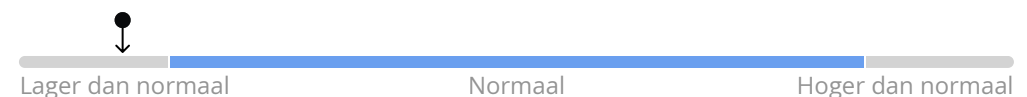
Lachnospira is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Deze bacterie is aanwezig in 74,3% van de populatie.

Methanobrevibacter



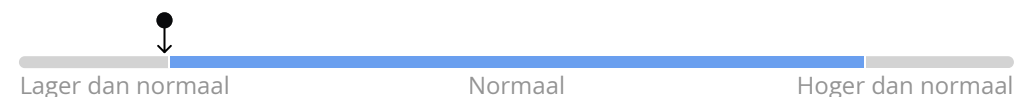
Methanobrevibacter is geassocieerd met vezelafbraak, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de methaanproductie en obstipatie. Deze bacterie is aanwezig in 26,2% van de populatie.

Methanosphaera



Methanosphaera is geassocieerd met vezelafbraak, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de methaanproductie en obstipatie. Deze bacterie is aanwezig in 5,9% van de populatie.

Prevotella

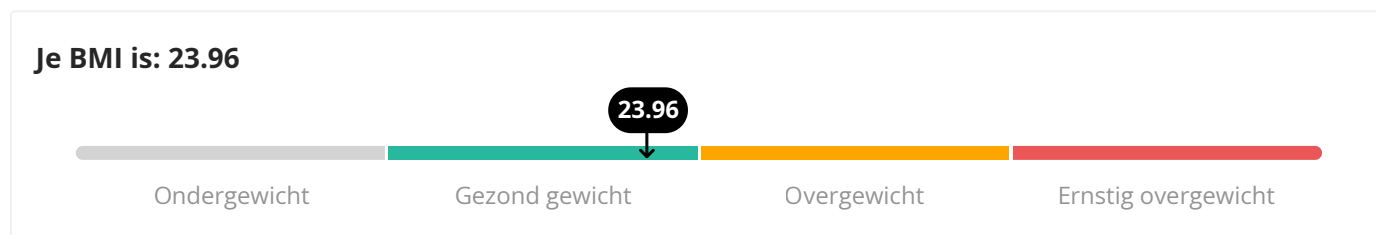


Prevotella is nog niet geassocieerd met een categorie van Easly, maar sommige literatuur brengt het in verband met een afname van het lipide gehalte. Deze bacterie is aanwezig in 16,3% van de bevolking.

3. BODY MASS INDEX

De body mass index (BMI) is een waarde die is afgeleid van het gewicht en de lengte die je hebt ingevuld na het afnemen van een ontlastingssample. De BMI is gedefinieerd als het gewicht gedeeld door het kwadraat van de lengte en wordt uitgedrukt in kg/m^2 , resulterend uit gewicht in kilogrammen en lengte in meters.

Als je BMI lager is dan 18,5, valt deze binnen het bereik van ondergewicht. Als je BMI 18,5 tot 24,9 is, valt deze binnen het normale bereik. Als je BMI 25 tot 29,9 is, valt deze binnen het bereik van overgewicht. Als je BMI 30,0 of hoger is, valt deze binnen het bereik van obesitas.



4. DARMGEZONDHEID

De drie subcategorieën onder Darmgezondheid (Immuun sterkte, Darmwand sterkte en Steun voor gewichtsreductie) kunnen gezien worden als de goede categorieën, omdat ze een positief effect kunnen hebben op je gezondheid. De voedingsitems die genoemd worden in het voedingsadvies kunnen meer geconsumeerd worden om je bacteriën mogelijk te verhogen.

Bacterieranges

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor voedingsadvies dat gebaseerd is op bacterietellingen en georganiseerd in bacterieranges. Het volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen kan jouw huidige bacterieniveaus doen verhogen (voor goede bacteriën) tot 'normaal' en 'geweldig'. Aan de andere kant kan het niet volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen jouw huidige bacterieniveau doen verlagen (voor goede bacteriën) tot 'let op'.

Je huidige bacterieniveau ↓	
• Let op	Je bacteriën hebben je aandacht nodig
• Normaal	Je bacteriën zijn goed
• Geweldig	Je bent de grootste support van je bacteriën

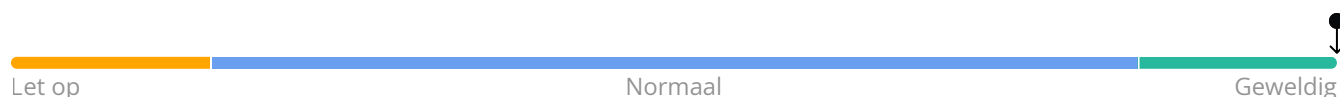
Over darmgezondheid

We hebben Darmgezondheid opgesplitst in relevante subcategorieën. Omwille van de eenvoud hebben we ons gericht op karakteristieke bacteriën voor deze subcategorieën, maar houd er rekening mee dat sommige van deze soorten verschillende functies vervullen. Bacteriën die namelijk je immuunsysteem

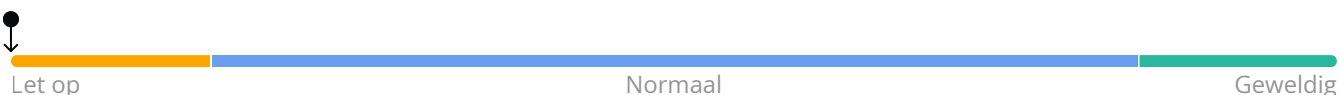
verbeteren, kunnen ook je darmwand versterken of je gewichtsvermindering ondersteunen. Zie uitleg over je bacteriefuncties in Je bacterieniveaus.

4.1 IMMUUN STERKTE

Lactobacillus



Bifidobacterium



Een belangrijke taak van onze darmen is om ons te beschermen tegen alle gevaren van buitenaf. Het darmmicrobioom speelt een cruciale rol in ons immuunsysteem, het vermogen om ziekteverwekkers te bestrijden. Goede bacteriën kunnen ons bijvoorbeeld beschermen tegen ziektes door verbindingen aan te maken die hun groei belemmeren en door het immuunsysteem te activeren of te trainen om ons te verdedigen. Dergelijke bacteriën kunnen ook een belangrijke rol spelen in de kracht van je afweer door onverteerbare voedingsmiddelen af te breken tot verteerbare voedingsstoffen en heilzame substanties, namelijk Short Chain Fatty Acids (SCFAs). SCFAs kunnen dan dienen als waardevol voedsel voor andere nuttige bacteriën.

Aan de andere kant wordt stress in verband gebracht met nadelige gevolgen voor het immuunsysteem. In de loop van de tijd is het aantal en de frequentie van stress gerelateerde stoornissen, zoals angst en depressie toegenomen, mede dankzij het dieet. Stress kan de darmbarrière aantasten en wordt geassocieerd met een toename van de darmdoorlaatbaarheid en een afname van de immunofunctie. Daarentegen kan een afname van het stresshormoon – cortisol – en een toename van het gelukshormoon – serotonine – je immuunsysteem juist versterken.

Je resultaten voor Immune strength liggen in 'let op'. Dit betekent dat je bacteriën aandacht nodig hebben. Begin met het introduceren van onderstaand voedingsadvies om je immuun sterkte te verbeteren.

Voedingsadvies



U heeft het prikkelbare darm syndroom (PDS). Het wordt aanbevolen om PDS-uitlokkende voedingsmiddelen in uw dieet te beperken.

Voedingsmiddelen om aan te moedigen

Groenten

Voedsel

Portie, g

Artisjok

125



Asperges, groen

125



Asperges, wit

125



Rode biet

125



Broccoli

125



Broccolini

125



Spruitjes

125



Kool, rood

125



Savooiekool

125



Kool, wit

125



Witlof

125

Venkel

125



Boerenkool

125



Prei

125



Okra

125



Ui, rood	50	
Ui, groen	50	
Pastinaak	125	
Sjalot	50	
Yam	125	
Kimchi	150	
Zuurkool	125	
Gefermenteerde fava	150	
Vetten en smaakmakers		
Voedsel	Portie, g	
Peper	5	
Cacao poeder	5	
Zaad, kardemom	5	
Kaneel	5	
Kerriepoeder	5	
Oregano	5	
Tijm	5	
Kurkuma	5	

Basilicum	5
-----------	---

Chili, groen	5
--------------	---

Chili, rood	5
-------------	---

Koriander	5
-----------	---

Knoflook	5	
----------	---	---

Peterselie	5
------------	---

Rozemarijn	5
------------	---

Cajun kruiden	5	
---------------	---	---

Pepermunt	5
-----------	---

Agave poeder	5	
--------------	---	---

Azijn, appel	15
--------------	----

Cayenne peper	5
---------------	---

Dranken

Voedsel	Portie, ml
---------	------------

Koffie, espresso	30
------------------	----

Thee, groen	150
-------------	-----

Thee, zwart	150	
-------------	-----	---

Komboecha	150	
-----------	-----	---

Thee, rooibos	150	
Thee, gember	150	
Ginseng	150	
Thee, kruiden	150	
Thee, kamille	150	
microbiomeDietaryFoods.items.2049	150	

Fruit, fruitsappen

Voedsel	Portie, ml	
Cranberrysap	100	
Appel	100	
Abrikoos	100	
Framboos, zwart	100	
Bosbes, rood	100	
Appelbes	100	
Framboos, rood	100	
Braambes	100	
Bosbes, blauw	100	

Kers	100	
Kruisbes	100	
Vijg	100	
Druif	100	
Grapefruit	100	
Kiwi, groen	100	
Kiwi, goud	100	
Mandarijn	100	
Mango	100	
Watermeloen	100	
Moerbei	100	
Nectarine	100	
Sinaasappel	100	
Pawpaw (papaja)	100	
Perzik	100	
Peer	100	
Ananas	100	
Granaatappel	100	

Aardbei	100	
Tangelo	100	
Tangerine	100	
Meloen	100	
Aalbes, zwart	100	
Aalbes, rood	100	
Cantaloupe	100	
Shot, gember	100	
Kaki	100	

Plantaardige alternatieven

Voedsel	Portie, g
Tempeh	100
Yoghurt, plantaardig	185

Snoep, zoetwaren en gebak

Voedsel	Portie, g
Zoethout	10

Peulvruchten

Granen

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Amarant	120
---------	-----



Sorghum	120
---------	-----

Brood, boekweit	120
-----------------	-----

Rijst	120
-------	-----

Cracker, rijst	40
----------------	----

Brood, glutenvrij	105
-------------------	-----



Quinoa	120
--------	-----

Tapioca	120
---------	-----

Meel, mais	120
------------	-----

Meel, glutenvrij	120
------------------	-----

Pasta, glutenvrij	120
-------------------	-----

Couscous, glutenvrij	120
----------------------	-----

Meel, boekweit	120
----------------	-----

Vetten en smaakmakers

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Kruidnagel	5
------------	---

Bieslook	5	
Azijn, appel	15	
Voedingsgist	5	
Plantaadige alternatieven		
Voedsel	Portie, g	
Tempeh	100	
Yoghurt, plantaardig	185	
Groenten		
Voedsel	Portie, g	
Bloemkool	125	
Knolselderij	125	
Selderij	125	
Snijbiet	125	
Aubergine	125	
Sla	125	
Pompoen, fles	125	
Pompoen	125	
Radijs	125	

Rucola	125	
Spinazie	125	
Koolraap	125	
Zoete aardappel	125	
Tomaat, kers	125	
Tomaat	125	
Courgette	125	
Kimchi	150	
Zuurkool	125	
Gefermenteerde fava	150	
Rettich	125	
Paprika, rood	125	

Dranken

Voedsel	Portie, ml	
Komboecha	150	

Peulvruchten

Voedsel	Portie, g	
---------	-----------	--

Miso

30



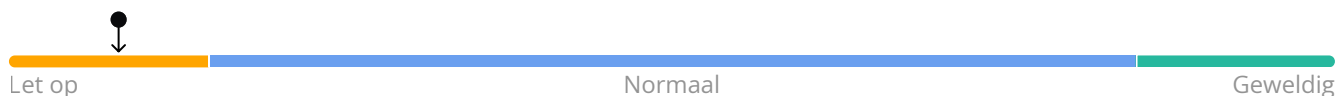
Natto

30

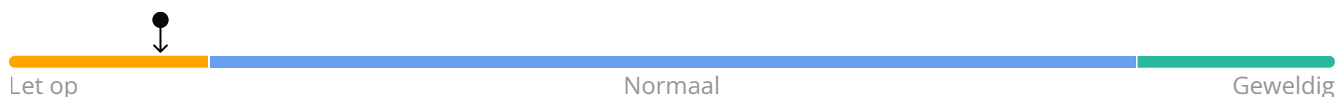


4.3 STEUN VOOR GEWICHTSREDUCTIE

Akkermansia



Hafnia-Obesumbacterium



Het darmmicrobioom heeft een invloed op ons metabolisme (de manier waarop we voedsel afbreken, opnemen en gebruiken). Als gevolg van het verteren van bepaalde soorten voedsel produceren bacteriën heilzame substanties zoals butyraat. Butyraat biedt bescherming tegen obesitas door een nutriënt te zijn voor goede bacteriën die gewichtstoename kunnen helpen voorkomen en/of vertragen. Recent onderzoek suggereert dat het darmmicrobioom invloed heeft op het vermogen om gewicht te verliezen. Hoe meer bacteriën we in de darmen herbergen, die ons helpen om complexe koolhydraten (zetmeel) af te breken tot eenvoudige suikers, hoe beter.

Daarnaast heeft het darmmicrobioom ook invloed op onze slaapkwaliteit. Zo kunnen goede bacteriën (direct of indirect) het slaapmolecuul – melatonine – produceren en verschillende signalen uitzenden die betrokken zijn bij een betere ontspanning. Een divers darmmicrobioom bevordert een langere en diepere slaap. Integendeel, een ongezond darmmicrobioom kan minder slaapmoleculen en butyraat produceren, wat kan leiden tot een hoger risico op obesitas. Obesitas wordt op zijn beurt weer geassocieerd met een negatieve slaapkwaliteit.

Je resultaten voor Steun voor gewichtsreductie liggen in 'let op'. Dit betekent dat je bacteriën aandacht nodig hebben. Begin met het introduceren van onderstaand voedingsadvies om je steun voor gewichtsreductie te verbeteren.

Voedingsadvies



U heeft het prikkelbare darm syndroom (PDS). Het wordt aanbevolen om PDS-uitlokkende voedingsmiddelen in uw dieet te beperken.

Voedingsmiddelen om aan te moedigen

Peulvruchten

Voedsel	Portie, g	
Lupine	45	
Erwt, geel	45	
Linzen	45	
Meel, kikkererwt	45	
Kikkererwten	45	
Erwt, gespleten	45	
Tuinboon	45	
Boon, wit	45	
Boon, zwart	45	
Boon, rood	45	
Sperzieboon	45	
Boon, groen	45	
Peultje	45	
Hoemoes	30	

Boon, edamame	45	
Sojaboon	45	
Boon, bruin	45	
Kievitsboon	45	
Groenten		
Voedsel	Portie, g	
Artisjok	125	
Asperges, groen	125	
Asperges, wit	125	
Rode biet	125	
Broccoli	125	
Broccolini	125	
Spruitjes	125	
Kool, rood	125	
Savooiekool	125	
Kool, wit	125	
Bloemkool	125	

Knolselderij	125	
Selderij	125	
Witlof	125	
Snijbiet	125	
Mais	125	
Aubergine	125	
Venkel	125	
Boerenkool	125	
Prei	125	
Sla	125	
Okra	125	
Ui, rood	50	
Ui, groen	50	
Pastinaak	125	
Pompoen, fles	125	
Pompoen	125	
Radijs	125	

Sjalot	50	
Spinazie	125	
Koolraap	125	
Zoete aardappel	125	
Tomaat	125	
Yam	125	
Courgette	125	
Rettich	125	
Paprika, rood	125	
Taugé	125	
Granen		
Voedsel	Portie, g	
Amarant	120	
Sorghum	120	
Brood, boekweit	120	
Rijst	120	
Cracker, rijst	40	
Brood, glutenvrij	105	

Quinoa	120
--------	-----

Tapioca	120
---------	-----

Meel, mais	120
------------	-----

Meel, glutenvrij	120
------------------	-----

Pasta, glutenvrij	120
-------------------	-----

Couscous, glutenvrij	120
----------------------	-----

Meel, amandel	100
---------------	-----



Meel, boekweit	120
----------------	-----

Vetten en smaakmakers

Voedsel	Portie, g
---------	-----------

Peper	5
-------	---

Cacao poeder	5
--------------	---

Olie, koolzaad	30
----------------	----

Olie, olijf	30
-------------	----

Olie, arachide	30
----------------	----

Olie, soja	30
------------	----

Olie, zonnebloem	30
------------------	----

Olie, sla	30
-----------	----

Zaad, kardemom	5	
Kaneel	5	
Kruidnagel	5	
Kerriepoeder	5	
Oregano	5	
Tijm	5	
Kurkuma	5	
Olie, sesam	30	
Basilicum	5	
Chili, groen	5	
Chili, rood	5	
Bieslook	5	
Koriander	5	
Knoflook	5	
Peterselie	5	
Rozemarijn	5	
Cajun kruiden	5	
Pepermunt	5	

Agave poeder	5	
Olie, saffloer	30	
Cayenne peper	5	
Noten en zaden		
Voedsel	Portie, g	
Zaad, lijn	25	
Pindakaas	25	
Noot, amandel	25	
Noot, cashew	25	
Noot, kastanje	25	
Noot, hazelnoot	25	
Noot, macadamia	25	
Noot, pecan	25	
Noot, pistache	25	
Noot, walnoot	25	
Zaad, chia	25	
Pit, pompoen	25	
Zaad, sesam	25	

Noot, gemengd	25	
---------------	----	---

Dranken

Voedsel	Portie, ml
---------	------------

Koffie, espresso	30	
------------------	----	--

Thee, groen	150	
-------------	-----	--

Thee, zwart	150	
-------------	-----	---

Thee, rooibos	150	
---------------	-----	--

Thee, gember	150	
--------------	-----	--

Ginseng	150	
---------	-----	--

Thee, kruiden	150	
---------------	-----	--

Thee, kamille	150	
---------------	-----	---

microbiomeDietaryFoods.items.2049	150	
-----------------------------------	-----	---

Fruit, fruitsappen

Voedsel	Portie, ml
---------	------------

Cranberrysap	100	
--------------	-----	---

Appel	100	
-------	-----	---

Abrikoos	100	
----------	-----	---

Framboos, zwart	100	
Bosbes, rood	100	
Appelbes	100	
Framboos, rood	100	
Braambes	100	
Bosbes, blauw	100	
Kers	100	
Kruisbes	100	
Vijg	100	
Druif	100	
Grapefruit	100	
Kiwi, groen	100	
Kiwi, goud	100	
Mandarijn	100	
Mango	100	
Watermeloen	100	
Moerbei	100	

Nectarine	100	
Sinaasappel	100	
Pawpaw (papaja)	100	
Perzik	100	
Peer	100	
Ananas	100	
Granaatappel	100	
Aardbei	100	
Tangelo	100	
Tangerine	100	
Meloen	100	
Aalbes, zwart	100	
Aalbes, rood	100	
Cantaloupe	100	
Shot, gember	100	
Kaki	100	

Vervangers dierlijke producten, kaas

Voedsel	Portie, g	
Kaas, plantaardig	40	
Sojadrink	185	
Tofu	100	
Linzenburger	100	
Vis, schaal- en schelpdieren		
Voedsel	Portie, g	
Garnaal	100	
Snoep, zoetwaren en gebak		
Voedsel	Portie, g	
Zoethout	10	

5. VEZELAFBRAAK

De ene subcategorie onder Vezelafbraak (Gasproductie) kan gezien worden als de andere relevante categorie, omdat het nog niet duidelijk is of het een positief of negatief heeft op je gezondheid. Daarom kunnen we alleen laten zien of je 'lager dan normaal' of 'hoger dan normaal' zit.

Bacterieranges

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor voedingsadvies dat gebaseerd is op bacterietellingen en georganiseerd in bacterieranges. Het volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen kan jouw huidige bacterieniveaus doen verhogen (voor goede bacteriën) tot 'normaal' en 'geweldig'. Aan de andere kant kan het niet volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen jouw huidige bacterieniveau doen verlagen (voor goede bacteriën) tot 'let op'.

Je huidige bacterieniveau ↓

- Lager / hoger dan normaal Je bacteriën zitten onder / boven normaal
- Normaal Je bacteriën zijn goed

Over vezelafbraak

We hebben deze bacteriën onder Vezelafbraak ingedeeld. Houd er echter rekening mee dat ze gassen produceren en daarom constipatie kunnen veroorzaken. Zie uitleg over je bacteriefuncties in Je bacterieniveaus.

5.1 GASPRODUCTIE

Methanobrevibacter



Methanosphaera



De bacteriën in onze darmen produceren zo'n 80 liter gas per dag. Overmatige of snelle gasproductie kan leiden tot darmkrampen. Gelukkig wordt het meeste hiervan opgenomen in de bloedbaan en uitgedemd door de longen. Een klein deel verlaat ons lichaam echter 'via de achterdeur'. Methaan is een van de gassen die geproduceerd wordt door bepaalde darmbacteriën die voor deze categorie geselecteerd zijn. Desalniettemin zijn ze gunstig vanwege hun vermogen om 2 gassen – waterstof en koolstofdioxide – om te zetten in 1 gas – methaan – waardoor de druk en dus darmkrampen worden verminderd.

Hoewel er geen op wetenschap gebaseerde richtlijnen zijn om van een opgeblazen gevoel af te komen, volgen hier enkele tips en tricks die je kunnen helpen jouw symptomen onder controle te houden:

- Verhoog geleidelijk vezelrijk voedsel. Gasvorming en een opgeblazen gevoel zijn normaal als je vezels consumeert – je voedt namelijk jouw inner bacteriën! De truc is niet om je vezelinname te verminderen, maar om jouw lichaam de tijd te geven om zich aan te passen. Begin langzaam en zorg ervoor dat naarmate je vezelinname toeneemt, ook je waterinname toeneemt. Dit zorgt ervoor dat de dingen daar beneden ‘in beweging blijven’.
- TProbeer na de maaltijd een kopje pepermuntthee of een capsule pepermuntolie. Het helpt de darmen te ontspannen en vermindert gasvorming en een opgeblazen gevoel.
- Beweeg 10-15 minuten rustig na je maaltijd (wandelen en yoga zijn goede opties).
- Vervang zout door kruiden en specerijen zoals komijn, paprika, kerrie, kurkuma, gember etc. Diëten met veel zout kunnen bijdragen aan het vasthouden van vocht en buikpijn.
- Houd eventuele ‘trigger foods’ in de gaten. Iedereen is anders - wat voor de een werkt, werkt misschien niet voor de ander. Als je weet dat iets krampen kan veroorzaken, geef je lichaam dan de tijd om zich aan te passen voordat je het volledig uit jouw dieet verwijderd.
- De volgende voedingsmiddelen kunnen gasvorming en een opgeblazen gevoel verergeren, dus onthoud deze als mogelijke ‘trigger foods’: onrijpe en grote hoeveelheden fruit, zoetstoffen in ‘light’ producten zoals cola; producten die veel lucht bevatten zoals slagroom en mousse; pittig voedsel en bepaalde groenten zoals prei, paprika, ui en knoflook.
- Daarnaast is bepaald voedsel moeilijker te verteren dan andere, zoals linzen, bonen, kool, broccoli, spruitjes etc. Verhoog langzaam de consumptie of ruil ze in voor een ander plantaardig alternatief als jouw symptomen na verloop van tijd niet verbeteren.
- Het kan helpen om al uw groenten goed te koken zodat ze beter verteerbaar zijn.
- Week je peulvruchten een nacht om een deel van de suiker die buikpijn veroorzaakt kwijt te raken.
- Let op jouw stoelgang – constipatie is een belangrijke oorzaak van een opgeblazen gevoel.
- Eet langzamer (en met de mond dicht) zodat je minder lucht inslikt. Concentreer je ook op het goed kauwen van voedsel – afhankelijk van het product moet je proberen 10-30 keer te kauwen voordat je het doorslikt.
- Verminder de consumptie van koolzuurhoudende dranken – de bubbels kunnen vast komen te zitten in jouw maag-darmkanaal en krampen veroorzaken.
- In de meeste gevallen is gasvorming en een opgeblazen gevoel geen teken van een medische aandoening. Als je echter merkt dat je hier vaak last van hebt is het belangrijk om jouw huisarts te raadplegen.

Je resultaten voor Vezelafbraak liggen in ‘lager dan normaal’ en ‘hoger dan normaal’. Dit betekent dat je bacteriën onder en boven normaal zitten.

6. DARMUITDAGINGEN

De drie subcategorieën onder Darmuitdagingen (Mogelijke darmproblemen, Infectie alarm en Vet alarm) kunnen gezien worden als de slechte categorieën, omdat ze een negatief effect kunnen hebben op je gezondheid. De voedingsitems die genoemd worden in het voedingsadvies kunnen meer of minder geconsumeerd worden om je bacteriën mogelijk te verlagen.

Bacterieranges

Bacterieniveaus bieden een momentopname voor voedingsadvies dat gebaseerd is op bacterietellingen en georganiseerd in bacterieranges. Het volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen kan jouw huidige bacterieniveaus doen verhogen (voor goede bacteriën) tot 'normaal' en 'geweldig'. Aan de andere kant kan het niet volgen van gezonde en gevarieerde eetpatronen jouw huidige bacterieniveau doen verlagen (voor goede bacteriën) tot 'let op'.

Je huidige bacterieniveau ↓

Goede en slechte bacteriën

- | | |
|------------|--|
| • Let op | Je bacteriën hebben je aandacht nodig |
| • Normaal | Je bacteriën zijn goed |
| • Geweldig | Je bent de grootste support van je bacteriën |

Over darmuitdagingen

We hebben Darmuitdagingen opgesplitst in relevante subcategorieën. Omwille van de eenvoud hebben we ons gericht op karakteristieke bacteriën voor deze subcategorieën, maar houd er rekening mee dat sommige van deze soorten verschillende functies vervullen. Bacteriën die namelijk je immuunsysteem verslechteren, kunnen ook je darmwand verzwakken en je mogelijke darmproblemen ondersteunen. Zie uitleg over je bacteriefuncties in Je bacterieniveaus.

6.1 MOGELIJKE DARMPROBLEMEN

Fusobacterium



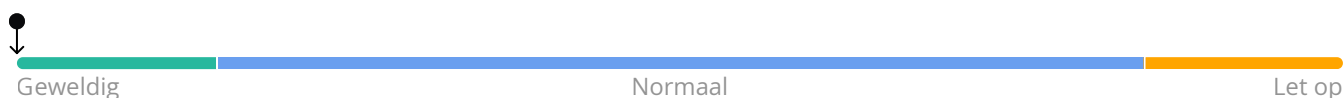
Het darmmicrobioom bevordert verschillende fysiologische functies die verband houden met de natuurlijk groei van cellen, de vernieuwing van bloedvaten in de darm en de geprogrammeerde dood van cellen. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat bepaalde bacteriën – waaronder Fusobacterium – in verband kunnen worden gebracht met de ontwikkeling van aandoeningen in de dikke darm. In deze studies werd een verschuiving in de samenstelling van het darmmicrobioom waargenomen bij patiënten met een dergelijke aandoening. Hoewel wetenschappers niet hebben

vastgesteld of *Fusobacterium* deze ziekten veroorzaakt of dat het gewoon gedijt in de omgeving van deze ziekten, kan de aanwezigheid ervan wel wijzen op een mogelijk darmprobleem.

Je resultaten voor Mogelijke darmproblemen liggen in 'geweldig'. Dit betekent dat je de grootste supporter bent van je bacteriën. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je mogelijke darmproblemen te verbeteren.

6.2 INFECTIE ALARM

Bacteroides

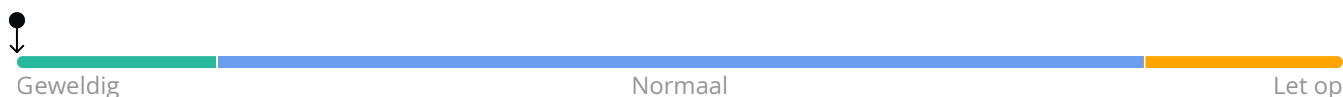


Slechte bacteriën kunnen ontstekingen in de darmen veroorzaken. Acute darminfecties, vaak leidend tot diarree en zeer merkbaar door de gastheer, worden meestal veroorzaakt door besmettelijke bacteriën. Er zijn echter ook andere bacteriën die aandoeningen veroorzaken die subtieler en veel minder merkbaar zijn voor de gastheer, maar niettemin ongewenst. Dergelijke bacteriën produceren bijvoorbeeld stoffen die kunnen leiden tot ontstekingen wanneer ze in de bloedbaan terechtkomen of verminderen antilichamen die een belangrijk onderdeel zijn van het immuunsysteem en verlagen daardoor ons vermogen om infecties te bestrijden.

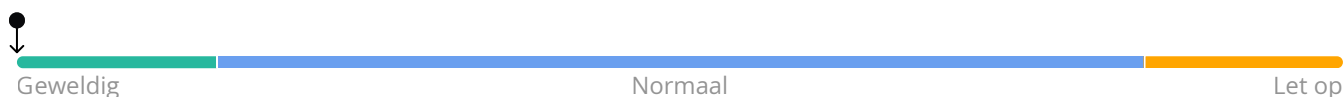
Je resultaten voor Infectie alarm liggen in 'geweldig'. Dit betekent dat je de grootste supporter bent van je bacteriën. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je infectie alarm te verbeteren.

6.3 VET ALARM

Bilophila



Desulfovibrio



Een vetrijk dieet met een lage vezelname heeft een schadelijk effect op het darmmicrobioom. Zo'n dieet bevordert de groei van ongewenste bacteriën op de darmwand, wat kan leiden tot ontstekingsreacties en darmpermeabiliteit. Gewoonlijk wordt een hoge prevalentie van de bacteriën

in deze categorie geassocieerd met een hogere vetinname. Het kan echter ook zo zijn dat de balans van macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) verstoord is waardoor de hoeveelheid vet niet uitzonderlijk hoog is, maar juist hoog in verhouding tot de hoeveelheid koolhydraten en eiwitten.

Je resultaten voor Vet alarm liggen in 'geweldig'. Dit betekent dat je de grootste supporter bent van je bacteriën. Blijf een gezond en divers eetpatroon volgen om je vet alarm te verbeteren.

7. PROBIOTICA

7.1 Resultaten

Je gepersonaliseerde probiotische aanbevelingen zijn gebaseerd op jouw analyse van het darmmicrobioom en jouw antwoorden uit de vragenlijst, aangezien probiotica moeten worden geselecteerd aan de hand van hun bestudeerde effecten (bijv. stress, constipatie, enz.).

Dit zijn je antwoorden op de vragenlijst die werden gebruikt om jouw unieke probiotische aanbevelingen te bepalen.

#	Vraag	Antwoord
1	Welke darmklachten heb je?	Lactose intolerantie of gevoeligheid
2	Welke darmklachten heb je?	Prikkelbare darmsyndroom (PDS)
3	Welke darmklachten heb je?	Gluten intolerantie of gevoeligheid
4	Welke darmklachten heb je?	Histamine intolerantie of gevoeligheid
5	Volg je een antibioticakuur?	Nee
6	Hoe zou je jouw stress level beoordelen?	8
7	Hoe vaak sport je?	1-2 keer per maand
8	Welk voedingsdoel heb je?	Duurzaam zijn
9	Welke voedselallergieën heb je?	Vis
10	Welke voedselallergieën heb je?	Melk
11	Welk dieet volg je?	Vegetarisch
12	Welke medische aandoening heb je?	Depressie
13	Wat is je geslacht?	Man
14	Op welke gebieden zou je extra ondersteuning willen?	Huid gezondheid

7.2 Aanbevelingen

Wat zijn probiotica?

De International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics definieert probiotica als "levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden toegediend, een gezondheidsvoordeel opleveren voor de gastheer", wat betekent dat levende microben goed zijn voor je gezondheid.

Welke probiotica zijn het beste voor jou?

Het is belangrijk om een probiotische stam of een mix van stammen te kiezen die wetenschappelijk bewezen zijn voor het specifieke voordeel dat je zoekt. Niet voor alle commercieel verkrijgbare probiotica stammen is aangetoond dat ze een positief effect hebben op het menselijk lichaam. Maar maak je geen zorgen; wij raden alleen probiotische stammen aan die op wetenschappelijk bewijs zijn gebaseerd, specifiek voor de voordelen die jij zoekt!

Je kunt deze eenvoudig online vinden door te zoeken naar een van de hieronder vermelde probiotica stammen. Aangezien wij een onafhankelijk wetenschappelijk bedrijf zijn, kunnen wij geen specifieke merken aanbevelen. Raadpleeg daarom onze richtlijnen en overwegingen bij het kiezen van een probioticum.

Klantengids

Aanvullende informatie

In dit gedeelte staan eventuele andere namen waaronder de stam bekend kan zijn.

Andere namen

In dit gedeelte staat precies hoe het probioticum kan helpen. Als het meer is dan alleen een algemeen voordeel voor je aandoening beschrijven we hier de specifieke effecten.

Effect

In dit gedeelte staan belangrijke details die je moet weten voordat je het probioticum inneemt - dingen om in gedachte te houden voor jouw gezondheid en veiligheid.

Opmerking

In dit gedeelte staat met welke stammen het probioticum is getest toen het effect werd aangetoond. Als er geen informatie is betekent dit dat het probioticum het effect liet zien zonder aanwezigheid van andere stammen.

Stam

Bewijsniveau

We gebruiken verschillende niveaus om te beschrijven hoe zeker we kunnen zeggen dat een probiotica supplement zou kunnen werken. Deze niveaus vertellen je niet hoe sterk het effect voor jou zal zijn, maar hoe zeker we ervan zijn dat het werkt op basis van onderzoek. In feite kan een probioticum met een lager bewijsniveau effectiever voor je zijn dan met een hoger bewijsniveau. Dit betekent elk niveau:

Sterk bewijs dat dit probioticum werkt.

Niveau A

Goed bewijs dat dit probioticum werkt.

Niveau B

Enig bewijs dat dit probioticum werkt.

Niveau C

Er is een grote kans dat dit probioticum werkt, maar het onderzoek is uitgevoerd in een groep zonder de aandoening of was niet zo rigoreus.

Niveau D

ANDERE

Lactose intolerantie of gevoeligheid

Bifidobacterium animalis subsp. lactis Bb-12

Niveau C

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus acidophilus La-5 en Bifidobacterium animalis subsp. lactis Bb-12

GASTRO-INTESTINALE GEZONDHEID

Prikkelbare darmsyndroom (PDS-C)

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CNCM I-2494

Niveau B

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34

Niveau C

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34 en Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium animalis subsp. lactis UABla-12

Niveau C

Opmerking: Een van de meest effectieve in het verbeteren van buikpijn bij personen met het prikkelbare darmsyndroom

Bifidobacterium bifidum CUL-20

Niveau C

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34 en Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium bifidum MIMBb75

Niveau B

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Niveau C

Prikkelbare darmsyndroom (PDS-D)

Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34

Niveau C

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34 en Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium animalis subsp. lactis UABla-12

Niveau C

Opmerking: Een van de meest effectieve in het verbeteren van buikpijn bij personen met het prikkelbare darmsyndroom

Bifidobacterium bifidum CUL-20

Niveau C

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus acidophilus CUL-60, Lactobacillus acidophilus CUL-21, Bifidobacterium animalis subsp. lactis CUL-34 en Bifidobacterium bifidum CUL-20

Bifidobacterium bifidum MIMBb75

Niveau B

Bifidobacterium longum Rosell-175

Niveau C

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus paracasei HA-196 en Bifidobacterium longum Rosell-175

Saccharomyces boulardii CNCM I-745

Niveau C

HERSENGEZONDHEID

Depressie, angst en/of stress

Bifidobacterium bifidum Rosell-71

Niveau C

Opmerking: Verbetering bij gestreste personen (onderzoek gedaan bij studenten)

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71 en Bifidobacterium infantis Rosell-0033

Bifidobacterium bifidum W23

Niveau B

Effect: Geheugenverbetering onder stress

Niveau C

Effect: Stemmingsverbetering vooral bij mild depressieve personen

Effect: Verbetering van angst en depressie bij mensen met chronische gastro-intestinale aandoeningen en angst- of depressiesymptomen

Stammen: Meerdere species met: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58 en Lactococcus lactis W19

Bifidobacterium lactis W51

Niveau B

Effect: Geheugenverbetering onder stress

Niveau C

Effect: Stemmingsverbetering vooral bij mild depressieve personen

Effect: Verbetering van angst en depressie bij mensen met chronische gastro-intestinale aandoeningen en angst- of depressiesymptomen

Stammen: Meerdere species met: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58 en Lactococcus lactis W19

Bifidobacterium lactis W52

Niveau B

Effect: Geheugenverbetering onder stress

Niveau C

Effect: Stemmingsverbetering vooral bij mild depressieve personen

Effect: Verbetering van angst en depressie bij mensen met chronische gastro-intestinale aandoeningen en angst- of depressiesymptomen

Stammen: Meerdere species met: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58 en Lactococcus lactis W19

Bifidobacterium longum Rosell-175

Niveau B

Opmerking: Verbetering bij gestreste personen (onderzoek gedaan bij studenten)

Stammen: Meerdere species met: Lactobacillus helveticus Rosell-0052, Bifidobacterium bifidum Rosell-71 en Bifidobacterium infantis Rosell-0033

Lactococcus lactis W19

Niveau B

Effect: Geheugenverbetering onder stress

Niveau C

Effect: Stemmingsverbetering vooral bij mild depressieve personen

Effect: Verbetering van angst en depressie bij mensen met chronische gastro-intestinale aandoeningen en angst- of depressiesymptomen

Stammen: Meerdere species met: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58 en Lactococcus lactis W19

Lactococcus lactis W58

Niveau B

Effect: Geheugenverbetering onder stress

Niveau C

Effect: Stemmingsverbetering vooral bij mild depressieve personen

Effect: Verbetering van angst en depressie bij mensen met chronische gastro-intestinale aandoeningen en angst- of depressiesymptomen

Stammen: Meerdere species met: Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Bifidobacterium lactis W52, Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus salivarius W24, Lactococcus lactis W58 en Lactococcus lactis W19

7.3 Richtlijnen en overwegingen

7.3.1 Quality

De meeste commercieel verkrijgbare probiotica worden niet door de FDA en EFSA gereguleerd. Kies daarom een probioticum dat door een derde partij is getest en dat transparant is over het onderzoek naar hun product. Om ervoor te zorgen dat probiotica gezondheidsvoordelen bieden, moeten ze levend worden geconsumeerd. Aangezien ze tijdens hun houdbaarheid kunnen afsterven, moeten consumenten producten kiezen die het aantal CFU's (kolonievormende eenheden) aan het einde van de houdbaarheidstermijn specificeren, in plaats van op het moment van productie.

7.3.2 Etikettering

Kijk op het etiket van het product hoe probiotica bewaard moeten worden (gekoeld, gedroogd, enz.). Controleer het etiket van de probiotica en kies alleen producten die informatie geven over geslacht, soort en stam - bijvoorbeeld:

Geslacht: Bifidobacterium
Soort: animalis; ondersoort*: longum
Stam: AB#1

* Niet alle probiotica vereisen een ondersoortaanduiding

Zoek naar de contactgegevens van het bedrijf op om meer informatie over het product op te vragen.

Dosering

De Colony Forming Units (CFU) vertellen je hoeveel levende micro-organismen er in elke portie of dosis zitten. Het is belangrijk om te controleren of de CFU's in je probioticum gegarandeerd zijn tot de vervaldatum van het product, omdat dit aangeeft dat de bacteriën nog steeds levend en effectief zullen zijn als je ze gebruikt. Vermijd producten die alleen de CFU's 'op het moment van productie' vermelden.

7.3.3 Consumptie

Dosering

Een dagelijkse dosering van een miljard levende bacteriën is meestal voldoende. De inname moet bij een maaltijd zijn en niet op een lege maag, omdat het maagcompartiment erg zuur is en alle bacteriële cellen zal vernietigen. De maaltijd (wat een ontbijt, lunch, diner of gewoon een glas melk (geen water) kan zijn) helpt om deze zuurgraad te bufferen.

Veiligheidsoverwegingen

Probeer het probioticum ongeveer twee maanden. Als je geen verbetering ziet is het product mogelijk niet geschikt voor je.

7.3.4 Safety

Always consult with your healthcare provider when deciding to add supplements to your diet, especially if you have a health condition. Some probiotics may interact with certain medications, such as

immunosuppressants or antibiotics. Common probiotic species such as Lactobacillus and Bifidobacterium are unlikely to cause harm in healthy adults. Pregnant women, infants, people with compromised immune systems, or people with short bowel syndrome should talk to a healthcare professional and the manufacturer before consuming. Some mild side effects like gas and bloating may occur, especially in the first week. If so, persevere! They will diminish again. The benefit of probiotics is much larger than these shortly experienced mild unpleasantness. In the unlikely event that severe side effects occur, such as allergic reactions, rashes, or severe digestive issues, you should stop taking the probiotic and consult a healthcare provider immediately. Probiotic supplements do not replace a healthy lifestyle!

7.4 Veelgestelde vragen

7.4.1 Zijn meer bacteriën beter?

Een hoger aantal kolonievormende eenheden (CFU) garandeert niet altijd een betere effectiviteit. De ideale dosering is een dosering die getest is op mensen en waarbij bewezen is dat deze positieve resultaten oplevert. Deze doseringen kunnen sterk variëren, van 100 miljoen tot meer dan een biljoen CFU per dag. De meeste probiotica zijn onderzocht bij hoeveelheden van 1 tot 10 miljard CFU per dag.

7.4.2 Zijn meer stammen beter?

Dit hangt af van het wetenschappelijk bewijs. Sommige studies ondersteunen de voordelen van producten met één stam, terwijl andere positieve resultaten laten zien met specifieke mengsels van probiotische stammen. Het gebruik van meerdere stammen is echter geen garantie voor een heilzamer product.

7.4.3 Zijn alle probiotica hetzelfde?

Wetenschappers zijn het erover eens dat niet alle probiotica hetzelfde zijn. Het is belangrijk om een probiotische stam of een mix van stammen te kiezen die wetenschappelijk bewezen zijn voor het specifieke voordeel dat je zoekt. Niet voor alle commercieel verkrijgbare probiotica stammen is aangetoond dat ze een positief effect hebben op het menselijk lichaam. Maar maak je geen zorgen; wij raden alleen probiotische stammen aan die op wetenschappelijk bewijs zijn gebaseerd, specifiek voor de voordelen die jij zoekt!

7.4.4 Is suiker in mijn probiotische drank of yoghurt slecht?

De meeste onderzoeken naar de gezondheidsvoordelen van probiotica in yoghurt zijn gericht op gezoete yoghurt, en de suiker lijkt de effectiviteit van de probiotica niet te verminderen. Het is echter mogelijk om te veel suiker te consumeren, dus het is belangrijk om de inname van toegevoegde suikers binnen de aanbevolen grenzen te houden als onderdeel van een gezond en evenwichtig dieet.

7.4.5 Moeten probiotica mijn microbioom veranderen om effectief te zijn?

Een veelvoorkomende misvatting is dat probiotica de samenstelling van je darmmicrobiom moeten veranderen om effectief te zijn. In werkelijkheid vestigen probiotica zich meestal niet in je darmen en veroorzaken ze geen merkbare veranderingen in de bestaande microben. Tijdens hun reis door de darm

gaan probiotica (en de stoffen die ze produceren) een interactie aan met immuuncellen, darmcellen, voedingsstoffen en de bestaande darmmicroben.

7.4.6 Helpen probiotica alleen als ik een ziekte heb?

Probiotica kunnen mensen met bepaalde gezondheidsproblemen helpen, maar gezien het brede werkingsmechanisme van het darmmicrobioom kunnen ze ook helpen om een gezonde en evenwichtige darm te behouden.

7.4.7 Zijn alle gefermenteerde voedingsmiddelen ook probiotica?

Veel gefermenteerde voedingsmiddelen bevatten levende bacteriën, maar niet allemaal voldoen ze aan het vereiste bewijsniveau om te worden geclassificeerd als 'probioticum' (levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden toegediend, een gezondheidsvoordeel opleveren voor de gastheer). Zelfs als een gefermenteerd voedingsmiddel levende micro-organismen bevat, is het mogelijk dat het niet getest is op gezondheidsvoordelen. Bovendien worden commercieel verkrijgbare gefermenteerde producten vaak verder verwerkt (bijv. pasteurisatie) waardoor de hoeveelheid levensvatbare bacteriën afneemt of volledig verdwijnt. Hoewel gefermenteerde voedingsmiddelen dus gezond kunnen zijn en levende microben kunnen bevatten, voldoen ze mogelijk niet aan de criteria om als 'probioticum' te worden geclassificeerd.

8. PREBIOTICA

8.1 Resultaten

Je gepersonaliseerde prebiotische aanbevelingen zijn gebaseerd op jouw analyse van het darmmicrobioom, jouw producten in het voedingsdagboek en jouw antwoorden uit de vragenlijst. Aanbevelingen zijn gebaseerd op het volgende:

Bacterieniveaus:

Deze grafieken tonen de niveaus van vier belangrijke bacteriën die gestimuleerd kunnen worden door prebiotica. De prebiotische verbindingen die in je aanbevelingen worden gegeven hebben aangetoond de aantallen van deze vier bacteriën te vermeerderen (verbindingsspecifiek).

- **Als je in de 'let op' range ligt:**

Je ontvangt aanbevelingen voor prebiotische verbindingen om de aantallen van deze specifieke bacterie te verhogen.

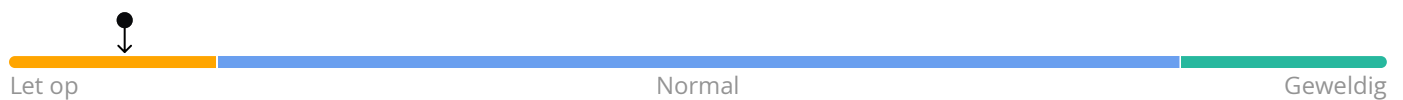
- **Als je in de 'normaal' range ligt, maar dicht bij de 'let op' range:**

Je ontvangt aanbevelingen voor prebiotische verbindingen om de aantallen van deze specifieke bacterie te verhogen.

- **Als je in de 'normaal' range ligt, maar dicht bij de 'let op' range:**

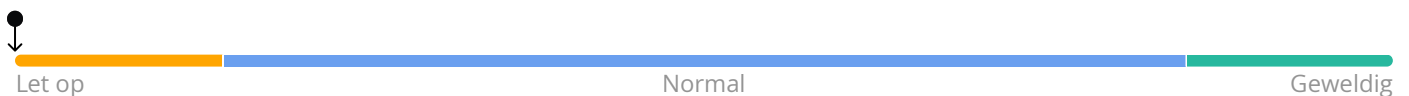
Je ontvangt aanbevelingen voor prebiotische verbindingen om de aantallen van deze specifieke bacterie te verhogen.

Akkermansia



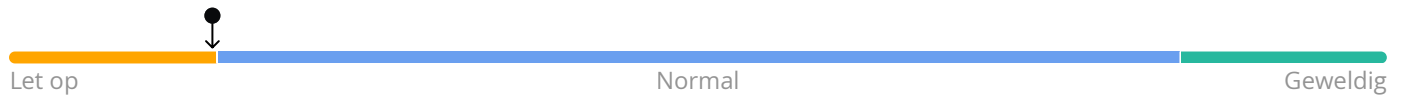
Akkermansia is geassocieerd met steun voor gewichtsreductie, omdat het in verband wordt gebracht met een afname van het cholesterolgehalte en het risico op obesitas. Het kan worden vermeerderd door peulvruchten (zoals sojabonen, kikkererwten en lupine) en noten en zaden (zoals cashewnoten of lijnzaad). Deze bacterie is aanwezig in 64,8% van de populatie.

Bifidobacterium



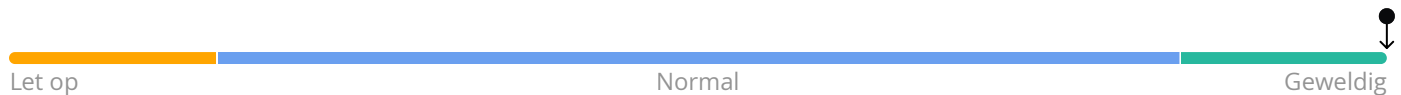
Bifidobacterium is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 76,2% van de populatie.

Faecalibacterium



Faecalibacterium is geassocieerd met darmwand sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de butyraatproductie en de stoelgang en met een afname van de insulineproductie. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals bloemkool, aubergine en sla) en granen (zoals quinoa, bulgur en sorghum). Deze bacterie is aanwezig in 98,7% van de populatie.

Lactobacillus



Lactobacillus is geassocieerd met immuun sterkte, omdat het in verband wordt gebracht met een toename van de stoelgang en de microbiële diversiteit en met een afname van ontstekingen. Het kan worden vermeerderd door groenten (zoals artisjok, prei en kool), fruit (zoals meloen, nectarine en appel) en gefermenteerde producten (zoals miso, tempé en kefir). Deze bacterie is aanwezig in 42,6% van de populatie.

8.2 Aanbevelingen

Je gepersonaliseerde prebiotische aanbevelingen zijn gebaseerd op jouw analyse van het darmmicrobioom, jouw producten in het voedingsdagboek en jouw antwoorden uit de vragenlijst. Aanbevelingen zijn gebaseerd op het volgende:

Wat zijn prebiotica?

Prebiotica zijn voedingsstoffen (meestal verschillende soorten vezels) die helpen om de 'goede' darmbacteriën te laten groeien. Je lichaam kan prebiotica niet verteren, waardoor ze de gunstige microben in je darmen voeden en zo de gezondheid van je darmmicrobioom ondersteunen.

Welke prebiotica zijn het beste voor jou?

Je kunt prebiotica vinden in verschillende voedingsmiddelen en/of als supplement (tablet, poeder enz.). Wij raden een Food First aanpak aan. Richt je eerst op het toevoegen van meer prebiotische voedingsmiddelen aan je dieet en vul deze zo nodig aan met een supplement. Houd er rekening mee dat prebiotica in voeding over het algemeen op een lager niveau worden gevonden, dus het kan nodig zijn om een supplement toe te voegen.

Op basis van je resultaten hebben we een lijst samengesteld van prebiotische verbindingen (gevonden in voeding en supplementen) die nuttig voor je zijn.

Verschillende wetenschappelijke organisaties over de hele wereld raden aan om dagelijks 5g tot 20g prebiotische vezels te consumeren om hun voordelen voor de gezondheid te maximaliseren. Om de groei

van goede bacteriën te ondersteunen kun je een verscheidenheid aan prebiotisch voedsel in je dieet opnemen. Gebruik de onderstaande lijst om voedsel te selecteren dat de prebiotische verbindingen bevat die je nodig hebt. Wissel dingen af en geniet van het ontdekken van nieuwe opties - hoe meer hoe beter!

Voedingsitem	Portiegrootte	Klachten
Shiitake	50 1 kopje, rauw	
Maitake	50 1 kopje, rauw	
Tarwe, volkoren	90 Afhankelijk van het gekozen product (brood, ontbijtgranen, enz.)	 
Rogge, volkoren	90 Afhankelijk van het gekozen product (brood, ontbijtgranen, enz.)	 
Gerst	90 0,5 kopje, gekookt	 
Havermout	45 0,5 kopje, gedroogd	
Cichoreiwortel	50 1-2 eetlepels, vers of gedroogd	
Jeruzalem-artisjok	125 1 kopje, gekookt	
Prei	125 1 kopje, gekookt	
Knoflook	5 1 kruidnagel	
Uien	50 0,5 stuk, rauw	
Asperges	125 6 speren	
Jicama	125 1 kopje, gekookt	
Yaconwortel	125 1 stuk, gekookt of rauw	
Agave poeder	5 1 theelepel	
Kliswortel	125 1 stuk, gekookt	
Radicchio	50 0,5 kopje, rauw	
Bieslook	5 1 eetlepel, rauw	
Andijvie	50 1 kopje, rauw	
Paardenbloembladeren	50 1 kopje, rauw	
Pasta, gekookt en gekoeld	90 1 kopje, gekookt	 
Aardappelen, gekookt en gekoeld	150 1 stuk, gekookt	
Rijst, gekookt en gekoeld	90 0,5 kopje, gekookt	
Groene bananen	100 1 stuk	
Kikkererwten	45 0,25 kopje, gekookt	

Linzen	45	0,25 kopje, gekookt	 
Bonen (kidney, zwarte, enz.)	45	0,25 kopje, gekookt	
Cornflakes	45	1 kopje	
Tarwezemelen	30	0,5 kopje, gedroogd	 
Mais	125	1 stuk	

 **Prikkelbare darmsyndroom.**

 **Gluten intolerantie of gluten gevoeligheid.**

 **Histamine-intolerantie of histaminegevoeligheid.**

 **Lactose intolerantie of lactose gevoeligheid**

Prebiotische supplementen

Je kunt verschillende prebiotische voedingssupplementen eenvoudig online vinden door te zoeken naar een van de hieronder vermelde prebiotica verbindingen. Aangezien wij een onafhankelijk wetenschappelijk bedrijf zijn, kunnen wij geen specifieke merken aanbevelen. Raadpleeg daarom onze richtlijnen en overwegingen bij het kiezen van een prebioticum.

De groene balk markeert de prebiotische verbinding die het meest effectief de groei van de betreffende bacteriën bevordert. De andere verbindingen kunnen ook de groei van de betreffende bacteriën ondersteunen, maar hun effecten zijn niet zo sterk.

Opmerking: Veel commercieel verkrijgbare probiotische supplementen bevatten ook prebiotica in hun formule. Lees de ingrediëntenlijst op de achterkant van de fles.

Akkermansia

Prebiotische supplementen

Resistent zetmeel

Galacto-oligosachariden

Inuline

Polydextrose

Bifidobacterium

Prebiotische supplementen

Galacto-oligosachariden

Fructo-oligosachariden

Inuline

Resistent zetmeel

Xylo-oligosacharide

Faecalibacterium

Prebiotische supplementen

Resistent zetmeel

Fructo-oligosachariden

Galacto-oligosachariden

Inuline

Polydextrose

8.3 Richtlijnen en overwegingen

8.3.1 Dosering

Houd er rekening mee dat er geen officiële voedingsaanbevelingen zijn voor prebiotica met betrekking tot 'adequate inname' of 'aanbevolen dagelijkse hoeveelheid' voor gezonde mensen. De meeste prebiotica voor de darmen vereisen een orale dosis van ten minste 3 gram per dag om voordeel te bieden.

Doorgaans is ongeveer 5 gram het doel voor FOS en GOS in dit is inclusief prebiotica uit voedingsbronnen. Als je ervoor kiest om een prebiotisch supplement te gebruiken, raadpleeg dan de productdetails omtrent de dosering, aangezien deze per supplement kunnen verschillen. Je kunt ook de volgende richtlijnen aanhouden:

- 1 dagelijkse dosering verdeeld over 3 maaltijden om ongewenste gastrointestinale symptomen te minimaliseren.
- Begin met 1g (of minder) per dag en verhoog dit langzaam tot 5-10g per dag, afhankelijk van de prebiotica.

8.3.2 Bijwerkingen

Het is belangrijk om je ervan bewust te zijn dat hoge doseringen aan prebiotica in het begin voor gastrointestinale symptomen zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel en diarree kunnen zorgen. Om deze bijwerkingen te voorkomen, is het aan te raden om met een lage dosis te beginnen en deze geleidelijk te verhogen totdat het gewenste effect is bereikt.

8.3.3 Veiligheidsoverwegingen

Informeer altijd je zorgverlener als je besluit om supplementen aan je dieet toe te voegen, vooral als je een gezondheidsprobleem hebt of als je medicatie gebruikt.

Personen met een FODMAP-intolerantie, overgroei van dunne darmbacteriën (SIBO), inflammatoire darmziekte (IBD) en prikkelbare darm syndroom (IBS) moeten hun arts en/of diëtist raadplegen voordat ze prebiotische voedingsmiddelen en/of supplementen gebruiken.

Veel voedingsmiddelen die rijk zijn aan prebiotica bevatten ook FODMAP's, wat betekent dat ze bij personen met IBS klachten kunnen veroorzaken. Echter kunnen sommige patiënten baat hebben bij het nemen van psylliumvezel. Psylliumvezel is een oplosbare vezel waarvan is aangetoond dat het klachten bij IBS zoals constipatie en diarree kan verminderen.

8.4 Veelgestelde vragen

8.4.1 Hebben alleen mensen met gezondheidsproblemen prebiotica nodig?

De meeste mensen kunnen baat hebben bij het toevoegen van meer prebiotica aan hun dieet. Personen die een 'Westers dieet' volgen krijgen vaak niet voldoende prebiotica binnen doordat ze sterk bewerkte voedingsmiddelen consumeren die weinig van deze heilzame stoffen bevatten. Het toevoegen van voedingsmiddelen die rijk zijn aan prebiotica, functionele voedingsmiddelen, dranken of een dagelijks prebiotisch supplement kan je vezelinname verhogen en verschillende gezondheidsvoordelen bieden. De definitie van prebiotica zijn "niet verteerbare voedingsmiddelen, die selectief de groei en/of de activiteit

van één of meerdere bacteriën in de dikke darm stimuleren, en daardoor de gezondheid van de gastheer bevorderen".

8.4.2 Moet je altijd prebiotica nemen?

Ja, prebiotica moeten een vast onderdeel van je dagelijkse dieet zijn. Dit betekent echter niet dat je een arsenaal aan prebiotische supplementen in je keukenkastje nodig hebt. Kies in plaats daarvan voor voedingsmiddelen die van nature prebiotica bevatten en overweeg supplementen alleen als secundaire optie.

8.4.3 Moet ik maar één prebioticum gebruiken?

Voor optimaal profijt zou je dagelijks een verscheidenheid aan prebiotica moeten consumeren, bij voorkeur via voedingsmiddelen die al prebiotica bevatten (groenten en fruit) in plaats van via supplementen. Zoals eerder gezegd, kunnen prebiotische supplementen gunstig zijn in combinatie met prebiotische voedingsmiddelen.

8.4.4 Zijn prebiotica en voedingsvezels niet gewoon voedselverspilling aangezien ons lichaam deze voedingsstoffen niet kan opnemen?

Het is waar dat ons lichaam stoffen zoals voedingsvezels niet direct kan opnemen omdat we bepaalde enzymen missen om dit voedsel af te kunnen breken. Dit is echter een goede zaak! We laten een deel van de voedingsstoffen over aan onze inner buddies (darmbacteriën) die het voedsel verteren en belangrijke stoffen voor ons produceren, zoals korte keten vetzuren. Deze en andere stoffen kunnen vervolgens leiden tot meerdere gezondheidsvoordelen, zoals verbetering in de absorptie van mineralen, ondersteuning van het immuunsysteem, verbetering van de stoelgang, vermindering van incidentele constipatie en diarree, bevordering van de stofwisseling, vermindering van allergieën en hulp bij symptomen van IBS.

8.4.5 Kunnen prebiotische supplementen natuurlijke voedselbronnen vervangen?

Hoewel prebiotische supplementen kunnen helpen om je inname van prebiotica te verhogen mogen ze natuurlijke voedselbronnen nooit volledig vervangen. Natuurlijke voedselbronnen bieden tal van extra voordelen. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan prebiotica, zoals groenten en fruit, bevatten ook een grote hoeveelheid belangrijke vitaminen, mineralen en antioxidanten die cruciaal zijn voor onze gezondheid.

8.4.6 Is het beter om een puur prebiotisch supplement te gebruiken in plaats van supplementen met toegevoegde ingrediënten zoals cichoreiwortel of aardpeer?

Cichoreiwortel en aardpeer worden vaak gebruikt in prebiotische supplementen. Deze zijn beide rijk aan het prebioticum 'inuline'. Echter kun je het beste de pure vorm gebruiken in plaats van de onzuivere supplementen (met cichoreiwortel en aardpeer), omdat deze een mengsel van andere andere toevoegingen kan bevatten waarvan niet is bewezen dat ze hetzelfde gezondheidseffect hebben als inuline.

8.4.7 Wat is het verschil tussen voedingsvezels en prebiotica?

Voedingsvezels:

Volgens de International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP): "Vezels zijn niet-

verteerbare koolhydraten van plantaardige oorsprong, bestaande uit ten minste 3 eenheden van individuele suikers. De meeste vezels zijn bestanddelen van planten. Afhankelijk van de regelgeving in jouw land, als vezels geïsoleerd zijn uit hele planten of gesynthetiseerd uit suikers, is er een bewijs van fysiologisch voordeel nodig om ze 'vezels' te mogen noemen op een voedingsetiket".

Prebiotica:

Volgens de International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP): "Eenvoudig gezegd is een prebioticum voedsel voor goede bacteriën in je darmmicrobioom - wij kunnen prebiotica niet verteren, maar bepaalde gunstige microben wel. Je microben kunnen een verscheidenheid aan heilzame stoffen produceren (bijvoorbeeld korte keten vetzuren) door prebiotica te gebruiken. Deze kunnen vervolgens een gezonde darm bevorderen. In meer technische termen is een prebioticum een stof die selectief wordt gebruikt door micro-organismen van de gastheer, wat een gezondheidsvoordeel oplevert".

De meeste prebiotica zijn voedingsvezels, maar niet alle voedingsvezels zijn prebiotica!

8.4.8 Waarom heb ik nog nooit een product gezien dat beweert prebiotica te bevatten?

Het woord 'prebioticum' wordt zelden gebruikt op het etiket. Zoek naar de specifieke stoffen die we hebben vermeld in onze aanbevelingen zoals fructo-oligosachariden (FOS), galacto-oligosachariden (GOS), inuline, enz.

8.4.9 Zijn alle prebiotica hetzelfde?

Nee, bepaalde prebiotica kunnen alleen door specifieke microben worden gebruikt. Hoewel sommige bacteriën hetzelfde substraat (prebioticum) gebruiken om te groeien, is het onmogelijk om een prebioticum te hebben dat de groei van alle bacteriën bevordert. Het is vergelijkbaar met hoe katten af en toe hetzelfde voedsel eten als mensen, maar dat betekent niet dat alles wat wij eten ook geschikt is voor katten en andersom.

8.4.10 Is meer altijd beter?

Nee, verschillende studies hebben verschillende hoeveelheden prebiotica getest en hogere doseringen leidden niet altijd tot een toegenomen hoeveelheid bacteriën.

Disclaimers

De inhoud verstrekt door Easly betreffende adviezen over het microbioom is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Het materiaal is niet bedoeld voor gebruik voor diagnostische doeleinden door de klant en is geen vervanging voor deskundig medisch advies. Als u vragen heeft over de diagnose, behandeling, genezing, verlichting of preventie van een ziekte of andere medische aandoening of handicap, of over de status van uw gezondheid, dient u altijd het advies in te winnen van uw arts of andere zorgverleners. U kunt ook de artsen van Easly raadplegen.