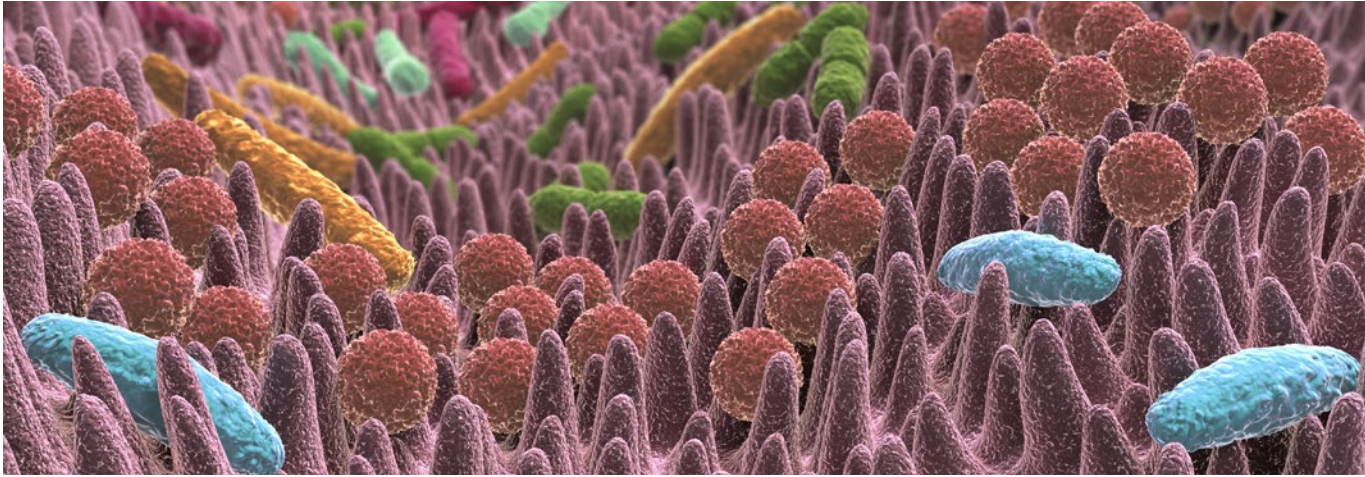


Prebiotica

Gericht gebruik van prebiotica en prebiotische voedingsmiddelen



Prebiotica (lat.: „pre“ = „voor“, „bios“ = „het leven“)

zijn voedingsstoffen voor de bacteriën in onze darm en kunnen worden gebruikt om de groei van bepaalde gunstige bacteriën te stimuleren. Een bijwerking van de bacteriële stofwisseling is gasvorming in de darm, die kan leiden tot klachten van winderigheid. Daarom wordt geadviseerd om prebiotica dan wel voedingsmiddelen met ingrediënten met een prebiotische werking eerst in geringe hoeveelheden in te nemen en de dosis geleidelijk aan te verhogen. Zo kunnen de bijwerkingen grotendeels worden voorkomen en kan de groei van de gezonde microbiota toch worden ondersteund.



In de tabel zijn prebiotische bestanddelen en voedingsmiddelen die rijk zijn aan deze bestanddelen weergegeven, in combinatie met adviezen voor een gezondheidsbevorderend gebruik ervan.

Prebioticum	Voorbeelden van voedingsmiddelen	Werking	Indicaties Toepassingsgebieden
Galactooligosacchariden (raffinose, verbascose, stachyose)	Peulvruchten (vooral sojabonen), pompoen, asperges, kool, broccoli, rode biet, ui, witte perziken, watermeloen, suikerbiet en suikerriet. Enkele verdikkingsmiddelen: johannesbroodpitmeel, tragacanth	Bescherming van de darmmucosa (groei van Faecalibacterium prausnitzii en / of Akkermansia), groei van bifidobacteriën en lactobacillen	Lichte slijmvliesontstekingen, tekorten aan Akkermansia en / of Faecalibacterium, Bifidobacterium, Lactobacillen
Fructooligosacchariden	Topinamboer asperges, witlof, ui, look, prei, andijvie, radicchio, artisjok, kool, broccoli, witte perziken, watermeloen	Bescherming van de darmmucosa (groei van Faecalibacterium prausnitzii, Akkermansia muciniphila)	Lichte slijmvliesontstekingen, tekorten aan Akkermansia en / of Faecalibacterium, Bifidobacterium
Polyfructanen, bijvoorbeeld inuline	Topinamboer, asperges, witlof, schorseneren, artisjok, ui, look, knoflook, paardenbloemwortel	Groei van Bifidobacteriën en Lactobacillen, inhibitie van toxinevormers (Cl. histolyticum)	Lichte slijmvliesontstekingen, tekorten aan Akkermansia en / of Faecalibacterium, Bifidobacterium, Lactobacillen
Resistent zetmeel	Gekookte, afgekoelde aardappels, oudbakken brood, graanvlokken, gestoomde producten, voorgegaarde graanproducten	Bevordert de butyraatvorming	Te laag Firmicutenaandeel, dominante rottingsflora
Gemodificeerd zetmeel	Broodkorsten, geëxtrudeerde producten, graanvlokken	Bevordert bifidobacteriën	Te laag Firmicutenaandeel, dominante rottingsflora, tekort aan Bifidobacterium

Illustratieverantwoording:

© Alex - stock.adobe.com
 © nadianb - stock.adobe.com

**Heeft u nog vragen? Bel gerust.
 Wij staan u graag te woord!**

biovis Diagnostik MVZ GmbH
 Justus-Staudt-Straße 2
 D - 65555 Limburg
 Tel. NL: 088 - 10 10 880
info@biovis.nl