

Sanne Mouha

ALLES WAT

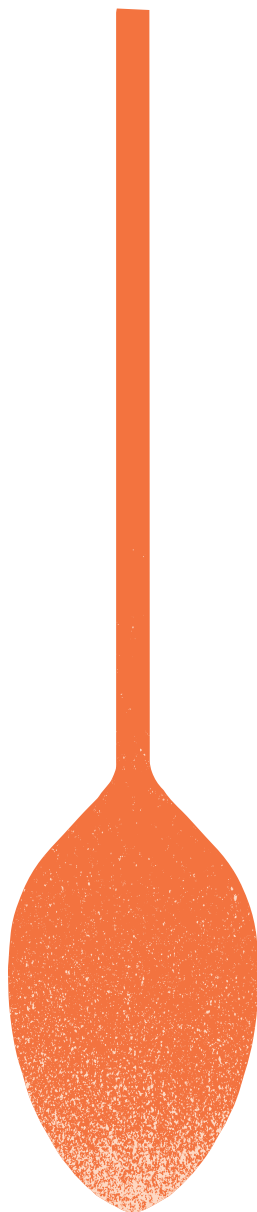
JE MOET

WETEN OVER

ETEN

Lannoo

INHOUD



Disclaimer	6
Inleiding	7

DEEL 1

WAT JE MAG VERGETEN OVER ETEN

Biologische voeding	11
Darmgezondheid	19
Detoxen	25
Glutenvrij eten	33
Intermittent fasting	38
Intuïtief eten	43
Keto	48
Nutri-score	52
Plantaardig eten	56
Tussendoor eten	64
Ultrabewerkte voeding	66
Zoetstof	72

DEEL 2

WAT JE MOET WETEN OVER ETEN

Koolhydraten	83
Suiker	91
Vezels	102
Proteïnen	107
Vetten en oliën	113
Water	119

DEEL 3

DE GEHEIMEN VAN GOED ETEN

Aardappelen	131
Alcohol	140
Boter	147
Brood	152
Chocolade	160
Deegwaren (pasta) en rijst	164
Eieren	170
Fruit	174
Granen en graanproducten	178
Groenten	186
Koffie	194
Melkproducten	200
Noten	206
Olie	210
Plantaardige proteïnebronnen	216
Thee	219
Vis	224
Vlees en gevogelte	229
Zout en andere kruiden	233
Bibliografie	238
Dankwoord	254

DISCLAIMER

Voordat je jezelf onderdompelt in de wereld van nutri-nonsens en *food facts*, willen we een belangrijke boodschap meegeven. Hoewel de inzichten en adviezen in dit boek stevig verankerd zijn in wetenschappelijke feiten, is het cruciaal dat je altijd kritisch blijft en niet roekeloos handelt. Beschouw de inhoud van dit boek dus niet als een universele oplossing, maar eerder als een gereedschapskist waaruit je tools kunt halen om je levensstijl te verbeteren.

Het advies en de informatie in dit boek zijn niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies van een arts, diëtist of specialist. Evenmin is dit boek een diagnostisch instrument bij gezondheidsproblemen. De inhoud van dit boek is uitsluitend bedoeld ter educatie. Het toepassen van de adviezen is jouw eigen verantwoordelijkheid. Het kan zeker geen kwaad om je arts of specialist op de hoogte te brengen van je streven naar een gezonder voedingspatroon, dus deel de tips en tricks uit dit boek die je toepast gerust met hem of haar.

INLEIDING

Hey daar! Welkom in de bruisende wereld van eten en drinken, waar feiten en fabels met elkaar vermengd zijn als in een goede smoothie. In dit boek neem ik je mee op een boeiende tocht door de wereld van voedingsmythes en keiharde feiten. Op onze reis zullen we de veelbelovende diëten van de sterren en de nieuwste superfoodhypes onder de loep nemen en onderweg ontmaskeren we de vreemdste verhalen die onze voedingswereld vormgeven.

Met dit boek wil ik een eind maken aan de nutri-nonsens die overal te vinden is. Wist je bijvoorbeeld dat 70 procent van de mensen niet weet wat er nu echt in hun dagelijkse voeding zit? Dat is niet alleen schokkend, het is ronduit gevaarlijk. Met dit boek wil ik een lans breken voor correcte informatie en jou, de lezer, wapenen met kennis die er echt toe doet.

Ik hoor het je al denken: *waarom zou ik jou dan wél geloven, Sanne?* Wel, ik ben klinisch diëtist sinds 2009 (zelfstandig sinds 2010), heb acht jaar bij het UZ Leuven gewerkt, en ben sinds 2018 aan het UZ Antwerpen verbonden. Ik hoor dagelijks allerlei onzinverhalen opduiken, van bizar bewerkte ‘wondermiddeltjes’ tot misleidende reclames die meer beloven dan ze kunnen waarmaken. Ik zie de gevolgen en impact van slecht advies en fake wondermiddelen. Met een combinatie van mijn praktische kennis, mijn ervaring en een heleboel recente wetenschappelijke bronnen aan mijn zijde, is het mijn missie om alle *b*llshit* de wereld uit te helpen.

Het boek bestaat uit drie delen. Beginnen doen we bij wijdverspreide fabeltjes over diëten en dieetcultuur. Welke diëten werken, en vooral: welke niet? Daarna bekijken we de basis van alle voeding: koolhydraten, eiwitten en vetten. Tot slot schuiven we door naar de dagelijkse kost, zoals aardappelen, groenten en fruit.

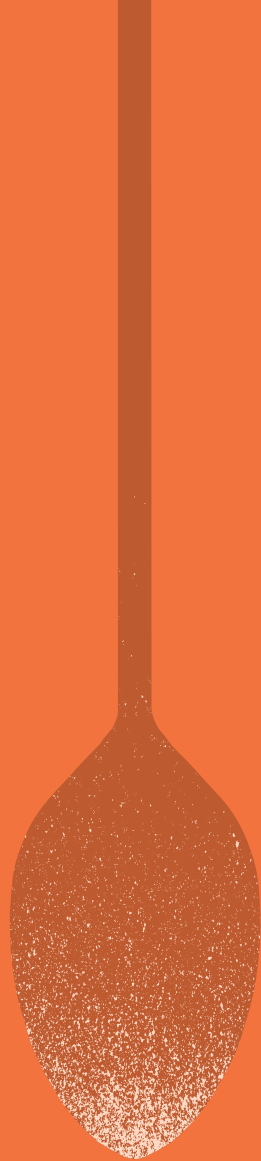
Telkens wordt de grootste *nutri-nonsens* ontkracht, leer je interessante *food facts* en is er ruimte voor een stevige portie *koffieklets*, je weet wel, alle ‘voedingswijsheden’ die bij een kop koffie of op café worden verteld. Iedereen weet namelijk minstens een interessant dingetje over eten (dat niet noodzakelijk fout is). Tegen de tijd dat je de laatste pagina omslaat, ben je niet alleen rijker aan kennis, maar ook beter uitgerust om gezonde keuzes te maken.

Dus pak een stoel, schenk jezelf een lekker kopje koffie (of een wijntje) in en ga mee op voedingsavontuur. Met een gezonde dosis scepsis en een berg solide feiten gaan we samen de strijd aan tegen de voedingsonzin.

1

WAT JE
MAG
VERGETEN
OVER

ETEN



Spoiler alert: het merendeel van de diëten die je hebt geprobeerd of waarvan je hebt gehoord, zijn ontstaan uit marketingtrucjes of persoonlijke verhalen. In dit eerste deel nemen we de populairste onder de loep. Van biologische groenten tot de valkuilen van ultrabewerkte producten, van detoxkuren tot verguisde zoetstoffen. We bekijken ook de dieetcultuur met een kritische blik. Alle onderwerpen worden in alfabetische volgorde behandeld, waardoor je gemakkelijk kunt navigeren van A tot Z. Dit hoofdstuk helpt je om misvattingen en overtuigingen over voeding los te laten die je gezondheid meer kwaad dan goed doen. Bereid je voor om de food facts te scheiden van de nutri-nonsens en de koffieklets, zodat je voortaan keuzes kunt maken met kennis van zaken.

— BIOLOGISCHE VOEDING



Wist je dat 85 procent van de Vlaamse gezinnen weleens een bioproduct koopt? Meer dan een derde van de Vlamingen haalt zelfs meerdere keren per maand een bioproduct in huis, zo blijkt uit een onderzoek van VLAM, het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing. De grootste groep biokopers zijn 55-plussers uit een stedelijke omgeving. Dit zijn de belangrijkste redenen waarom ze bio kopen: om gezondheidsredenen, uit milieuoverwegingen, om de lokale boeren te steunen en voor de smaak. De kostprijs van bioproducten is wel nog een drempel voor veel mensen. Ook zijn er mensen die bio zien als een marketingtruc, die er de meerwaarde niet van inzien, of die gewoon voor lokale en seizoensgebonden producten kiezen zonder het biolabel, al dan niet uit hun eigen moestuin.

WAT IS BIO?

Bio wordt vaak voorgesteld als het summum van gezondheid en duurzaamheid, maar is het echt zoveel beter? Wat is biologische voeding nu eigenlijk?

Biologische producten komen van biologische landbouw of veeteelt. Daar zijn strenge regels aan verbonden; niet zomaar ieder product mag dus bio worden genoemd.

Die regels zijn bijvoorbeeld:

- Er is teeltrotatie, waarbij gewassen regelmatig van veld wisselen. Hierdoor raakt de bodem niet uitgeput.
- Kunstmest is verboden. Mest komt van biologische dieren en/of natuurlijke compost.
- Gewasbescherming tegen ongedierte gebeurt uitsluitend met natuurlijke middelen, en dus niet met chemische of synthetische pesticiden.
- Genetisch gemodificeerde organismen (ggo's) zijn verboden.
- (Pluim)vee krijgt voldoende binnenruimte en geniet van vrije uitloop. Runderen, schapen en geiten krijgen 100 procent biologisch voer, het voer van varkens en pluimvee is 95 procent biologisch.
- De bioboer draagt zorg voor de ecologische kringloop door slim gebruik te maken van lokale bronnen. Zo zet hij bijvoorbeeld mest van zijn eigen dieren opnieuw in en tracht hij diervoeders op zijn eigen boerderij

te produceren. Daarnaast geeft hij de voorkeur aan sterke planten- en diersoorten die goed gedijen in de lokale omgeving en die bestand zijn tegen ziekten.

BIO OP HET ETIKET



Dit is het officiële **biolabel** van Europa. Het bestaat al sinds 2010 en garandeert dat de productie gebeurt volgende de strenge bioregels.

Er zijn nog een aantal andere biolabels die je kunt terugvinden op verpakkingen.



Agriculture Biologique (AB) is een Frans biologisch landbouwlabel. Het label is uitsluitend van toepassing op voedingsproducten en staat garant voor milieuvriendelijke productiemethoden. Het is wettelijk verankerd in zowel de Europese als Franse wetgeving.



Biogarantie is het Belgische privélabel voor biologische landbouw dat wordt toegepast op voedingsproducten. Dit label waarborgt ecologische, sociale en economische duurzaamheid en benadrukt eerlijke prijzen, zorg voor water, energie, biodiversiteit, transport, verpakking en afval. Het wordt beheerd door Vlaamse en Waalse organisaties: Bioforum Vlaanderen vzw en de beroepsorganisaties Probila-Unitrab en UNAB in Wallonië. Onafhankelijke controleorganisaties, erkend door de Belgische overheid, voeren de inspecties uit.



De **Aquaculture Stewardship Council (ASC)** is een wereldwijd label voor duurzame kweekvis. Het label is van toepassing op negen soorten gekweekte vis, waaronder zalm, tilapia, forel, pangasius, garnalen en zeewier. Het waarborgt een milieuvriendelijke productie en goede arbeidsomstandigheden. De ASC wordt beheerd door een onafhankelijke non-profitorganisatie, opgericht door het WWF (Wereldnatuurfonds) en het IDH (Instituut Duurzame Handel). De controle wordt uitgevoerd door onafhankelijke controleorganisaties.



De **Marine Stewardship Council (MSC)** is een internationaal label voor duurzame vis en zeewier. Het waarborgt dat de visvangst en zeewieroogst plaatsvinden met respect voor het milieu en behoud van vispopulaties. De MSC wordt beheerd door een onafhankelijke non-profitorganisatie die samenwerkt met milieuorganisaties, visserijen, visverwerkers, vishandelaren, distributeurs en wetenschappers om duurzame visserij te bevorderen.



FSC (Forest Stewardship Council) is een wereldwijd label voor duurzame bosbouw. Het label geldt voor hout- en papierproducten, of daarvan afgeleide producten, inclusief verpakkingen. Een FSC-label waarborgt dat een product afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen en/of gerecycled materiaal. Het label kent drie varianten. Dit heeft niets te maken met je voeding, maar vaak wel met de verpakking ervan.



Fairtrade, oorspronkelijk bekend als 'Max Havelaar', is een internationaal label voor eerlijke handel met ontwikkelingslanden. Het label is van toepassing op diverse producten, waaronder voedsel, textiel en cosmetica. Fairtrade waarborgt goede arbeidsomstandigheden en omvat milieuvorschriften. Dit heeft niets te maken met biologische landbouw, maar vooral met eerlijke werkomstandigheden.



Rainforest Alliance is een internationaal label voor duurzame landbouw dat specifiek van toepassing is op voedingsproducten zoals bananen, koffie, thee, chocolade en palmolie. Dit label waarborgt goede arbeidsomstandigheden en minimale milieubelasting, met extra aandacht voor biodiversiteit.



UTZ, opgericht in 2002 als 'UTZ Certified', is een internationaal label voor duurzame landbouw in ontwikkelingslanden. Het label is gericht op zakelijke transacties en wordt niet weergegeven op consumentenproducten. Alleen cacao, koffie, hazelnoten en thee dragen dit label. UTZ waarborgt

goede arbeidsomstandigheden en een minimale impact op het milieu. Het primaire doel van het label is om boeren betere landbouwmethoden aan te leren, hun arbeidsomstandigheden te verbeteren en het milieu te beschermen.



EKO is een Nederlands label dat van toepassing is op biologische voedingsproducten. Naast voedsel heeft het label twee varianten: een voor restaurants en een voor verkooppunten. Het waarborgt milieuvriendelijke productiemethoden en voldoet aan de Europese wetgeving. De beheerder van het label is de Stichting EKO-keurmerk, die zich richt op het inzichtelijk maken van de duurzaamheidsinspanningen van biologische bedrijven voor consumenten en afnemers.



Demeter is het label voor biodynamische landbouw. Het label is van toepassing op voedingsproducten en cosmetica. Biodynamische landbouw voldoet aan 100 procent biologische normen (zoals die in de EU-wetgeving zijn vastgelegd) én stelt aanvullende eisen aan de productie (o.a. biologisch veevoer van eigen kweek) en verwerking (o.a. nog minder additieven) van producten. De beheerder van het label is de Stichting Demeter, die deel uitmaakt van een internationaal netwerk van biodynamische boeren. Onafhankelijke controleorganisaties voeren inspecties uit.

NUTRI-NONSENS

BIOLOGISCHE VOEDING BEVAT MEER VOEDINGSSTOFFEN

Dit is onzin. Een gezonde keuze hangt af van het specifieke product, niet van het label. Een ongezonde koek blijft een ongezonde koek, of die nu bio is of niet. Een biologische appel is dan weer even gezond als een gewone appel. Al zou ik ze allebei wel goed wassen of schillen.

De term 'bio' slaat vooral op een milieubewustere keuze, met wat meer respect voor land en dier. Er worden bijvoorbeeld andere bestrijdingsmiddelen en minder antibiotica gebruikt. Dat staat volledig los van de voedingswaarde van het product. Als tegenargument krijg ik vaak het pesticideverhaal te horen. Bioboeren sproeien zelf ook gewasbescherming, maar ze gebruiken bijvoorbeeld een natuurlijkere variant. Soms moeten ze dat wel vaker of intensiever doen. Je product wordt dus ook blootgesteld aan proeistoffen, maar op een andere manier.

NUTRI-NONSENS

BIO IS LIEVER VOOR DE LIJN

Hier is niets van aan. Bio heeft een *healthy vibe*, een gezond uitzienende verpakking en kost meestal meer, waardoor het ook meteen beter lijkt voor de lijn. Over de gezondheidsaspecten kun je nog discussiëren, maar over de calorieën helemaal niet. Het kan je wel een vals veilig gevoel geven. Ik hoor vaak de zin: 'O, maar het is bio, hoor...' Weet dat biorietsuiker evenveel calorieën bevat als gewone rietsuiker, en exact hetzelfde effect heeft op je bloedsuikerspiegel. Net zoals chocolade, koeken, maar ook gezondere producten zoals peulvruchten en fruit, waarbij de samenstelling van het bio- en niet-bioproduct eveneens vergelijkbaar is.

SLIMME WISSELS

WAT KIES JIJ?



GEWONE VERSUS BIO-APPEL

PER 100 G	GEWONE APPEL	BIO-APPEL
Energie (calorieën)	59 kcal	59 kcal
Vet	0,2 g	0,2 g
waarvan verzadigd	0	0
waarvan onverzadigd	0,1 g	0,1 g
Koolhydraten	13 g	13 g
waarvan suikers	10 g	10 g
Voedingsvezels	2 g	2 g
Eiwitten	0,3 g	0,3 g
Prijs (augustus 2023)	€ 0,57/stuk	€ 0,79/stuk

Je ziet dat er qua voedingswaarde geen verschil is tussen een gewone appel en de biologische versie. In prijs is er dan wel weer een groot verschil.

GEWONE VERSUS BIOCHOCOLADE

	Côte d'Or 70% pure chocolade intense	Côte d'Or extra pure chocolade 70% BIO
Energie	601 kcal	580 kcal
Vet	47 g	42 g
waarvan verzadigd	29 g	25 g
waarvan onverzadigd		
Koolhydraten	32 g	36 g
waarvan suikers	28 g	29 g
Voedingsvezels	11 g	10 g
Eiwitten	7,1 g	9,1 g
Zout	0,02 g	0,08 g
Prijs per kilo (augustus 2023)	€ 27,90	€ 25,27

Ook hier zien we geen gigantische verschillen. De bioversie bevat iets minder calorieën, maar als we dat bekijken voor een portie van 20 gram, gaat het om

een verschil van slechts 4 kcal. Dit voorbeeld bewijst wel dat bio niet altijd duurder hoeft te zijn.

GEWONE VERSUS BIOMELK

PER 100 G	HALFVOLLE MELK (ALBERT HEIJN)	BIO HALFVOLLE MELK (ALBERT HEIJN)
Energie	47 kcal	48 kcal
Vet	1,5 g	1,6 g
waarvan verzadigd	1,1 g	1,1 g
waarvan onverzadigd	0,4 g	0,5 g
Koolhydraten	4,7 g	4,7 g
waarvan suikers	4,7 g	4,7 g
Voedingsvezels	0 g	0 g
Eiwitten	3,6 g	3,6 g
Vitamine B2	0,1 mg	0,1 mg
Vitamine B12	0,4 µg	0,5 µg
Calcium	126 mg	128 mg
Prijs (augustus 2023)	€ 1,49	€ 1,59

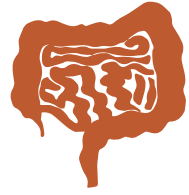
Een studie onderzocht biomelk. De onderzoekers hebben informatie uit zo'n tweehonderd onderzoeken bij elkaar gebracht die biomelk met gewone melk vergeleken. Het gehalte aan verzadigde vetten (de soort die minder goed is voor ons) bleek hetzelfde te zijn in beide soorten melk. Wat wel opviel, is dat biologische melk 7 procent meer gezonde meervoudig onverzadigde vetten bevat en zelfs 56 procent meer omega 3-vetzuren. Dat lijkt misschien veel, maar als we het omrekenen naar de hoeveelheid die je echt binnenkrijgt, is het verschil bijna verwaarloosbaar.

In bovenstaand voorbeeld gaat het over een verschil van 0,1 gram onverzadigde vetzuren per glas melk, in het voordeel van biomelk. Terwijl we dagelijks liefst 2,2 tot 5,6 gram omega 3 binnenkrijgen. Niet de moeite om van een serieus gezondheidsvoordeel te kunnen spreken, dus.

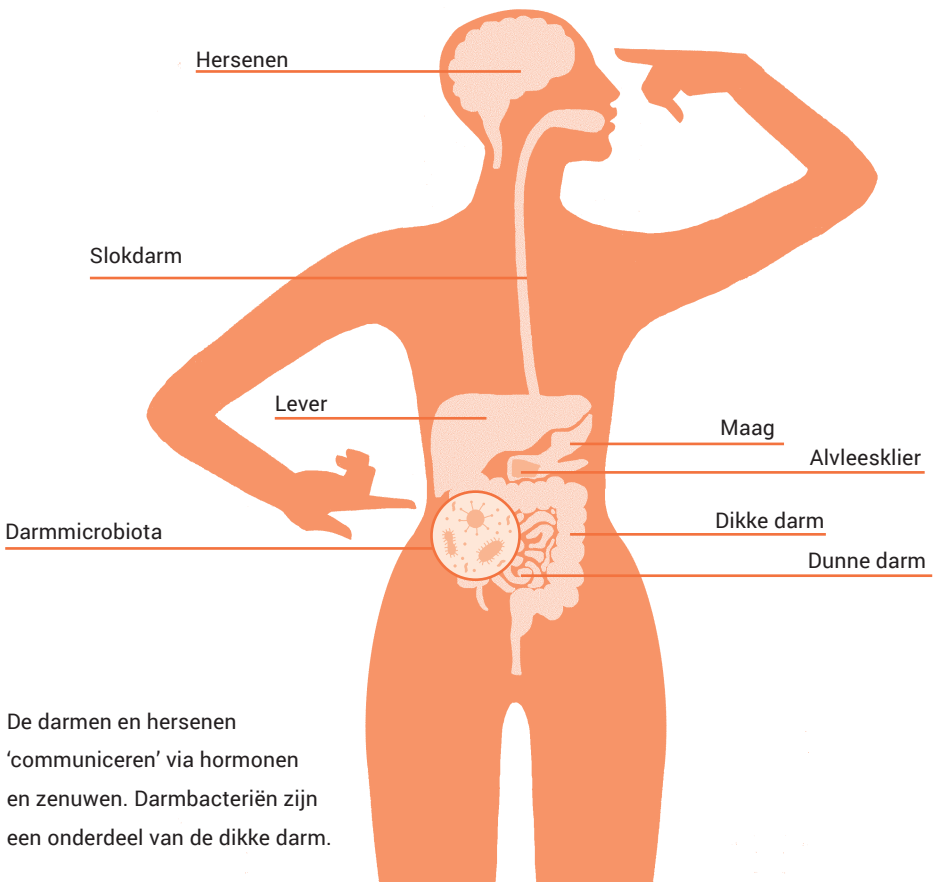
WAT JE ZEKER MOET WETEN OVER BIOVOEDING

Biologische voeding is geproduceerd zonder synthetische pesticiden of genetisch gemodificeerde ingrediënten en met een sterkere focus op milieuaspecten. Biologische producten kunnen variëren in smaak en uiterlijk, maar zijn niet per definitie voedzamer dan niet-biologische producten. Ze zijn vaak duurder vanwege de striktere teeltmethoden. Het is belangrijk om kritisch te blijven voor zowel de voordelen als de beperkingen van biologisch eten. Ongezonde ingrediënten of producten (zoals suiker en snoepgoed) blijven ongezond, of ze nu bio zijn of niet.

— DARMGEZONDHEID



Wist je dat je darmen vaak je ‘tweede brein’ worden genoemd? Dat klopt, deze kronkelige, eigenwijze, helden onder je buik hebben zoveel zenuwen dat ze een eigen hersenstelsel zouden kunnen zijn. Ze nemen mee beslissingen over je gezondheid en sturen signalen uit die je stemming kunnen beïnvloeden. Een slechte darmdag kan echt je hele humeur ruïneren! Dus de volgende keer dat je een ‘onderbuikgevoel’ hebt over iets, onthoud dan dat het misschien je slimme darmen zijn die aan het woord zijn. Verzorg ze goed met veel mineralen, probiotica, vitaminen en vezels; je darmbacteriën hebben meer te zeggen dan je denkt!



HOE WERKT JE SPIJSVERTERINGSSTELSEL?

1. DE MOND: DE HAKMOLEN

DOEL: voeding afbreken en voorbereiden voor je darmen.

HOE? Door te kauwen worden grote stukken voedsel kleiner gemaakt. Speeksel helpt hierbij en bevat enzymen zoals amylase, dat zetmeel afbreekt, en lipase, dat vetten afbreekt.

2. DE MAAG: DE GROTE MENGKOM

DOEL: de maag fungeert als reservoir en breekt voeding af zodat de darmen deze goed kunnen verwerken.

HOE? De maag produceert zuur en enzymen (lipase voor vetafbraak en pepsine voor eiwitafbraak). Samen met de enzymen uit het speeksel begint zo de chemische afbraak van voeding. Voeding, vooral vast voedsel, wordt ook mechanisch afgebroken door de samentrekkingen van de maag. De massa die ontstaat in de maag heet 'chymus'. De vertering in de maag duurt een tot vier uur, afhankelijk van de viscositeit en structuur van het eten. Vloeibare voeding wordt sneller verteerd dan vaste voeding.

3. DE DUNNE DARM: HET ABSORPTIECENTRUM

DOEL: de afbraak en vertering van voeding voltooiën zodat voedingsstoffen en water kunnen worden opgenomen.

De dunne darm is gemiddeld 6,9 meter lang, maar door slimme uitstulpingen wordt het oppervlak vergroot tot 200-500 m², wat overeenkomt met een tot vijf tennisvelden. De dunne darm bestaat uit drie delen: het duodenum, het jejunum en het ileum. Vanuit het ileum reist de voedselbrij naar de dikke darm.

HOE? Zodra voeding de dunne darm bereikt, worden hormonen vrijgemaakt die ervoor zorgen dat de zure massa uit de maag wordt geneutraliseerd. Ook worden verteringsenzymen uit de pancreas en gal uit de galblaas vrijgegeven, waardoor eiwitten, vetten en koolhydraten verder kunnen worden afgebroken tot hun bouwstenen.

De eerste 100 centimeter van de darm absorberen deze voedingsstoffen. In de rest van de dunne darm worden water en elektrolyten opgenomen. Vitamine B12 en vitamine C worden bijvoorbeeld pas in het laatste deel van de dunne darm opgenomen. De voedselbrij wordt door de darm voortbewogen door lichte contracties. De intensiteit van deze samentrekkingen verschilt per persoon, maar is ook afhankelijk van de aard van het eten. Vloeibare voeding heeft bijvoorbeeld minder hevige contracties nodig dan vaste voeding.

Er passeert ongeveer 9 liter vocht door je dunne darm, deels afkomstig uit voeding en deels geproduceerd door je lichaam. Hiervan wordt 90% terug opgenomen via de dunne darm en 8% in de dikke darm. Ondanks de grootte van de dunne darm duurt het ongeveer twee tot vier uur voordat de massa volledig is doorgereisd.

4. DE DIKKE DARM: DE EINDBESTEMMING

DOEL: de dikke darm, of colon, heeft verschillende functies: het voortduwen van de voedselbrij richting de uitgang, de absorptie van resterend water en elektrolyten, en verdere vertering door microbiota (darmbacteriën).

HOE? Darmbacteriën spelen een belangrijke rol in de dikke darm. Om de bacteriën de tijd te geven hun werk te doen, verloopt de vertering traag en kan het twaalf tot dertig uur duren voordat het eten de dikke darm volledig is gepasseerd. De bacteriën fermenteren onverteerbare stoffen zoals vezels en zetten deze om in korte ketenvetzuren. Dit proces heeft diverse gezondheidsvoordelen en draagt bij aan een gezonde darm.

Vocht en elektrolyten zoals zout worden ook opgenomen door de dikke darm, wat bijdraagt aan een goede vochtbalans.

5. DE ANUS: HET EINDE VAN DE LIJN

DOEL: verwijderen van de afvalstoffen.

HOE? Alles wat overblijft nadat de nuttige stoffen en het water zijn opgenomen, wordt door je lichaam als afval gezien. Dit wordt uiteindelijk uit het lichaam verwijderd als ontlasting.

AANBEVELINGEN

Voor een goede darmgezondheid heb je eigenlijk drie elementen nodig:

- **Vezels** zorgen voor stevigheid van de stoelgang en een gezonde darmflora. Je hebt minstens 20 gram per dag nodig (zie hoofdstuk vezels, p. 102).
- **Vocht** zorgt voor een goede textuur van de stoelgang en voor binding van de vezels. Drink minstens 1 à 2 liter per dag (zie hoofdstuk water, p. 119).
- **Bacteriën** helpen ons om voeding te verteren die we anders niet zouden kunnen verwerken/verteren. Kies dus voor gezonde voeding.

NUTRI-NONSENS

PRE- EN PROBIOTICA ZIJN HETZELFDE

Integendeel, prebiotica en probiotica hebben een totaal verschillend effect op je darmen. Kort samengevat zijn prebiotica de voedingsstoffen voor je darmbacteriën, terwijl probiotica de nuttige bacteriën zelf zijn. Hier volgt wat meer uitleg:

PROBIOTICA

- Wat? Probiotica zijn levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden geconsumeerd, een positief effect op de gezondheid hebben. Het zijn levende bacteriën en gisten die goed zijn voor je gezondheid door een positief effect op je spijsverteringsstelsel. Om effectief te zijn, moeten deze bacteriën levend en in voldoende hoeveelheden aanwezig zijn in een product. Er zijn veel verschillende soorten probiotische bacteriën.
- Waar te vinden? Ze komen voor in gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt, kefir, kombucha, zuurkool, kimchi en bepaalde supplementen.
- Waarom? Probiotica helpen de balans van bacteriën in je darmen te herstellen. De werking van probiotica hangt af van het specifieke type bacterie.

PREBIOTICA

- Wat? Prebiotica zijn niet-verteerbare voedingsvezels die de goede bacteriën in je darmen voeden en stimuleren. Ze vormen het favoriete voedsel van je darmbacteriën en bevorderen hun groei en activiteit.
- Waar te vinden? Je vindt ze in groenten, fruit, peulvruchten en zoete aardappel, in de vorm van bijvoorbeeld inuline, fructo-oligosachariden en pectines. Ook in graanproducten zoals haver komen ze voor, bijvoorbeeld in de vorm van beta-glucanen.
- Waarom? Prebiotica worden in de dikke darm door bacteriën gefermenteerd, wat de productie van korteketenvezelzuren stimuleert en zo bijdraagt aan een gezonde darmwand. Er wordt veel onderzoek gedaan naar andere mogelijke gezondheidsvoordelen, zoals een betere weerstand en een lager risico op allergieën, overgewicht en diabetes.

Pre- en probiotica werken samen uitstekend om je darmgezondheid te verbeteren en je spijsverteringsstelsel soepel te laten functioneren.