

TWEE HANDEN OP JOUW BUIK

SAMEN WERKEN WE AAN JOUW
MAAG- EN DARMGEZONDHEID



**IN HET KADER VAN DE
WEEK VAN DE DIËTIST
18 TOT 24 MAART 2024**

EEN INITIATIEF VAN DE WETTIG ERKENDE
VLAAMSE BEROEPSVERENIGING VAN DIËTISTEN
EN LES DIÉTÉTICIEN·NE-S

vbvd
Vlaamse Beroepsvereniging
van Dietisten

 VBVDiëtisten

 VBVDdiëtisten

Les diététicien·ne·s
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française



Inhoud

- 3 Inleiding
- 4 Quizzz
- 5 Behandeling van spijsverteringssymptomen
- 7 Bekijk je stoelgang!
- 8 Veelvoorkomende spijsverteringsproblemen
- 10 Algemene inzichten
- 14 Prikkelbare Darm Syndroom (IBS)
- 16 FODMAPs
- 17 Prebiotica en probiotica
- 21 Enkele heerlijke recepten



Digitaal is deze brochure te raadplegen op www.vbvd.be

Deze brochure werd mede geschreven door UPDLF, GDGE, Valentine Verdin en de VBVD.

We willen FoodinAction van harte bedanken voor de mooie, educatieve infographics.

Food in action 

Verantwoordelijke uitgever: VBVD – info@vbvd.be

Met dank aan Kris Gillis, Annelies Leys en Sara Van de Vel

Leuvensesteenweg 643/6

1930 Nossegem

Inleiding

Ongeveer **1 op 10 Belgen** ervaart regelmatig buikpijn.



De complexe werking van onze darmen hangt af van de kwaliteit van onze darmmicrobioom, voorheen bekend als "darmflora," bestaande uit miljarden bacteriën.

Bij spijsverteringsklachten is een geïndividualiseerde dieetaanpak essentieel, bij voorkeur in overleg met gezondheidsprofessionals.

Het National Institute of Clinical Excellence (NICE) benadrukt de prioriteiten op het gebied van voedingshygiëne die moeten worden gevolgd vooraleer beperkingen worden opgelegd.

Als eerstelijnsadvies niet toereikend is, kan overwogen worden een dieet met weinig FODMAP's te volgen. De begeleiding door een diëtist is van onschatbare waarde bij het aanpassen van dit dieet aan de specifieke individuele behoeften.

Verscheidene mobiele applicaties zijn ontwikkeld om patiënten te helpen de beste dieetkeuzes te maken en hun follow-up te optimaliseren.

Deze brochure, geschreven door diëtisten met expertise in gastro-enterologie, behandelt essentiële punten die patiënten moeten begrijpen om dagelijkse spijsverteringsproblemen effectief te managen en daarmee aanzienlijke verbeteringen in hun levenskwaliteit te bereiken.



Veel leesplezier!



Quizzzz

Juist of fout?!

Het eten van een kiwi is goed tegen constipatie.



Juist



Fout



Het is aangeraden om bij diarree rauw fruit te eten.



Juist



Fout



Tekenen van een onevenwicht in het darmmicrobioom zijn transitproblemen, opgeblazen gevoel, krampen en winderigheid.



Juist



Fout



Glutenvrij eten is gezonder.



Juist



Fout



Onze voeding heeft invloed op ons microbioom.



Juist



Fout

Ik ben lactose-intolerant, dus sluit ik alle zuivelproducten uit van mijn dieet.



Juist



Fout



Alles ingevuld? Laten we kijken hoeveel jij er juist hebt!

De correcte antwoorden vind je door deze QR-code te scannen:



Behandeling van spijsverteringssymptomen

Heb je wel eens last van een opgeblazen gevoel, winderigheid en/of onregelmatige stoelgang?

Voor de behandeling van deze veelvoorkomende spijsverteringsproblemen, zijn er enkele voedingsaanbevelingen die kunnen helpen:

- 1 Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijd over.
- 2 Neem de tijd om rustig te eten, goed te kauwen en comfortabel te zitten.
- 3 Drink minimum 1,5 liter water per dag. Dit komt overeen met 8 glazen per dag.
- 4 Eet evenwichtig en vermijd alles wat te vet is. Matig dus het gebruik van gefrituurd voedsel, sauzen, ...
- 5 Vermijd alcohol en koolzuurhoudende dranken.
- 6 Beperk cafeïne (koffie, thee). Ga voor maximum 3 kopjes per dag.
- 7 Fruit is gezond, maar beperk het tot 250g per dag.
- 8 Beperk bij spijsverteringsproblemen de consumptie van volkoren producten. Let dus op met volkorenbrood, -rijst en -pasta.
- 9 Vermijd bij diarree sorbitol en kunstmatige zoetstoffen die voorkomen in 'suikervrije' snoepjes en drankjes. Ook bepaalde afslankproducten en producten voor diabetici bevatten kunstmatige zoetstoffen. Hier let je dus best mee op.
- 10 Haver, psyllium en lijnzaad (tot 1 eetlepel per dag) helpen bij het reguleren van de transit en verminderen de gisting.
- 11 Pepermuntolie en dragon zijn natuurlijke oplossingen om de spijsvertering te helpen en spierontspanning te bevorderen.



De hersen-darm-as

De hersenen en de darmen communiceren via de darmmicrobiota. Een evenwichtige darmmicrobiota zorgt voor een goede gezondheid.

Om een evenwichtige darmmicrobiota te bevorderen, moet je deze goed voeden. Eet daarom elke dag voedingsmiddelen uit de volgende families:



Volkoren granen



Groenten



Fruit



Peulvruchten



Noten & zaden

En drink voldoende water



Gemaakt in samenwerking met

Les diététicien·nes
Union Professionnelle des Diététiciens de langue Française



De darmmicrobiota bestaat uit duizenden miljarden micro-organismen die voornamelijk leven in de dikke en dunne darm. Deze micro-organismen worden via onze voeding gevoed en dragen bij aan onze gezondheid.

Hersenen

Slokdarm

Maag

Lever

Alvleesklier

Dunne darm

Dikke darm

Bekijk je stoelgang!

De Bristol Stool Chart is een waardevolle tool waarmee je gemakkelijk de consistentie van je stoelgang kunt beoordelen. Door deze te combineren met het aantal keren per week dat je naar het toilet moet voor een grote boodschap, kun je bepalen of je last hebt van constipatie of diarree.

Bristol Stool Chart

Type	Illustratie	Beschrijving	PUNTEN
Type 1		Losse, harde keutels, zoals noten (moeilijk uit te scheiden).	0
Type 2		Als een worst, maar klonterig.	1
Type 3		Als een worst, maar met barstjes aan de buitenkant.	
Type 4		Als een worst of slang, glad en zacht.	2
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen, makkelijk uit te scheiden.	
Type 6		Zachte stukjes met gehavende randen, een papperige uitscheiding.	3
Type 7		Waterig, geen vaste stukjes, helemaal vloeibaar.	4

Aantal keer
stoelgang per week

PUNTEN

0 tot 3 keer — 0

4 tot 5 keer — 1

meer dan 5 keer — 2

Tel je punten op en bekijk of je risico hebt op constipatie of diarree.

0 of 1 Constipatie

2 tot 4 Normale stoelgang

5 of 6 Diarree

Veel voorkomende spijsverteringsproblemen

Constipatie

Constipatie betekent dat je moeite hebt om naar het toilet te gaan. Dat kan heel vervelend zijn. Het kan gebeuren dat je niet vaak genoeg naar het toilet gaat (drie keer of minder per week) of dat je ontlasting erg hard en droog is, waardoor het moeilijk passeert.

Er zijn twee soorten constipatie:

1. **Voorbijgaande constipatie:** dit duurt meestal maar een paar weken en is heel gewoon. Met een beetje hulp, zoals wat aanpassingen in je dieet of levensstijl, zou het snel moeten verdwijnen.
2. **Chronische constipatie:** Als je langer dan 6 maanden moeite hebt met naar het toilet gaan, is het chronisch. Ga dan zeker langs bij je huisarts, want het kan een teken zijn van een medisch probleem.

Hoe pak je constipatie aan?

1. **Voeding:** Zorg voor voldoende vezels. Eet dagelijks 2 stukken fruit, minstens 300g groenten en kies voor volkoren granen (volkoren brood, rijst, pasta, havermout, ...). Vul dit aan met vezelrijke snacks zoals een handvol gedroogd fruit of zaden en noten. Ook peulvruchten (linzen, kikkererwten, gedroogde bonen, spliterwten, ...) zitten vol vezels!
2. **Hydratatie:** Drink dagelijks 2 liter water, koffie, thee, kruidenthee, ... Water dat rijk is aan magnesium, zoals Hépar®, Contrex®, Orée du bois®, stimuleert een vlottere darmtransit.
3. **Beweging:** Regelmatig bewegen helpt de stoelgang te reguleren.
4. **Stoelgangsaandrang:** Voel jij de aandrang om naar het toilet te gaan? Doe dit dan ook! Vermijd ophouden. Ontlasting moet plaatsvinden zonder tijdsdruk en in een rustige sfeer.



Focus op kiwi's

Kiwi's zijn kampioenen als het draait om vezels.

Een gele kiwi bevat 3g vezels en een groene 5g. Wist je trouwens dat de schil van een kiwi gewoon eetbaar is en zorgt voor nog wat extra vezels?!

Diarree

Men spreekt van diarree als er sprake is van meer dan 3 keer per dag zeer zachte tot vloeibare ontlasting volgens de Bristolschaal.

Er zijn twee soorten diarree:

1. Acute diarree: Deze diarree treedt plotseling op en houdt minder dan twee weken aan. Het kan veroorzaakt worden door verschillende factoren, waaronder:

- Voedselvergiftiging
- Maagdarminfecties door verschillende bacteriën, virussen of parasieten
- Medicatie zoals antibiotica of ontstekingsremmers

2. Chronische diarree: Deze diarree houdt meer dan een maand aan en kan een symptoom zijn van diverse aandoeningen, zoals:

- Chronische ontsteking van de darmen
- Lactose-intolerantie
- Coeliakie
- Bijwerkingen van medicatie

!! Raadpleeg een arts bij acute diarree met koorts of chronische diarree !!

Hoe pak je acute diarree aan?

Volg steeds de adviezen op van je arts. Daarnaast zijn dit enkele tips:

1. Voorkom of behandel uitdroging:

- Drink minstens 2 liter per dag: water, kruidenthee, lichte koffie en thee, ... Vermijd echter magnesiumrijk water, want dat kan de frequentie van de stoelgang verhogen.
- Eet zoutrijke voeding: voeg extra zout toe aan voedselbereidingen, eet harde kazen, gerookt vlees en gerookte vis, bouillonblokjes, gezout water zoals Vichy®, Apollinaris®, ...

2. Kies tijdelijk voor een vezelarm dieet.



Aanbevolen en te vermijden voedingsmiddelen bij een vezelarm dieet

Witte rijst, witte pasta, wit brood, tarwe van het type Ebly®, beschuit, chips, broodjes, wit pistoletje, cornflakes of gewone tarwe, gepofte rijst, witte bloem, griesmeel, tapioca, bulgur, aardappelen in alle vormen

Vezelrijke ontbijtgranen (All Bran®, Fitness®, etc.), zilvervliesrijst, volkorenpasta, bruin brood, volkorenbrood, meergranenbrood, quinoa, haverhout, muesli, volkorenmeel

Vruchtensap zonder vrucht vlees, gekookt fruit zonder schil en zaden (bijv. fruit in blik, gestoofd fruit, gekookte appels, gekookte peren, ...

Rauw fruit, gedroogd fruit (pruimen, gedroogde abrikozen, dadels, gedroogde vijgen), oliehoudende noten (pistachenoten, walnoten, pinda's, amandelen, ...)

Groentesoepen, de volgende gekookte groenten: wortelen, andijvie/bieslook, spinazie, witte prei, extra fijne sperziebonen, courgettes, pompoen, bloemkool of broccolirosjes, gepelde en ontpitte tomaten, enz. afhankelijk van de tolerantie van de persoon.

Alle rauwkost en andere groenten: asperges, schorseneren, selderij, champignons, Chinese kool, spruitjes, zuurkool, rode kool, witte en groene kool, artisjokken, erwten, maïs, paprika's, preigroenten, venkel, uien, knoflook, sjalotten en uien. Gedroogde groenten (linzen, kikkererwten, gedroogde bonen, etc.)

De meeste groenten en fruit bevatten minder dan 3 gram vezels per 100 gram, maar de verdeling oplosbare en onoplosbare vezels zijn hier van belang!

Vlees, gevogelte, vis, eieren, vleeswaren, tofu, seitan

Vleeswaren met noten, hazelnoten en aromatische kruiden, hamburgers en vegetarische alternatieven op basis van Quorn®, tempeh, groenten en peulvruchten

Gewone zuivelproducten, gearomatiseerde zuivelproducten en zuivelproducten op basis van vruchten, gewone yoghurt, fruityoghurt, harde, zachte en blauwaderkaas, platte kaas,

Melkproducten met granen, kazen met noten, hazelnoten en gedroogd fruit

Jam, marmelade, geleï, vruchtensiroop, suiker, bruine suiker, enz. Gedroogde koekjes (cake, madeleine, Petit Beurre®, Betterfood®, enz.)

Ontbijt- en graankoekjes (Grany®, Sultana®, Belvita®, enz.), chocolade met walnoten, hazelnoten, amandelen, enz.

Zout en gemalen specerijen (gemalen peper, nootmuskaat- en komijnpoeder, enz.), aromatische kruiden (tijm, oregano, herbes de Provence, enz.), tomatenpuree

Specerijen in korrelvorm (venkelzaad, koriander, peper, enz.), specerijen (uien, augurken, kappertjes, enz.), maanzaad, sesamzaad, zonnebloemzaad, lijnzaad, enz.

Olie, boter, margarine,saus, etc.

Ook een aantal dranken worden afgeraden: sterke koffie, koolzuurhoudende dranken, ...

Algemene inzichten

Glutenvrije voeding

Wat zijn gluten?

Gluten zijn eiwitten die voorkomen in de meeste granen zoals tarwe, spelt, rogge en gerst. Gluten vinden we terug in een heleboel producten, zoals bloem, pasta, brood, gebak, ontbijtgranen, koekjes, beschuit, pizza, pitabrood, ... Let ook op verborgen gluten, zoals in gekookt vlees, gepaneerd vlees of gepaneerde vis, gedroogd fruit in bulk, ...

Enkele glutenvrije producten zijn rijst, maïs, quinoa. Boekweit en haver zijn van nature glutenvrij, maar kunnen gecontamineert zijn en moeten daarom voorzien zijn van het 'glutenvrij' logo.

Stelling: "Een glutenvrij dieet is gezonder"



Fout! Nee, het is niet gezonder. Wat over het algemeen als gezond wordt beschouwd, is een uitgebalanceerd dieet met granen (bij voorkeur volkoren), 2 stuks fruit per dag, 1 handvol noten en dergelijke, 3 porties groenten per dag, vis/gevogelte/eieren en niet meer dan 300g rood vlees per week, plantaardige vetten en 1 tot 2 zuivelproducten per dag, en niet te vergeten voldoende gehydrateerd blijven met 1,5 liter water.

Stelling: "Iedereen kan een glutenvrij dieet volgen"



Nee, niet iedereen kan een glutenvrij dieet volgen. Het risico bestaat dat je voeding uit balans raakt, vooral als het wordt toegepast zonder toezicht van een specialist.

Het volgen van een glutenvrij dieet is alleen geïndiceerd als je lijdt aan ziektebeelden die worden veroorzaakt door gluten zoals :

1. **Coeliakie:** Een auto-immuunziekte die schade aan de dunne darm veroorzaakt, wat leidt tot problemen bij de opname van voedingsstoffen. Een strikt glutenvrij dieet is nodig om de darmwand te herstellen, symptomen te elimineren en het risico op complicaties te verminderen.

1.aa

2. **Tarwe-allergie:** Een allergie waarbij een onmiddellijke immuunreactie optreedt met huid-, ademhalings- of spijsverteringsproblemen als gevolg. Deze patiënten moeten alle tarwe en alle tarwebevattende voedingsmiddelen schrappen uit hun dieet.
3. **Niet-coeliakie glutenovergevoeligheid:** Deze aandoening uit zich in symptomen die lijken op die van coeliakie of tarwe-allergie. Op dit moment is er geen test waarmee de diagnose gluten-overgevoeligheid kan worden gesteld. De eerste stap is daarom om coeliakie of tarwe-allergie uit te sluiten.

Stelling: “Een glutenvrij dieet kan sportprestaties verbeteren”



Veel studies hebben aangetoond dat er weinig verschil is in prestaties tussen sporters die gluten consumeren en degenen die dat niet doen. Het is dus niet nodig om gluten uit je dieet te schrappen, tenzij je daadwerkelijk intolerant bent voor gluten, een tarwe-allergie of niet-coeliakie glutenovergevoeligheid hebt. Aan de andere kant is het belangrijk op te merken dat overmatige consumptie van gluten kan leiden tot spijsverteringsproblemen. Als je ervoor kiest om een streng dieet te volgen, onthoud dan dat het essentieel is om een gezond en uitgebalanceerd voedingspatroon te handhaven

Lactosevrij dieet

Wat is lactose?

Lactose is de suiker die aanwezig is in de melk van alle zoogdieren (koe, schaap, geit) en afgeleiden daarvan: zuivelproducten (yoghurt, pudding, vla, rijstpudding, ...), kaas (behalve harde kaas).

Stelling: “Lactose zit alleen in zuivelproducten”



Lactose kan ook voorkomen in andere voedingsmiddelen. Tegenwoordig gebruikt de voedingsindustrie melk namelijk als een ‘polyfunctioneel’ ingrediënt om structuur te geven aan bepaalde voedingsmiddelen of als additief. Zo komt lactose voor in gebak, koekjes, muesli, ... Kijk hiervoor op het etiket!

Stelling: "Ik ben lactose-intolerant, maar niet allergisch voor melk"



Deze uitspraak is correct. Een lactose-allergie bestaat niet, maar je kunt wel allergisch zijn voor melkeiwitten. De twee aandoeningen verschillen sterk van elkaar.

- Melkeiwitallergie is een abnormale reactie van het immuunsysteem op de eiwitten in melk. Consumptie van melkeiwitten kan allergische reacties veroorzaken in de huid, het spijsverteringskanaal of de luchtwegen.

- Lactose-intolerantie daarentegen is het gevolg van een verminderd vermogen om lactose te verteren, vanwege een tekort aan lactase, het enzym dat nodig is om lactose af te breken. Dit leidt tot spijsverteringsproblemen zoals een opgeblazen gevoel, diarree en buikpijn.

Stelling: "Ik ben lactose-intolerant, dus ik eet voorgoed geen zuivelproducten"



Zuivelproducten volledig en permanent uit het dieet verbannen is niet zinvol en kan op de lange termijn leiden tot voedingstekorten, zoals een tekort aan calcium en vitamine D, die essentieel zijn voor een goede gezondheid.

Het vermogen om lactose te verteren varieert van persoon tot persoon. Daarom moet een personen met lactose-intolerantie de hoeveelheid lactose in hun voeding aanpassen aan hun persoonlijke tolerantiedrempel om spijsverteringsproblemen te voorkomen en tegelijkertijd voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

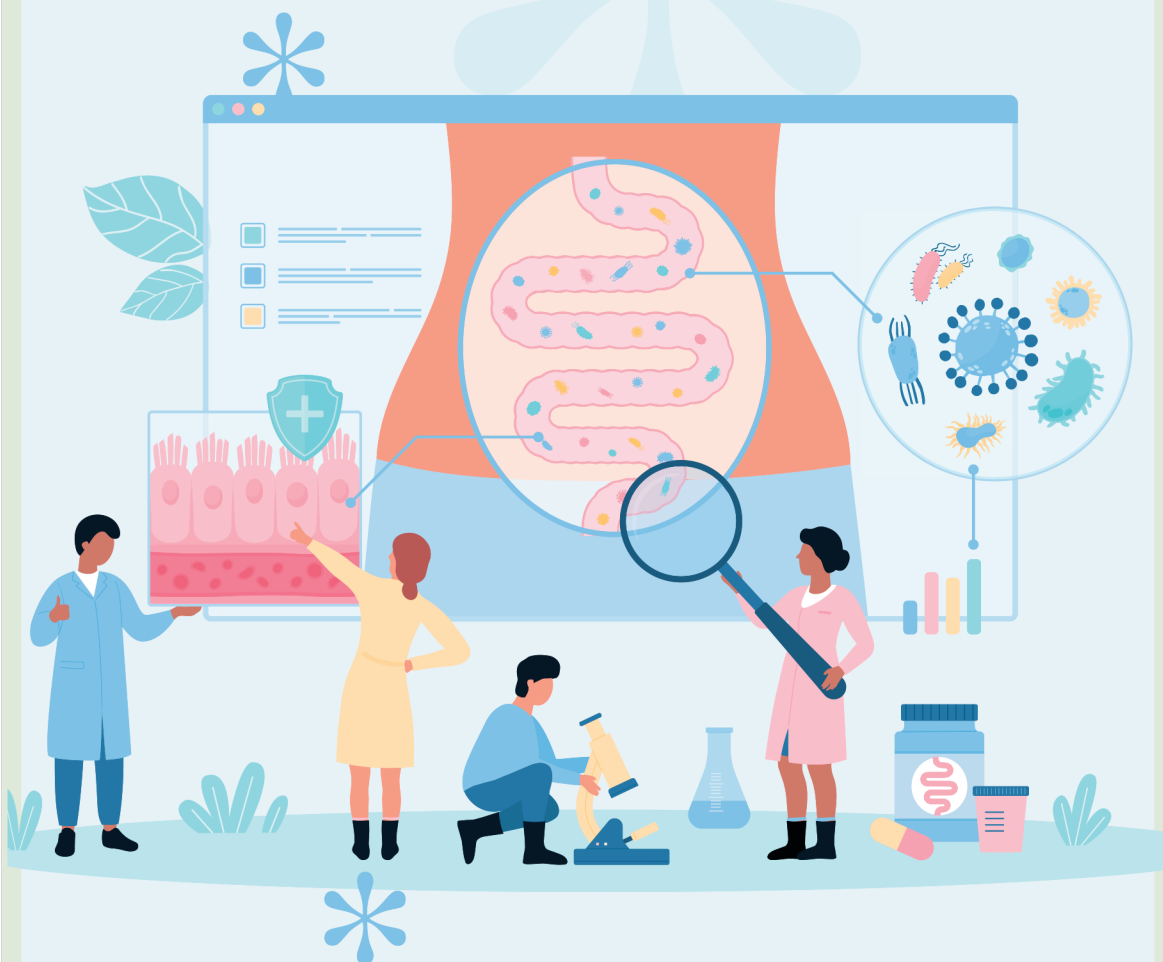




Prikkelbare Darm Syndroom (IBS)

IBS, oftewel het prikkelbare darm syndroom, is een aandoening waarbij je spijsvertering niet goed werkt. Het veroorzaakt chronische symptomen zoals buikpijn, krampen, wisselende ontlasting (soms te hard, soms te zacht), het gevoel dat je niet helemaal naar het toilet bent geweest, of plotselinge drang om naar het toilet te gaan die niet weggaat na ontlasting.

Het is één van de meest voorkomende gastro-intestinale aandoeningen over de hele wereld, maar hoe het precies tot uiting komt kan per regio verschillen. Opvallend is dat vrouwen er vaker last van hebben dan mannen.



De diagnose en classificatie van het type IBS is gebaseerd op de Rome IV criteria:

Deze criteria zijn eigenlijk een soort wereldwijde standaard om functionele problemen in je darmen te herkennen. Dat zijn problemen waarbij er geen fysieke oorzaak gevonden kan worden, maar waarbij je wel veel last hebt.

Het gaat om herhaalde buikpijn die minstens één dag per week voorkomt gedurende de laatste drie maanden. Die buikpijn wordt gekenmerkt door minstens 2 van volgende criteria:

1. Het heeft te maken met naar het toilet gaan
2. Je merkt een verandering in hoe vaak je naar het toilet moet
3. De vorm (uiterlijk) van je ontlasting verandert

Omdat de symptomen van IBS lijken op die van andere ziekten, is het belangrijk om andere aandoeningen uit te sluiten. Raadpleeg daarom zeker een arts in het geval van:

- onverklaarbaar gewichtsverlies
- koorts
- terugkerend braken
- nachtelijke ontlasting
- rectale bloeding, bloedarmoede
- familiale geschiedenis van IBD, darmziekte of darmkanker
- begin van de symptomen na de leeftijd van 50 jaar

De arts kan om een volledig bloedonderzoek, een ontlastinganalyse en mogelijk andere onderzoeken vragen om de diagnose te verduidelijken.

Het raadplegen van een ervaren arts voor een nauwkeurige diagnose en daaropvolgende afstemming van het dieet en de behandeling is van cruciaal belang!

Meestal kunnen enkele eenvoudige voedings- en dieetadviezen de symptomen al verlichten (zie eerder). Maar bij mensen die last hebben van het Prikkelbare Darm Syndroom (IBS) met vooral diarree, pijn en een opgeblazen gevoel, blijkt een FODMAP-vrij dieet (Fermenteerbare Oligo-, Di-, Monosacharides en Polyolen), onder begeleiding van een deskundige zorgverlener, heel effectief te zijn.

FODMAPs

Wat zijn FODMAPs?

FODMAPs zijn bepaalde soorten koolhydraten die niet goed worden opgenomen door onze dunne darm en daardoor moeilijk worden verteerd. Dit gebrek aan absorptie zorgt ervoor dat ze gaan gisten in onze dikke darm, wat op zijn beurt kan leiden tot een opgeblazen gevoel.

Er zijn tal van voedingsmiddelen die rijk zijn aan FODMAPs, en iedereen heeft zijn eigen tolerantieniveau voor verschillende FODMAPs. Het doel van het laag FODMAP-dieet is dus om die voedingsmiddelen te identificeren die moeilijk te verteren zijn, zodat je beter controle kunt krijgen over spijsverteringsklachten.

De ondersteuning van een diëtist is van onschatbare waarde bij het vermijden van een té restrictief dieet dat op lange termijn kan leiden tot tekorten. Volg het laag FODMAP-dieet dus enkel onder begeleiding van een diëtist.

F ERMENTEERBAAR: FODMAPs worden gefermenteerd door je gezonde darmbacteriën.

O LIGOSACHARIDEN: galactanen en fructanen

Galactanen zitten in o.a. amandelen, bonen, peulvruchten, ...
Fructanen vind je terug in tarwe, gedroogd fruit, ui, knoflook, spruiten, ...



D ISACHARIDEN: lactose

Melk, verse kaas, kwark, verse room, slagroom, ijs, yoghurt, ...



M ONOSACHARIDEN: fructose

Wanneer er meer fructose dan glucose in een voedingsmiddel zit, kunnen we de fructose slecht absorberen. Dit geldt o.a. voor honing, mango, fruitsappen, ...



A ND: - 'EN'

P OLYOLEN: sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol, ...

Ze komen van nature voor in een breed scala aan fruit en groenten. Daarnaast worden ze als kunstmatige zoetstof toegevoegd in producten. Sorbitol zit o.a. in abrikoos, appel, avocado, peer, perzik, ... Mannitol vind je in zoete aardappel, bloemkool, champignons, ...



Prebiotica en probiotica

Wat zijn prebiotica?

Prebiotica zijn voedingsstoffen die gunstige effecten hebben op de darmgezondheid door de groei en activiteit van darmbacteriën te stimuleren. Deze stoffen worden niet verteerd door het lichaam, maar dienen als voedsel voor de bacteriën in de darmen. Enkele belangrijke prebiotica zijn inuline, oligofructanen, galactanen en beta-glucanen, die te vinden zijn in diverse voedingsmiddelen zoals peulvruchten, fruit, noten, granen, haver, dranken en ontbijtgranen.

Inuline, aanwezig in voedingsmiddelen zoals cichorei, uien, knoflook, banaan en artisjok, is een oplosbare vezel die niet verteerd wordt in de dunne darm maar dient als voedsel voor gunstige bacteriën zoals bifidobacteriën en lactobacillen in de dikke darm.

Oligofructanen, gevonden in voedingsmiddelen zoals uien, prei, asperges en tarwe, stimuleren de groei van gunstige darmbacteriën en dragen bij aan een evenwichtige darmflora.

Galactanen, aanwezig in voedingsmiddelen zoals peulvruchten (bonen, linzen), noten en zaden, ondersteunen de groei van gunstige darmbacteriën en bevorderen een gezonde spijsvertering.

Beta-glucanen, te vinden in voedingsmiddelen zoals haver, gerst en bepaalde paddenstoelen, stimuleren niet alleen het immuunsysteem, maar fungeren ook als prebiotica door de groei van gunstige darmbacteriën te bevorderen.

Wetenschappelijk bewijs toont aan dat prebiotica een belangrijke rol spelen bij het handhaven van een gezonde darmmicrobioom, wat op zijn beurt de spijsvertering, immuniteit en algemene gezondheid ten goede komt. Het is echter van belang om een gebalanceerd dieet te behouden en prebiotische voedingsmiddelen te combineren met probiotica voor optimale darmgezondheid.

Tip! Blader één pagina verder voor twee interessante factsheets over pre- en probiotica!

Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn 'goede' levende micro-organismen, zoals bacteriën en gisten, die gunstig zijn voor de menselijke gezondheid wanneer ze in de juiste hoeveelheden worden ingenomen.

Enkele goed onderzochte probiotische stammen:

***Lactobacillus rhamnosus*:** Onderzoek toont aan dat het diarree kan verminderen, met name antibiotica-geïnduceerde diarree, en symptomen van prikkelbare darmsyndroom (PDS) kan verlichten.

***Bifidobacterium lactis*:** Het ondersteunt een gezonde darmflora, verbetert de spijsvertering en vermindert symptomen van PDS.

***Saccharomyces cerevisiae*:** Helpt bij de controle van diarree, vooral antibiotica-geïnduceerde diarree, en bevordert vaginale gezondheid.

***Lactobacillus reuteri*:** Het vermindert koliek bij zuigelingen, verbetert symptomen van gastro-oesofageale refluxziekte (GERD), bevordert de darmgezondheid en ondersteunt het immuunsysteem.

Probiotica worden vaak aangetroffen in gefermenteerde voedingsmiddelen, zoals yoghurt, kefir, kombucha en gefermenteerde sojabonen. Ze zijn ook beschikbaar in de vorm van voedingssupplementen.

Yoghurt is een goede bron van probiotica, met levende culturen zoals *Lactobacillus* en *Bifidobacterium*.

Regelmatige consumptie van yoghurt is geassocieerd met een betere spijsvertering en kan het risico op darmziekten verminderen. Het kan ook de opname van voedingsstoffen, zoals calcium en eiwitten, bevorderen.

Kefir is een gefermenteerde melkdrank die rijk is aan probiotica. Het bevat een breder scala aan probiotische stammen dan yoghurt en wordt geassocieerd met vergelijkbare voordelen voor de darmgezondheid, spijsvertering en immuunfunctie.

Kombucha is een gefermenteerde thee die wordt gemaakt met behulp van een symbiotische cultuur van bacteriën en gisten. Terwijl kombucha probiotische eigenschappen kan hebben, is het belangrijk op te merken dat de probiotische inhoud kan variëren afhankelijk van het brouwsel. Er is enig bewijs dat kombucha de darmgezondheid kan ondersteunen en antioxidante eigenschappen heeft, maar meer onderzoek is nodig om de effecten te begrijpen.

Kombucha bevat ook een kleine hoeveelheid alcohol en cafeïne, wat belangrijk is om rekening mee te houden bij overmatig gebruik.

Gefermenteerde sojabonen: Voedingsmiddelen zoals miso, tempeh en natto zijn gefermenteerde sojaproducten die rijk zijn aan probiotica en gezonde eiwitten en voedingsstoffen bevatten. Miso is een pasta gemaakt van gefermenteerde sojabonen en granen, terwijl tempeh en natto vol met probiotische bacteriën zitten. Hoewel er bewijs is voor de gunstige effecten van deze probiotische stammen, is het belangrijk op te merken dat de effecten kunnen variëren afhankelijk van individuele gezondheid en dosering; raadpleeg steeds een diëtist voor gebruik.



Prebiotica

Voeding voor de micro-organismen

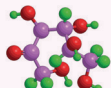
Prebiotica worden selectief gebruikt als voedingsbron door micro-organismen en dus ook door de darmbacteriën van de gastheer. Hierdoor hebben ze een gunstig effect op de gezondheid.

Prebiotica bestaan uit inerte bestanddelen.

Voorbeelden



Inuline



Fructanen



Galacto-oligosachariden



Bêta-glucanen

**Prebiotica komen van nature
voor in voedingsmiddelen zoals:**



Peulvruchten



Fruit



Noten



Zaden



Haver



Dranken



Granen



Groenten



Probiotica

Voordelige micro-organismen

Probiotica zijn levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende grote hoeveelheid worden ingenomen, positieve effecten hebben op de gezondheid van de gastheer. **Het gaat om levende bestanddelen.**

Alle probiotica zijn uniek (in geslacht en soort) en elke stam bezit **specifieke eigenschappen** en **specifieke gunstige effecten**.

Voorbeelden



Lactobacillus rhamnosus



Bifidobacterium lactis



Saccharomyces cerevisiae



Lactobacillus reuteri

Probiotica komen voor in voedingsmiddelen zoals:



Yoghurt



Kefir



Kombucha



Gefermenteerde sojabonen

en in voedings-supplementen:



Tabletten



Poeder



Druppels

Enkele heerlijke recepten



GESAUTEERDE KIP MET GROENTEN

Valentine Verdin

LOW FODMAP - Bereiding: 25 minuten - Porties: 2

Ingrediënten:

- 240 g kippenblokjes
- 2 el. olijfolie met knoflookinfusie
- 150 g sperziebonen
- 2 middelgrote wortelen (250g)
- 1 tomaat (138g)
- Laurier
- Kruiden naar keuze (peper, paprika, kurkuma, ...)
- Sesamzaadjes

Bereidingswijze:

1. Braad de kippenblokjes aan in een pan met olie en het laurierblad en kruid royaal met peper.
2. Was de groenten en verwijder de stelen van de sperziebonen.
3. Blancheer de sperziebonen (door ze een paar minuten in kokend water te laten staan).
4. Snijd de wortels in kleine blokjes en voeg ze toe aan de pan, kruid met paprikapoeder en de andere kruiden.
5. Verwijder het steeltje van de tomaat en snijd een centimeter in de onderkant.
6. Verwijder de sperziebonen met een schuimspaan en voeg ze toe aan de pan.
7. Dompel de tomaat 30 seconden in hetzelfde kokende water.
8. Gebruik de schuimspaan om de tomaat te verwijderen. Ontvel de tomaat en hak grof.
9. Doe de tomaat terug in de pan en kook verder tot de kip gaar is.
10. Serveer met basmati, volkoren- of rode rijst.
11. Garneer met sesamzaadjes (indien gewenst).





CHOCOLADEMOUSSE MET SINAASAPPEL

Valentine Verdin

LOW FODMAP - Bereiding: 30 minuten - Porties: 4

Ingrediënten:

- 100g zwarte chocolade 85%
- 4 Eieren 4 (3 dooiers en 4 eiwitten)
- 1 Bio sinaasappel
- Donkere chocolade schilfers
- Lactosevrije slagroom



Bereidingswijze:

1. Maak drie reepjes van de schil van de sinaasappel.
2. Dompel 30 seconden in een pan kokend water, laat uitlekken (verwijdt bitterheid).
3. Herhaal dit met schoon water, laat uitlekken en snijd vervolgens in dunne reepjes.
4. Smelt de pure chocolade in een bain-marie.
5. Breek de eieren, scheid het eiwit van de dooiers en zet één dooier apart.
6. Klop de 4 eiwitten op tot een zeer stevige sneeuw, die moet blijven liggen als je hem omdraait.
7. Voeg van het vuur de 3 dooiers toe aan de gesmolten chocolade en meng stevig.
8. Voeg 1 eetlepel lactosevrije slagroom toe als de chocolade stijf wordt.
9. Voeg twee derde van de sinaasappelschil toe en spatel voorzichtig de slagroom erdoor.
10. Breng het mengsel van de bodem van de kom naar de bovenkant.
11. Giet in glazen of schaaltes en zet minstens 3 uur apart in de koelkast.
12. Versier met de overgebleven schil en een paar vierkantjes pure chocolade.



HAVERMOUTPANNENKOEKEN MET ROOD FRUIT EN NOTEN

Valentine Verdin

LOW FODMAP - Bereiding: 10 minuten

Ingrediënten:

- 150 g havervlokken
- 2 eieren
- 120 g rijstmeel
- 1 el ahornsiroop
- 300 ml lactosevrije melk
- Blauwe bessen en/of aardbeien
- 1 zakje bakpoeder
- 10 walnoten
- 10 g vanillesuiker



Bereidingswijze:

1. Was en droog het fruit.
2. Snij de aardbeien in de lengte door.
3. Giet de ahornsiroop, gist, bloem en suiker in een kom en meng.
4. Klop in een tweede kom de eieren los met de melk.
5. Meng de twee bereidingen door elkaar. De consistentie moet vrij dik zijn.
6. Leg het equivalent van ongeveer 10 pannenkoeken in een hete pan met antiaanbaklaag.
7. Na 2 minuten vormen zich kleine bolletjes op het oppervlak.
8. Draai de pannenkoeken om en bak nog 1 minuut (totale kooktijd ongeveer 3 minuten).
9. Serveer warm, gegarandeerd met grof gehakte walnoten en fruit.
10. Voeg indien gewenst een eetlepel ahornsiroop toe.



SALADE VAN WITLOOF MET ROQUEFORT EN WALNOTEN

Valentine Verdin

LOW FODMAP - Bereiding: 10 minuten - Porties: 4

Ingrediënten:

- 4 stronken witloof
- 1 kl. citroensap
- 120 g Roquefortkaas
- 1 tl. mosterd
- 70 g walnoten
- 4 el. walnootolie
- 1kl. ciderazijn
- 1 kl mosterd
- Peper en zout



Bereidingswijze:

1. Maak de witlofbladeren één voor één los, was ze en droog ze.
2. Snijd ze in dunne plakjes en doe ze in een grote schaal.
3. Snijd de Roquefort in blokjes en voeg deze toe aan de schaal.
4. Maak een vinaigrette met de mosterd, azijn, citroensap, peper en zout.
5. Meng goed met een vork of garde en roer de olie erdoor.
6. Voeg de walnoten toe aan de salade en giet al roerend de vinaigrette over de salade.
7. Serveer met zuurdesembrood en gerookte forel of paling.