

Darmbacteriën hebben geheel ten onrechte een slechte naam

Tegenover ongeveer 200 ziekteverwekkende soorten zijn er talrijke bacteriesoorten die voor de mens juist enorm nuttig zijn.

Deze gunstige bacteriën helpen met:

- De spijsvertering
- Het gezond houden van de darmwand
- Het produceren van korte ketenvetzuren
- Het sterk houden van het immuunsysteem
- En beïnvloeden ons zenuwstelsel en de "hersen-darm-as", ofwel houdt verband met mentale gezondheid en pijnprikkels

Tal van wetenschappelijke onderzoeken laten een verband zien tussen een verstoord darm microbioom profiel en verschillende ziektes, zoals allergieën, astma, inflammatoire darmziekten, overgewicht en obesitas, diabetes mellitus type 2, dikke darmkanker en auto-immuunziekten.

Verschil tussen pre- en probiotica

Wat is dan het verschil met probiotica? **Probiotica** zijn levende bacteriën die je consumeert. Probiotica kunnen minder goed werken omdat deze alleen effect hebben als de bacteriën die het bevat in de darm optimale omstandigheden aantreffen om zich te vestigen en te activeren. Dit is niet altijd het geval.

Prebiotica zijn vaak specifieke voedingsvezels en is voedsel voor de al aanwezige gunstige darmbacteriën. Daarom hebben prebiotica doorgaans een directere en meer omvattende invloed op het darm microbioom en creëert het de gunstige omstandigheden. Daarnaast zorgt het eten van voldoende vezels voor een lager risico op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2, overgewicht, kanker en algehele sterfte. Kortom, zorg dat je voldoende prebiotische vezels eet!

WholeFiber™ is een puur natuur (gedroogde) groente en bevat maar liefst 85% prebiotische vezels in de hele plantcellen.

Meer lezen?

Kijk op onze website www.wholefiber.nl voor onze whitepaper met informatie over ons onderzoek en WholeFiber™.

¹ Gibson et al (2017), Nat Rev Gastroenterol Hepatol

² Rijnaarts & Witteman (2022) NTVD

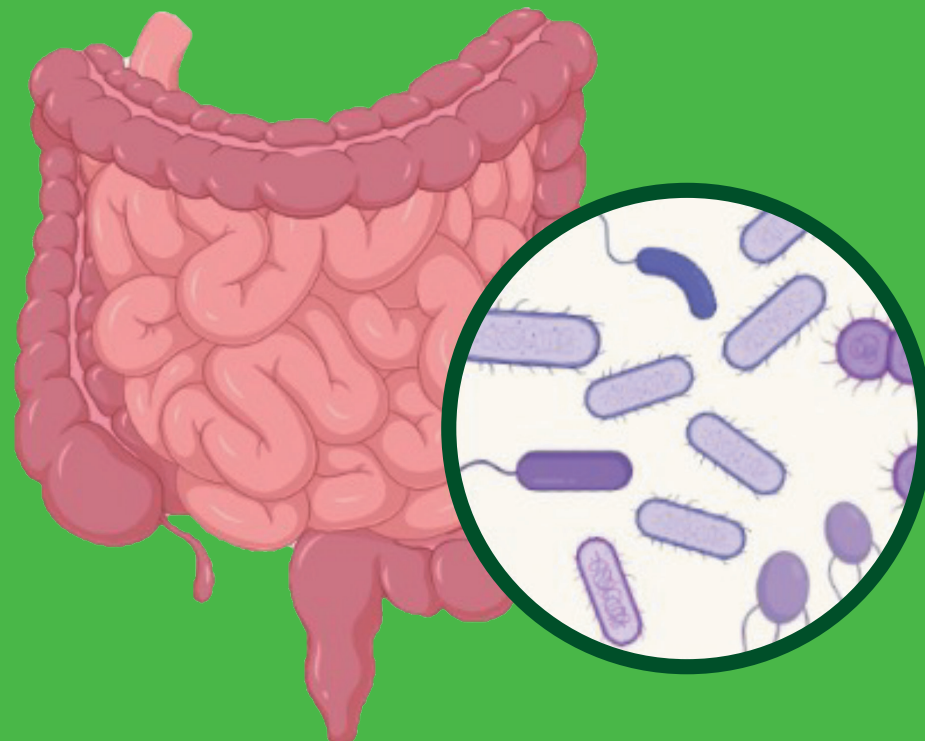
³ Puhlmann et al (2022), Gut Microbiome

WHOLEFIBER™

WHOLEFIBER™
Groente voor gezonde darmen.
Eenvoudig en puur natuur.

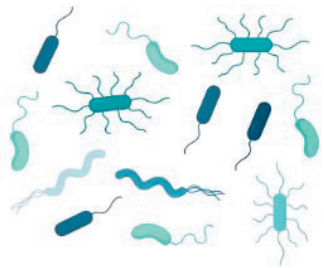


Prebiotische vezels, het Darm Microbioom en Gezondheid



Wat zijn darmbacteriën?

In de darmen wonen biljoenen bacteriën, die samen met virussen, gisten en schimmels het darm microbioom vormen. Deze bacteriën hebben een grote impact op jouw gezondheid. Wetenschappers weten steeds beter wat er gebeurt in onze darmen, echter worden er nog steeds nieuwe bacteriën ontdekt! Hoe je microbioom eruit ziet ligt aan verschillende factoren: geboorte, omgeving, genen, leeftijd, medicatie, beweging en wat je eet en drinkt.

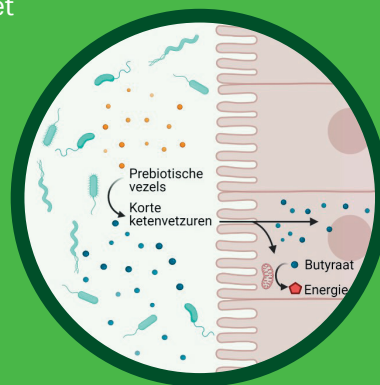


Alle bacteriën in de darm wegen bij elkaar wel 1.5 kilo!

Krachtvoer voor het darm microbioom: prebiotische voedingsvezels

Het voldoende eten van prebiotische voedingsvezels is heel belangrijk voor het darm microbioom. Prebiotische voedingsvezels zijn: 'stoffen die door de bacteriën van de mens worden gebruikt om gezondheidsvoordelen te bewerkstelligen'¹. Hierbij kan je denken aan het verbeteren van de stoelgang of de bloedsuikerwaarden. Prebiotische vezels vindt je onder andere in witlofwortel, ui, knoflook, prei en artisjok.

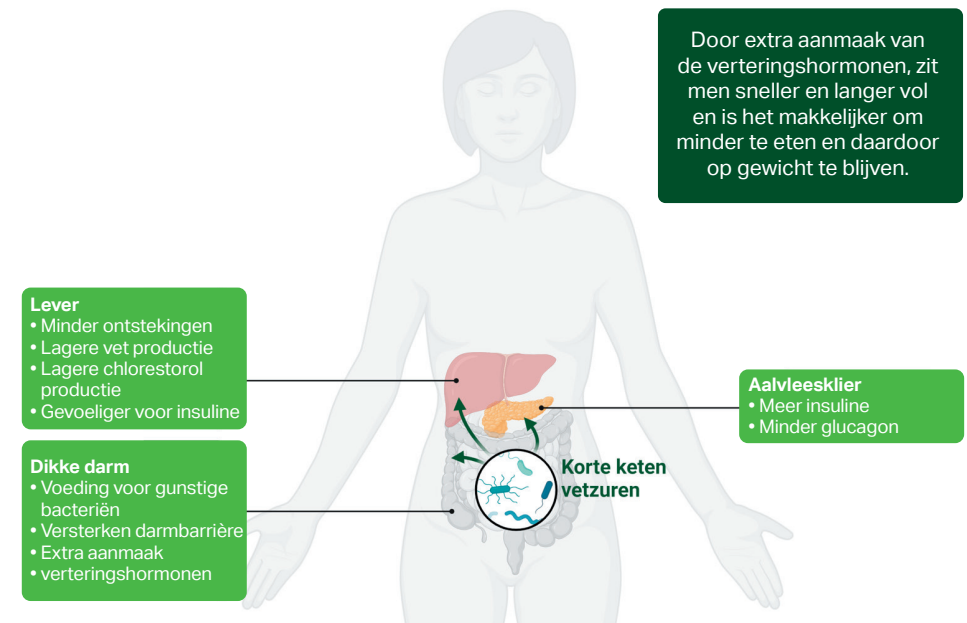
Prebiotische vezels worden in de dikke darm gefermenteerd door de gunstige bacteriën. Daarbij komen bioactieve stoffen vrij, zogenoemde korte ketenvetzuren, waarvan butyraat, acetaat en propionaat de belangrijkste zijn. Deze korte ketenvetzuren helpen bij een goede gezondheid².



DIKKE DARMWAND

WholeFiber: gedroogde stukjes groente

WholeFiber™ zijn puur natuur vezelrijke krokante stukjes witlofwortel en bestaat voor 85% uit vier soorten prebiotische vezels (inuline, pectine, hemicellulose en cellulose) die nog in de plantencel structuur zitten. Daardoor wordt WholeFiber™ langzaam gefermenteerd en bereikt het gedeeltelijk het einde van de dikke darm. Hierdoor heeft WholeFiber™ een grote impact op de darm microbioom en worden er veel korte ketenvetzuren gemaakt. In onderstaande plaatje zie je wat deze doen in het lichaam.



Wetenschappelijk onderzoek

WholeFiber™ is wetenschappelijk getest³. Daarbij zagen we:

- ✓ Een grote impact op darm microbioom en veel aanmaak van korte ketenvetzuren zoals butyraat
- ✓ Een verbetering van stoelgang
- ✓ Een verbetering van bloedglucosewaarden

Momenteel lopen er nog meer onderzoeken naar de effecten van WholeFiber™ op de gezondheid, zoals bij mensen in een voorstadium van diabetes, obstipatieklachten of dikke darmkanker.