



WHOLEFIBERTM

Groente voor gezonde darmen.

Eenvoudig en puur natuur.



Darmmicrobioom uitgelegd



Prebiotische vezels als
krachtvoer voor darmmicrobioom



100% gedroogde stukjes groente



Verschil prebiotica en probiotica



www.wholefiber.nl



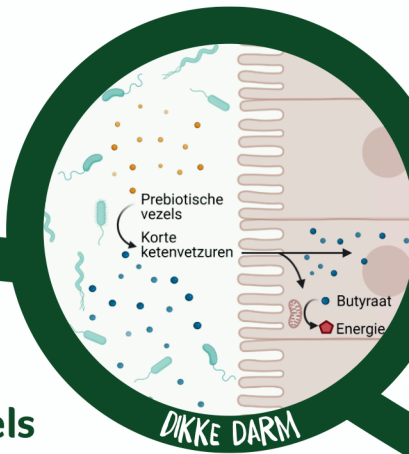
info@wholefiber.nl

Wat is het darmmicrobioom?

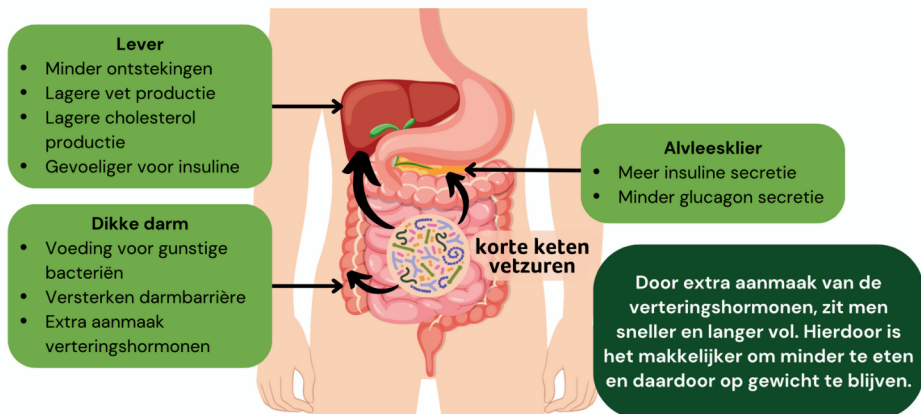
In onze darmen wonen biljoenen bacteriën, die samen met virussen, gisten en schimmels het **darmmicrobioom** vormen. Deze bacteriën hebben een grote impact op de gezondheid. Wetenschappers weten steeds beter wat er gebeurt in onze darmen, echter worden er nog steeds nieuwe bacteriën ontdekt! Hoe je microbiom eruitziet 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 darmmicrobioom: prebiotische voedingsvezels



Het voldoende eten van prebiotische voedingsvezels is belangrijk voor het darmmicrobioom. Prebiotische voedingsvezels zijn: 'stoffen die door de bacteriën van de mens worden gebruikt om gezondheidsvoordelen te bewerkstelligen'¹. Denk hierbij aan het verbeteren van darmgezondheid, immuniteit en bloedsuikerwaarden. Prebiotische vezels vind 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. In onderstaande plaatje zie je wat deze doen in het lichaam.

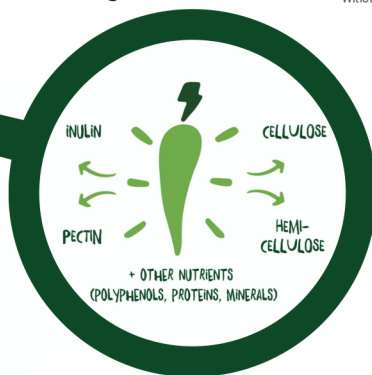
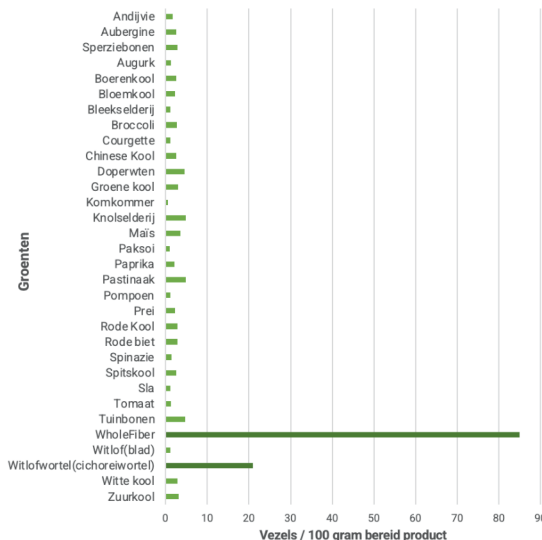


¹Gibson et al (2017), Nat Rev Gastroenterol Hepatol; ²Rijnjaarts & Witteman (2022) NTVD

WholeFiber: gedroogde stukjes groente

WholeFiber™ bestaat voor 100% uit puur natuur krokante stukjes (gedroogde) witlofwortel. WholeFiber bevat maar liefst 85% prebiotische vezels (inuline, pectine, hemi-cellulose en cellulose), het bijzondere is dat deze vezels in de intacte plantencel structuur zitten. Daardoor komen de prebiotische vezels langzaam vrij, wordt WholeFiber™ langzaam gefermenteerd en bereikt het gedeeltelijk het einde van de dikke darm. Hierdoor heeft WholeFiber™ een heel groot positieve impact op de darmmicrobioom en worden er veel korte ketenvetzuren gemaakt.

Vezelgehalte in verschillende soorten groente



Wetenschappelijk onderzoek

WholeFiber™ wordt al jarenlang getest in wetenschappelijk studies³. Daarbij zien we bij dagelijks gebruik van WholeFiber:

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

Momenteel lopen er aanvullende onderzoeken naar de effecten van WholeFiber™ op de gezondheid, zoals bij mensen met (pre)diabetes, inflammatoire darmziekten, obstipatieklachten of dikke darmkanker.

³ Puhlmann et al (2022), Gut Microbiome



Gunstige bacteriën in je darm

Tegenover enkele 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 houden verband met mentale gezondheid en pijnprikkels

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



Verschil probiotica en prebiotica

Probiotica zijn levende bacteriën die je consumeert. Probiotica zijn vaak minder effectief omdat zij niet altijd optimale omstandigheden aantreffen in onze darm om zich te kunnen vestigen en activeren. Dit is niet altijd het geval. Prebiotica zijn vaak specifieke voedingsvezels en die dienen als voedsel voor de al aanwezige gunstige darmbacteriën. Daarom hebben prebiotica doorgaans een directere en meer omvattende invloed op het darmmicrobioom en creëren ze gunstige omstandigheden voor de goede darmbacteriën. Daarnaast zorgt het eten van voldoende prebiotische vezels voor een lager risico op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2, overgewicht en kanker. Kortom, zorg dat je voldoende prebiotische vezels eet! WholeFiber bevat maar liefst 85% prebiotische vezels.

Meer lezen?

Kijk op onze website www.wholefiber.nl voor onze whitepaper met informatie over de onderzoeken met WholeFiber.

WHOLEFIBER™

Groente voor gezonde darmen.
Eenvoudig en puur natuur.



**KOOP
HIER**