



Prebiotische vezels bij (pre)diabetes en obesitas



Groente voor gezonde darmen.
Eenvoudig en puur natuur.



www.wholefiber.nl



info@wholefiber.nl

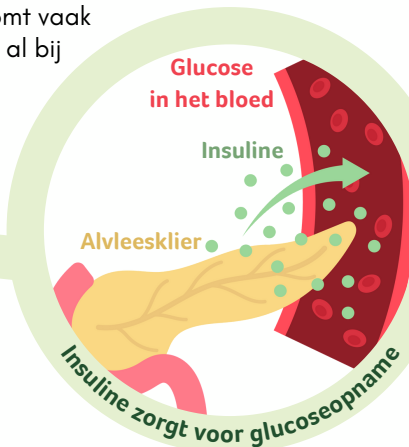
Wat is (pre)diabetes en obesitas?

Bij diabetes (suikerziekte) zit er te veel suiker (glucose) in het bloed. Insuline helpt om cellen te openen zodat glucose wordt opgenomen in het lichaam. Diabetes ontstaat doordat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline of omdat er te weinig insuline wordt aangemaakt. Diabetes type 2 hangt vaak samen met een te hoog lichaamsgewicht (overgewicht of obesitas) en teveel buikvet. Bij prediabetes is er sprake van een voorstadium van diabetes type 2 en dit komt vaak voor bij mensen met overgewicht en obesitas. Dit kan ook al bij kinderen die te zwaar zijn voorkomen.

Mensen met obesitas en type 2 diabetes hebben vaak een verstoord darmmicrobioom



Prebiotische vezels en glucosetofwisseling



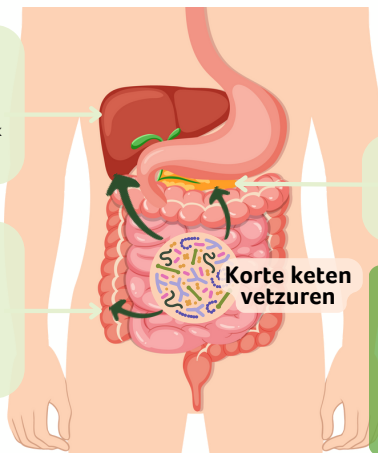
Prebiotische vezels worden in de dikke darm door “goede” bacteriën opgegeten (gefermenteerd) en zorgen voor positieve gezondheidseffecten¹, zoals een betere stoelgang en bloedsuikerwaarden. Ze zitten o.a. in witlofwortel, ui, knoflook, prei en artisjok. Bij de fermentatie van prebiotische vezels ontstaan korte ketenvetzuren (butyraat, acetaat en propionaat), die een belangrijke rol spelen in de glucosetofwisseling². Ze stimuleren onder andere de afgifte van insuline door de alvleesklier en de aanmaak van verteringshormonen (o.a. GLP-1 die zorgt voor een langer verzadigd gevoel)³.

Lever

- Minder ontstekingen
- Minder vet aanmaak
- Minder cholesterol aanmaak
- Gevoeliger voor insuline

Dikke darm

- Voeding voor de darmwandcellen
- Versterken darmbarrière
- Extra aanmaak verteringshormonen (GLP-1)



Korte keten vetzuren

Alvleesklier

- Meer insuline komt vrij
- Minder glucagon komt vrij

Extra aanmaak van de verteringshormonen zoals GLP-1 zorgt voor een sneller en langer vol gevoel. Hierdoor is het makkelijker om minder te eten en daardoor op gewicht te blijven of af te vallen.

1) Gibson (2017) Nat Rev Gastroenterol Hepatol; 2) Rijnaarts & Witteman (2022) NTVD; 3) Christiansen (2018) Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol

WholeFiber™: gedroogde stukjes groente

WholeFiber™ is 100% gedroogde witlofwortel en bestaat voor 85% uit prebiotische vezels (inuline, pectine, hemi-cellulose en cellulose). Daarnaast bevat WholeFiber™ van nature eiwitten, vitaminen, mineralen en polyfenolen én is laag in koolhydraten.

Het bijzondere van WholeFiber™ is dat de vezels nog in de intacte plantencel zitten. Daardoor komen ze langzaam vrij, worden geleidelijk gefermenteerd en bereiken ze ook het einde van de dikke darm – waar ze het meeste effect hebben op het darmmicrobioom, korte ketenvetzuren en de gezondheid⁴. Een eetpatroon rijk aan groente, fruit, volkoren producten, noten, zaden en peulvruchten is een gezonde basis. WholeFiber™ voeg je gemakkelijk toe aan de maaltijd voor een extra vezelboost.



**Het eten van voldoende vezels
verlaagd het risico op type 2
diabetes met 26%⁵**

Gebruik van WholeFiber™

Vrouwen hebben minstens 25 gram en mannen minstens 30 gram vezels per dag nodig⁶. In Nederland eten we gemiddeld 21 gram vezels en 90% haalt de aanbeveling niet⁷. Ook kinderen eten over het algemeen te weinig vezels. Dagelijks een toevoeging van 2-3 eetlepels WholeFiber™ zorgt voor 10-12 gram extra vezels. Je kunt de knapperige WholeFiber™ bijvoorbeeld gebruiken:

- Door de yoghurt, kwark of (havermout)pap;
- Over de salade of soep als crouton;
- Over de warme maaltijd;
- Door baksels of zelfgebakken brood.

Heb je darmklachten of Prikkelbare Darm Syndroom? Bouw dan rustig op en start met 1 eetlepel per dag. De eerste dagen kunnen extra vezels zorgen voor wat gasvorming en opgeblazen gevoel – dit wordt vaak binnen 1-2 weken minder wanneer de darmen en bacteriën zijn gewend. Gebruik bij kinderen 1-2 eetlepels, afhankelijk van de leeftijd.

**Bekijk hier het
receptenboekje**



Wetenschappelijk onderzocht

WholeFiber™ wordt al jarenlang getest in wetenschappelijk onderzoek door vooraanstaande wetenschappers. Daarbij zien we dat dagelijks gebruik van WholeFiber™ zorgt voor^{8,9}:

- Een grote impact op het darmmicrobioom: een 3-4x toename van de gunstige bacteriën *Bifidobacterium* spp. en *Anaerostipes* spp.;
- 25% extra aanmaak van korte ketenvetzuren zoals butyraat;
- Een verbetering van stoelgang;
- Stabielere bloedglucosewaarden;
- Een 15% verbetering van insulinegevoeligheid;
- Afname van 15% van vetten in het bloed (triglyceriden), wat het risico op hart- en vaatziekten kan verlagen;
- Minder levervet. Teveel levervet kan leiden tot leverschade;
- Een 20% afname van grote vetcellen. Grote vetcellen maken ontstekingsstoffen aan en zijn ongunstig voor de gezondheid.



Het belang van darmbacteriën

Er zijn talrijke darmbacteriesoorten die voor de mens enorm nuttig zijn. Zonder hen kunnen we vezels niet verteren en niet leven. Deze gunstige darmbacteriën helpen met:

- De spijsvertering;
- Het gezond houden van de darmwand, verminderd "leaky gut";
- Het versterken van het immuunsysteem en weerstand;
- 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 en verschillende ziekten, zoals inflammatoire darmziekten (zoals ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa), overgewicht/obesitas, diabetes type 2, darmkanker, ziekte van Parkinson, allergieën en andere auto-immuunziekten.

Meer lezen? Kijk op onze website www.wholefiber.nl voor meer informatie over de onderzoeken met WholeFiber™.

8) Puhlmann (2022), Gut Microbiome; 9) Omary (2025) Cell Reports Medicine

WHOLEFIBER™

Groente voor gezonde darmen.
Eenvoudig en puur natuur.



KOOP HIER