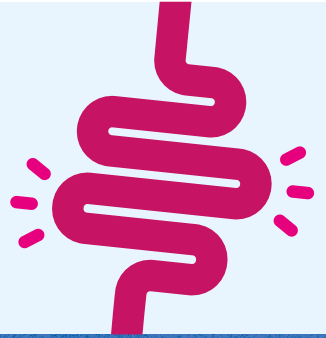


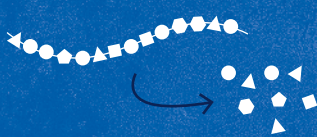
Onze darmen, cruciaal voor onze gezondheid

Gezonde darmen zijn een kostbaar goed voor het **welzijn** en de **algemene gezondheid**. Het spijsverteringsstelsel verteert voedsel en biedt onderdak aan de **darmmicrobiota**, die dan weer wordt beïnvloed door de voeding.



FUNCTIES VAN HET SPIJSVERTERINGSSTELSEL

OMZETTEN van voedsel in opneembare voedingsstoffen en voedingsvezels (vertering)



OPNEMEN van voedingsstoffen



AFVOEREN van afvalstoffen



AANMAKEN van +/- 70% van de **immuuncellen** van het lichaam¹

HUISVESTEN en voeden van de **darmmicrobiota**



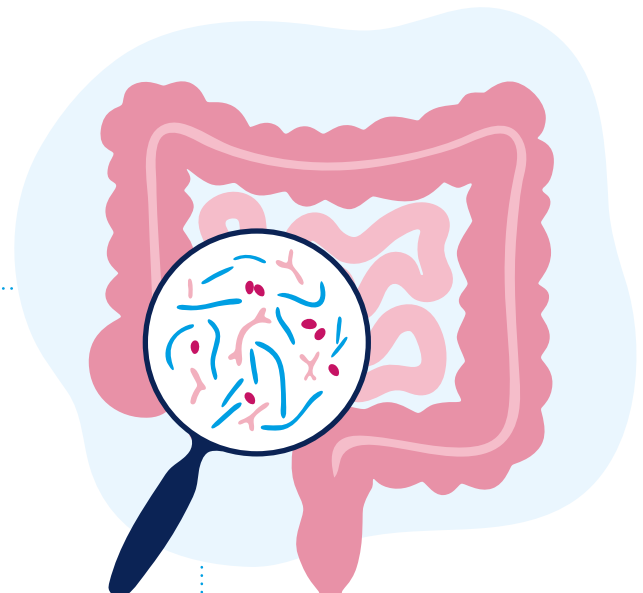
DARMMICROBIOTA²

= geheel van **levende, niet-pathogene micro-organismen in de darm** (dunne en vooral dikke darm)

- ✓ Bevat meerdere **duizenden miljarden micro-organismen**
- ✓ Elke persoon huisvest meer dan **150 verschillende soorten**
- ✓ Weegt ongeveer **2 kg**
- ✓ Uniek voor elke mens, net zoals een vingerafdruk
- ✓ Heeft verschillende functies:



- **Spijsvertering:** fermentatie, vertering
- Synthese van **vitaminen**
- **Metabole** routes: omzetting van galzouten, aanmaak van korteketenvezuren enz.
- Regeling van de **immuunrespons**
- **Bescherming** tegen pathogenen
- Sleutelrol in tal van lichaamsfuncties



Een evenwichtige microbiota

Bevat:

- Een **groot aantal** micro-organismen
- Een **grote diversiteit** aan micro-organismen

Draagt bij tot een **goede darmgezondheid**



DE DARMEN, ONS TWEEDE BREIN³

De darmen en hersenen communiceren met elkaar = **hersen-darm-as**



- > **stress** kan **darmstoornissen** veroorzaken
- > **de microbiota** kan invloed hebben op het **humeur**

VOORDELEN VIA DE DARM

Het intestinale ecosysteem kan positief worden beïnvloed door:

- **PREBIOTICA**: substraten die selectief worden gebruikt door de micro-organismen van de gastheer en een gunstig effect hebben op de gezondheid⁴.
Voorbeeld: sommige voedingsvezels zoals inuline, dat in witlof, ui en schorseneren zit



- **PROBIOTICA**: levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende grote hoeveelheid worden ingenomen, positieve effecten hebben op de gezondheid, naast de gebruikelijke voedingseffecten⁵.
*Voorbeeld: melkzuurfermenten in yoghurt**



DE ROL VAN VOEDING

Voeding heeft invloed op de samenstelling van de darmmicrobiota⁶:

- Een **vezelrijk voedingspatroon** wordt geassocieerd met een **gunstigere darmmicrobiota** dan een Westers eetpatroon.



- Een **flexitairisch voedingspatroon** wordt geassocieerd met een **grotere bacteriële diversiteit** dan een vegetarisch eetpatroon.

Een evenwichtige en voldoende gevarieerde voeding draagt bij aan het behoud van een darmmicrobiota die gunstig is voor de gezondheid, meer specifiek door de samenstelling van die microbiota te verbeteren!

* Levende culturen in yoghurt of gefermenteerde melk verbeteren de lactosevertering van het product bij personen die lactose moeilijk verteren. Verordening (EU) Nr 432/2012.

¹ Vighi G. et al., *Clin Exp Immunol*, 2008; 153 (Suppl 1): 3-6.

² INSERM., Dossier d'information - Le microbiote intestinal. Consulté le 20/05/21.

³ Appleton J., *Interg Med (Encinitas)* 2018; 17(4): 28-32.

⁴ Gibson G.R. et al., *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*. 2017; 14: 491-502.

⁵ FAO/WHO., Health and Nutritional Properties of Probiotics in Food including Powder Milk with Live Lactic Acid Bacteria, 2001.

⁶ Senghor B. et al., *Human Microbiome Journal* 2018; 7-8: 1-9.