

Immuniteit: de sleutelrol van voeding

WAT IS IMMUNITEIT?

Alle afweermechanismen van een organisme tegen elementen die vreemd zijn aan dat organisme, in het bijzonder ziekteverwekkers (virussen, bacteriën of parasieten).

Het immuunsysteem kan beïnvloed worden door:

- Het geslacht
- De genetische aanleg
- De leeftijd
- De slaap
- De fysieke activiteit
- Het voedingspatroon



IMMUNITEIT EN DARMGEZONDHEID¹

Het spijsverteringsstelsel van een volwassene bevat **2 kg micro-organismen**. Deze biljoenen bacteriën vormen samen de darmmicrobiota.



DE DARMMICROBIOTA HEEFT EEN ROL IN:

- De regeling van de immuunrespons
- De bescherming tegen pathogenen



Ongeveer **70 %** van het immuunsysteem bevindt zich in het spijsverteringsstelsel²

AANTASTING VAN DE DARMMICROBIOTA = DYSBIOSE

DYSBIOSE KAN ZICH VOORDOEN ALS:



Een afname van de gezonde bacteriën



Een toename van de ziekteverwekkende bacteriën



Een vermindering van de diversiteit aan bacteriesoorten

DYSBIOSE WORDT GEASSOCIEERD MET:



Chronische inflammatoire darmziekten
(ziekte van Crohn, colitis ulcerosa...)



Diabetes



Obesitas



Kanker



Neuropsychiatrische aandoeningen*

Een evenwichtige darmmicrobiota is belangrijk voor de gezondheid en kan ondersteund worden door een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

*Het verband tussen dysbiose en neuropsychiatrische aandoeningen moet nog nader worden verduidelijkt door wetenschappelijk onderzoek.

VOEDING EN IMMUNITEIT

Hoe wordt het immuunsysteem ondersteund?

1

Evenwichtig eten draagt bij aan de goede werking van het immuunsysteem.



2

Gevarieerd eten met voldoende voedingsvezels.



3

Het **spijsverteringsstelsel** ondersteunen:

- **Probiotica:** voedingsmiddelen die levende micro-organismen bevatten en in voldoende hoeveelheden een gezondheidsvoordeel opleveren.

Bv: Yoghurt, gefermenteerde melk...

- **Prebiotica:** voedingsmiddelen die ingrediënten bevatten die onze eigen 'gezonde' micro-organismen kunnen voeden.

Bv: Ui, aardpeer, schorseneer, tarwe...



VOEDINGSSTOFFEN DIE EEN ROL SPELEN IN DE WERKING VAN HET IMMUNSYSTEEM

De volgende voedingsstoffen dragen bij aan de normale werking van het immuunsysteem³

VITAMINE A

eigeel, volle melkproducten, wortelen



VITAMINE B6

vlees, volkoren granen, aardappelen



VITAMINE 9 (FOLIUMZUUR)

peulvruchten, groene bladgroenten, citrusvruchten



VITAMINE B12

vlees, gevogelte, melkproducten



VITAMINE C

fruit, kool, paprika



VITAMINE D

sardines, boter, ei



KOPER

organvlees, zeevruchten, noten



IJZER

vlees, vis, linzen



SELENIUM

vlees, volkoren granen, paranoten



ZINK

oesters, rood vlees, volkoren granen



¹ INSERM, [inserm.fr/information-en-sante](https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossier-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale), Darmmicrobiota, Darmflora. Geraadpleegd op 07/01/2021.

² Vighi G. et al., Clin Exp Immunol, 2008; 153 (Suppl 1): 3-6.

³ EU Register of nutrition and health claims made on foods (v.3.5).



DANONE
INSTITUTE
Nutrition for Health

www.danonehealth.be