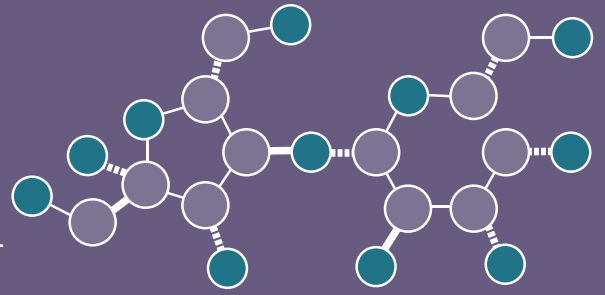


# Prebiotica

## Wat zijn prebiotica?

Substraten die selectief door micro-organismen van de gastheer worden gebruikt en daardoor een gezondheidseffect leveren.

Simpel gezegd, zijn prebiotica voedsel voor goede micro-organismen die op of in ons leven.



## Prebiotische feiten

- Prebiotica bieden gezondheidseffecten door selectief de samenstelling dan wel de functie van de microbiota in de darm te veranderen.\*
- Prebiotica komen van nature voor in voeding, en worden toegevoegd aan een aantal voedingssupplementen en voedingsmiddelen, inclusief zuigelingenvoeding.
- De meeste prebiotica zijn voedingsvezels, maar niet alle voedingsvezels zijn prebiotica.
- Net als met voedingsvezels kunnen teveel prebiotica resulteren in wat gasvorming of een opgeblazen gevoel. Begin met kleine hoeveelheden en geef uw darm de tijd er aan te wennen.

\* Het menselijk darmkanaal bevat zo'n 100 biljoen bacteriecellen. Deze bacteriën, ook wel onze darm microbiota genoemd, zijn belangrijk voor onze gezondheid.



### Waar moet u naar zoeken op het etiket?

Het woord 'prebiotica' wordt zelden op het etiket gebruikt. Zoek naar:

- Galacto-oligosacchariden (GOS)
- Fructo-oligosacchariden (FOS)
- Oligofruuctose (OF)
- Chicoreiwortel vezels
- Inuline

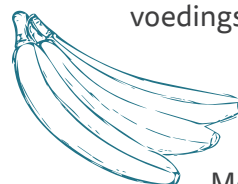
## Prebiotica voor uw gezondheid

Prebiotica kunnen helpen om:

- De darmfunctie te verbeteren (regelmatige stoelgang)
- De natuurlijke weerstand van het lichaam te ondersteunen
- De opname van mineralen te verbeteren
- Uw eetlust, energiebalans en glucosemetabolisme te reguleren

## Prebiotica in voedingsmiddelen

Een aantal prebiotica (oligofruuctose en inuline) komen voor in uien, knoflook, bananen, chicoreiwortel, Jeruzalem artisjokken, maar gewoonlijk in geringe hoeveelheden. Includeer prebiotische supplementen of voedingsmiddelen met toegevoegde prebiotica in uw dagelijkse voeding om uw inname te verhogen. Prebiotica kunnen toegevoegd zijn aan yoghurt, zuigelingenvoeding, ontbijtgranen, brood, koekjes, desserts of dranken. Probeer ten minste 5 gram prebiotica per dag via uw dagelijkse voeding te consumeren. Het eten van volkoren graanproducten, groente en fruit, en andere vezelrijke voedingsmiddelen kan hierbij helpen.



## Prebiotica in moedermelk

Moedermelk levert een rijke bron van prebiotica aan de borst gevoede zuigeling. Ze ondersteunen de gezondheid van zuigelingen door de goede micro-organismen in de darm te stimuleren.