

Plantenextracten en vegetarische enzymen

voor een vlotte spijsvertering

Via onze voeding nemen we dagelijks 3 groepen voedingsstoffen tot ons: koolhydraten, vetten en eiwitten. Enzymen in het speeksel, in de maag-, pancreas- en darmsappen, breken vervolgens deze lange, complexe stoffen af tot kleine eenheden, die dan in de dunne darm worden opgenomen. Wanneer dat niet vlot verloopt en de spijsvertering overbelast wordt, kunnen plantenextracten en extra enzymen als voedingssupplement ingezet worden.

Zware maag, zure oprispingen

De westerse mens maakt vaak te weinig enzymen aan in maag en darmen voor een vlotte spijsvertering. Oorzaken zijn o.a. stress, onvoldoende kauwen, te snel eten, het ouderdomsproces en het eten van onvolwaardige, kapot gekookte en verwerkte voedingsmiddelen. Het gevolg laat zich raden: onvoldoende verteerde voedingspartikels die niet worden opgenomen, belasten dan het spijsverteringskanaal. Een “zware” maag, een “baksteen” in de maag, zure oprispingen, een opgeblazen gevoel, oprispingen, misselijkheid, darmgassen, buikkrampen en een moeilijke stoelgang zijn dan de meest gehoorde klachten.

Nuttige tips

Langzaam eten in een ontspannen atmosfeer en grondig kauwen zijn de eerste maatregelen bij een moeilijke spijsvertering. Zet zeker voldoende verse voeding - vooral groenten en fruit - op het menu, want die bevatten nog van nature enzymen. Boosdoeners zijn gebakken en gefrituurde etenswaren, verwerkte vleeswaren (worst, charcuterie), alcohol, kant- en klaarmaaltijden, blikvoedsel, witmeelproducten en zeker alle suikerwaren. En eet vooral niet teveel! Wil je het helemaal goed doen, let dan ook op de geschikte voedselcombinaties, waarbij vooral het tegelijk consumeren van eiwitten en geconcentreerde koolhydraten (brood, pasta, wortel- en knolgewassen) vermeden wordt.

Nuttige planten

Er zijn heel wat planten die de spijsvertering kunnen ondersteunen. Een synergie waarvan de werking wetenschappelijk is bewezen, is gemberwortel en wilde artisjokblad (kardoen). Gember bevordert vooral de maagwerking, met een betere afscheiding van enzymen en een vlottere lediging van de maag. Kardoen bevordert vooral de afscheiding van meer gal van een goede kwaliteit, waardoor de vertering van vetten in goed banen wordt geleid. In duo verlichten deze planten duidelijk een moeilijke spijsvertering met alle daaraan verbonden klachten.

Extra vegetarische enzymen

Ook het gebrek aan spijsverteringsenzymen kan via een voedingssupplement opgevangen worden. Er zijn twee bronnen van spijsverteringsenzymen. Enerzijds heb je dierlijke enzymen, die uit runds- of varkensorganen gehaald worden, zoals enzymen uit varkenspancreas. Anderzijds bestaan ook vegetarische enzymen. Gekend zijn vooral bromelaïne die uit ananas en papaïne die uit papaja gehaald worden. Deze eiwitsplitsende of proteolytische enzymen kunnen voor een bredere werking nog aangevuld worden met plantaardige enzymen die door “gunstige” micro-organismen door fermentatie worden aangemaakt. Deze micro-organismen kan je best vergelijken met de organismen die melkproducten verzuren tot yoghurt, granen afbreken tot granensiropen of druivensap omzetten tot wijn. Naast eiwitsplitsende enzymen, kunnen die ons trouwens ook nog koolhydraatsplitsende (amylasen) en vetsplitsende enzymen (lipasen) bezorgen. Vegetarische enzymen krijgen de absolute de voorkeur: je hoeft er geen dieren voor te slachten en ze zijn werkzamer dan dierlijke enzymen. Ze oefenen namelijk hun verterende werking uit in een breder temperatuursgebied en in een bredere zuurtegraad.

Combinatie voor vlotte spijsvertering

Ingenomen bij de maaltijden, kan de combinatie van het plantenduo gember en wilde artisjok met vegetarische enzymen de spijsvertering krachtig ondersteunen. Ze verlichten klachten als een zware, overbelaste spijsvertering, een overvol gevoel of “baksteengevoel” in de maag, zure oprispingen, boeren, winderigheid, krampen en vervuilde darmen.