

Psylliumvezels, prebiotica en probiotica, potent trio voor een gezonde darmfunctie

Constipatie, gevoeligheid voor diarree, te harde stoelgang, aambeien, prikkelbare darm, abnormale winderigheid, darmklachten komen bij de westerse mens niet zelden voor. Niet alleen de darmtransit laat vaak te wensen over, ook het interne milieu of de “darmflora” is vaak verstoord bij de westerse mens. De natuurlijke combinatie van psylliumvezels met prebiotica en de passende probiotica zet orde op zaken.

Het belang van vezels

Naast hun rol in de vertering en opname van voedingsstoffen, staan onze darmen ook centraal in de eliminatie van afvalstoffen: voor een goede gezondheid moeten ze zich op gezette tijden ledigen. De substanties in onze voeding die onze darmen stimuleren tot een regelmatige transit zijn de onverteerbare koolhydraten of “vezels”. Helaas, het typische westerse dieet met geraffineerde meelproducten in plaats van volkoren granen en met een gebrekkige inname van groenten en fruit, levert in plaats van de aanbevolen hoeveelheid van 25 à 40 g vezels gemiddeld amper 17 g vezels per dag aan! Darmproblemen zoals constipatie, te harde stoelgang, winderigheid en aambeien, komen dan ook heel vaak voor.

Extra oplosbare vezels

Extra vezels innemen kan dus de darmwerking stimuleren. Zeer interessant zijn de zaadhulzen van blonde psyllium of vlozaad, topbronnen van “oplosbare vezels” die tot 40 maal hun gewicht aan water binden. Dat maakt de darminhoud volumineuzer, waardoor de darmperistaltiek op een mechanische manier wordt gestimuleerd. Ook stelt zich een gel vrij, die de darminhoud beter doet verglijden in de darmen. En tenslotte wordt de consistentie van de stoelgang een stuk zachter, wat bij te harde stoelgang ook welkom is. Psylliumvezels zijn dus nuttig bij zowel darmtraagheid, een te harde stoelgang, prikkelbare darm als bij aambeien. Ook de zwangere vrouw met constipatie kan

er haar voordeel bij doen. Op te merken valt dat ook het aanvoeren van extra ruwvezels uit bv kokosmeel nuttig kan zijn, maar die worden best vermeden bij gevoelige darmen zoals een prikkelbare darm.

Het belang van de darmflora

Verder is ook de zogenaamde “goede darmflora” of microbiota van groot belang voor onze gezondheid. In ideale omstandigheden leven er ongeveer 10^{13} gunstige bacteriën in de darm en in harmonie met de mens. Deze “goede darmflora” vervult tal van nuttige functies op het vlak van darmtransit, spijsvertering, opname van voedingsstoffen, ontgifting van het lichaam en weerstand tegen microben. Helaas raakt bij de westerse mens de darmflora vaak verstoord: door een gebrek aan vezels, het gebruik van teveel suiker, de inname van geneesmiddelen (antibiotica, maagzuurremmers, ontstekingswerende medicijnen...), reizen naar het buitenland, stress of het ouderdomsproces.

Prebiotica en probiotica

Een verstoorde darmflora kan gelukkig twee manieren hersteld worden: met prebiotica en probiotica.

- **prebiotica** zijn voor de mens onverteerbare koolhydraten, die als voedingsbodem worden gebruikt door de goede darmflora, waardoor deze zich beter ontwikkelt. Vooral de zogenaamde “**korte keten fructo-oligosacchariden**” en “**inuline**”, die we in knol- en wortelgewassen vinden en die als voedingssupplement vooral uit de cichoreiwortel gehaald worden, stimuleren als prebiotica de goede darmflora in zijn groei.
- **probiotica** zijn levende bacteriënstammen, vooral behorende tot de groepen van de **lactobacillen** en **bifidobacteriën**, die na inname zich op de darmwand kunnen hechten en zorgen voor een gezonde bacteriënpopulatie. De keuze van de bacteriënstam hangt wel af van de functie die ze dient te vervullen. Bv de stam *Lactobacillus acidophilus* La-14 hecht zeer goed aan de darmwand en beïnvloedt de darmfunctie en de weerstand gunstig.

Combinatie

De combinatie van psylliumvezels met de correcte kwaliteit en doses van prebiotica en probiotica is een totaalpreparaat voor een regelmatige

darmtransit, een zachte stoelgang en een gezonde darmflora. Die ook kan ingezet worden bij prikkelbare darm, een opgezette buik, aambeien, ter preventie van reizigersdiarree en bij een zwakke weerstand.