

Prebiotica en vezels

Zowel prebiotica als vezels zijn voedingsmiddelen die de gezondheid kunnen bevorderen

Wat is een prebioticum?

Eenvoudig gezegd is een prebioticum voedsel voor de gunstige bacteriën in je microbiom - wij kunnen prebiotica niet verteren, maar bepaalde nuttige micro-organismen in de darm kunnen dat wel. Deze micro-organismen kunnen uit prebiotica allerlei gunstige stoffen produceren (zoals korteketenvezuren), die bijdragen aan een gezonde darm en andere aspecten van de gezondheid. In meer technische termen is een prebioticum een stof die selectief wordt benut door micro-organismen van de gastheer en zo een gezondheidsvoordeel oplevert.

Wat zijn vezels?

Vezels zijn niet-verteerbare koolhydraten van plantaardige oorsprong, bestaande uit minimaal drie suikereenheden. De meeste vezels zijn bestanddelen van planten. Voor vezels die uit hele planten worden geïsoleerd of die synthetisch uit suikers worden gemaakt, moet worden aangegeven dat ze een fysiologisch voordeel opleveren voordat ze als 'vezel' op een voedsel etiket mogen worden vermeld.

Hebben we zowel vezels als prebiotica nodig?

De meeste mensen krijgen niet genoeg vezels binnen via hun voeding. Het verhogen van de inname van vezelrijke voedingsmiddelen en producten of supplementen die prebiotica bevatten, draagt bij aan een gezonde darm en ondersteunt ook je darmmicrobiom.

Gezondheidsvoordelen van prebiotica

- Verbeteren van de opname van mineralen
- Beïnvloeden van het immuunsysteem
- Beïnvloeden van het verzadigingsgevoel
- Verbeteren van de stoelgang¹
- Verminderen van incidentele constipatie en diarree
- Bevorderen van de metabole gezondheid (zoals het verminderen van insulineresistentie en het ondersteunen van gezonde bloedlipidenwaarden)
- Verlichten van symptomen van het Prikkelbare Darm Syndroom
- Verminderen van het risico op allergieën

Gezondheidsvoordelen van vezels uit voeding

- Bevorderen van de stoelgang²
- Verbeteren van de opname van mineralen
- Verbeteren van bloedlipidenwaarden²
- Beïnvloeden van immuunsysteem
- Verbeteren van de regulatie van de bloedsuikerspiegel²
- Beïnvloeden van verzadigingsgevoel

¹ Voordeel erkend door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) voor inuline

² Voordelen erkend door de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA)

Prebiotica worden selectief benut door aanwezige microben

Prebiotica hebben gerichte effecten op onze darmbacteriën. De meeste micro-organismen worden er niet door beïnvloed. Selectief gebruik is een voorwaarde om een stof als prebioticum te beschouwen. Prebiotica stimuleren de activiteit van een specifieke groep micro-organismen in je microbiom die gunstige functies vervullen – waaronder bacteriën die vaak als probiotica worden gebruikt, zoals Lactobacillus en Bifidobacterium. Veel vezels worden ook selectief gebruikt door micro-organismen in de darm, maar dit is geen vereiste om als vezel te worden beschouwd.

Vezels

- ✓ Niet verteerd door mensen, maar sommige vezels worden wel benut door de micro-organismen in de darm
- ✓ Van nature aanwezig in volkoren granen, fruit, groenten en peulvruchten
- ✓ Aanbevolen innames zijn vastgesteld: 30 gram voor vrouwen en 40 gram voor mannen. Kunnen oplosbaar of onoplosbaar zijn

Prebiotica

- ✓ Niet verteerd door mensen, maar wel afgebroken door de micro-organismen in de darmen
- ✓ Van nature aanwezig in een breed scala aan plantaardige voedingsmiddelen (zoals fruit, groenten en volkoren granen).
- ✓ Worden meestal geïsoleerd uit planten of gesynthetiseerd uit suikers
- ✓ Geen vastgestelde aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)
- ✓ Veel van de huidige prebiotica zijn een type oplosbare voedingsvezel

Onoplosbaar
Bijv. cellulose

Oplosbaar
Bijv. psylliumvezels, bèta-glucanen

Vezel prebiotica
Bijv. inuline, fructo-oligosaccharides (FOS), galacto-oligosaccharides (GOS), bepaalde typen resistent zetmeel, humane melk oligosaccharides (HMO)

Non-vezel prebiotica
Bijv. lactulose

Voor meer informatie zie buikbelang.nl

Deze factsheet is gebaseerd, en met toestemming aangepast, op de [Understanding Prebiotics and Fiber Infographic](https://www.isappscience.org/) van de International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). [isappscience.org](https://www.isappscience.org/)

