

Bevatten alle gefermenteerde producten een probioticum?

Gefermenteerde producten zijn niet per definitie hetzelfde als producten met probiotica. Slechts enkele gefermenteerde producten bevatten micro-organismen die voldoen aan de strenge criteria om 'probiotisch' genoemd te worden.

Probiotica

Vastgesteld gezondheidsvoordeel vereist

Levende micro-organismen die, bij toediening in voldoende hoeveelheden, een gezondheidsvoordeel voor de gastheer (zoals de mens) opleveren. Op het product moeten soort, stamnaam en dosering worden vermeld.

VOORBEELDEN *

- Bifidobacterium animalis subsp. lactis XYZ
- L. plantarum ABC
- L. casei 123

**De hier getoonde stam benamingen zijn geen bestaande stammen*

Probiotica kunnen worden toegevoegd aan bepaalde voedingsmiddelen en supplementen. Een product met probiotica moet micro-organismen bevatten die voldoen aan alle criteria voor een probioticum.

Vereist: levende micro-organismen gedefinieerd op stamniveau en in voldoende hoeveelheden om gezondheidsvoordelen te kunnen bieden

Probiotisch gefermenteerd voedsel

Vastgesteld gezondheidsvoordeel van het probioticum vereist

Sommige gefermenteerde producten zijn gefermenteerd met een micro-organisme waarvan bewezen is dat het een probioticum is. Voorwaarde is dat deze micro-organismen nog levend zijn in het eindproduct en in voldoende hoeveelheid aanwezig zijn om het gezondheidsvoordeel te geven.

VOORBEELDEN *

- Yoghurt met B. animalis subsp. lactis XYZ
- Melk gefermenteerd door L. casei 123



Gefermenteerde producten

Geen vastgesteld gezondheidsvoordeel vereist

Voedingsmiddelen gemaakt door gewenste microbiële groei en enzymatische omzettingen van voedselcomponenten. Gefermenteerde producten bevatten vaak mengsels van niet-gekaracteriseerde micro-organismen (bv. kimchi en kombucha), terwijl sommige gefermenteerde producten een bewerking hebben ondergaan en daardoor geen levende micro-organismen meer bevatten (bv. zuurdesembrood en zuurkool in blik).

VOORBEELDEN

- Zuurkool
- Kombucha
- Zuurdesembrood

Voor meer informatie zie buikbelang.nl

Deze factsheet is gebaseerd, en met toestemming aangepast, op de [Probiotics vs Fermented Foods Infographic](#) van de International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). isappscience.org