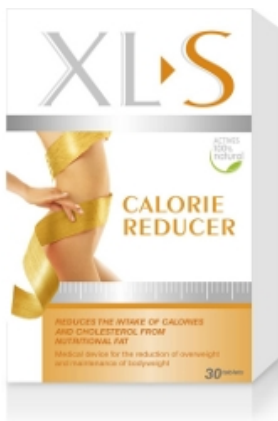




In dit nummer

- 1 Inleiding
- 1 Huisbereiding in de kijker
- 1 Adviesdag
- 2 Gezonde darmflora



Kruidenregime:

*huisbereide capsules op
basis van planten*

Inleiding

Beste nieuwsbrieflezer,

Om de frisse dagen tijdens de lentemaanden wat vlugger te laten voorbijgaan, sturen wij u alvast de volgende nieuwsbrief. Als onderwerp schreven wij voor u een artikel over gezonde darmflora. Met de honderdduizend miljard bacteriën in ons lichaam, is dit alvast een onderwerp dat ieder aanbelangt.

Wij hopen dat de zon straks van de partij zal zijn en selecteerden voor u reeds verschillende merken zonnecrème.

Naast de klassiekers Louis Widmer, Roc, Vichy, Bioderma hebben we nieuw in ons gamma de La Roche Posay zonneproducten. Graag helpen wij u de juiste keuze te maken.

Wij hebben ook goed nieuws voor hen die nog wat winterkilo's teveel hebben. XLS is een uitgebreid gamma aan afslankingsproducten waarin ieder een gepast product kan vinden.

Naast het bepalen van uw BMI, geven we ook graag advies over ALLI en XLS producten.

Ook op vlak van bijscholing zaten we niet stil.

Op 22 april volgden we een avond over 'allergie en ALLERPRIL' een nieuw natuurlijk middel tegen seizoensgebonden allergie maar ook voedingsallergie.

Huisbereiding in de kijker

Kruidenregime

Dit zijn huisbereide capsules op basis van planten, met een natuurlijke gom, waardoor je minder honger hebt en minder kunt eten. In te nemen 2 maal 1 capsule per dag, één uur voor het eten. De kruidenregime capsules kun je best combineren met veel water drinken en een gezonde voeding.

Adviesdag La Roche Posay

Op maandag 7 juni gaat er in de apotheek een adviesdag door van La Roche Posay over verzorging en maquillage. Gedurende een 30-tal minuten krijgt u een persoonlijk advies.

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Indien u geïnteresseerd bent, gelieve een email te sturen naar apotheek.mouton@skynet.be.



Gezonde darmflora

Wist je dat er in onze darmen zo'n honderdduizend miljard bacteriën leven, dit betekent ongeveer 1.5 kg van ons lichaamsgewicht!

De wondere wereld van de bacteriën in onze darmen

In de menselijke darm leven zo'n 100 000 miljard bacteriën elk met hun specifieke eigenschappen. De darmflora is de verzamelnaam voor al die "beestjes" en is een goed functionerend "ecosysteem". De melkzuurbacteriën (Lactobacillen en Bifidobacteriën) zijn het talrijkst en best gekend. Ze zorgen er mee voor dat ziekmakende kiemen minder kans krijgen om zich aan de darmwand vast te hechten. Het evenwicht kan verstoord worden door stress, een eenzijdige of te vette voeding, ziekte of geneesmiddelengebruik.

Zodra de slechte of ziekmakende bacteriën de overhand krijgen, krijg je last van diarree, verstopping, gasvorming of infecties. Een verstoorde werking heeft ook een effect op andere lichaamsfuncties en het immuunsysteem want 60 % van de immuuncellen van het lichaam bevindt zich in het darmslijmvlies.

Niet alle stammen hebben een gunstige invloed of kunnen na inname overleven in het spijsverteringsstelsel. Hierop wordt veel onderzoek verricht.

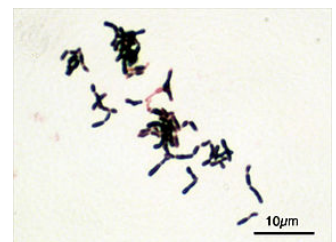
*60 % van de
immuuncellen van het
lichaam bevindt zich in
het darmslijmvlies*

We onderscheiden 3 soorten:

- Een **probioticum**: is een levend microbiële voedingsingrediënt dat een gezondheidsbevorderend effect heeft indien het in voldoende hoeveelheid wordt ingenomen. De naam is afgeleid uit het Griekse pro bios: "ten gunste van het leven". Het probioticum kan zich tijdelijk aan het darmslijmvlies hechten. Sommigen zijn geregistreerd als geneesmiddel, andere als voedingsaanvulling.

Voorbeelden zijn de Lactobacillen, de Bifidobacteriën en de Enterococci. De Bacillus en de Saccharomyces boulardii zijn gisten die ook als probioticum werken.

- Een **prebioticum**: is een onverteerbaar voedingsbestanddeel dat bestand is tegen maagzuur. Het kan tot in de darm doordringen waar het door de bacteriën gefermenteerd wordt en zo zal de groei en de werking van de "goede" bacteriën gestimuleerd worden. Voorbeelden zijn oligopolysacchariden zoals inuline, een wateroplosbare voedingsvezel.
- Een **symbioticum**: is een verbinding van een pro- en een prebioticum in éénzelfde voedingsstof of aanvulling.



bifidobacterium



Goed om weten :

Gefermenteerde zuivelproducten worden bekomen door aan gepasteuriseerde melk een ferment toe te voegen dat de smaak en de dikte van de melk verandert. Het ferment bestaat uit melkzuurbacteriën (lactobacillen of bepaalde streptococci). Zij zetten de suiker (lactose) die van nature in melk aanwezig is om in melkzuur wat een goede zaak is voor de darmflora en de darm. Naargelang de soort melkzuurbacteriën die men gebruikt, bekomt men verschillende producten.



Soms wordt er ook Bifidobacter aan de yoghurt toegevoegd. Let op, de term "bifidus" heeft geen enkele waarde. Kijk in de ingrediëntenlijst of er Bifidobacter vermeld wordt!

Gefermenteerde zuivelproducten zoals yoghurt en probiotica zijn over het algemeen beter verteerbaar dan melk, in het bijzonder voor mensen die lactose moeilijk of niet kunnen verteren omdat de lactose al omgezet is.

Terzelfdertijd is een melkproduct ook een bron van calcium.

In de voedingswinkel zijn er ook producten te koop die een extra hoge dosis probiotica bevatten. (vb. Yakult, Actimel)

Soms vermeldt de verpakking of het melkzuur links-, rechtsdraaiend of een mengsel is. Omdat ons lichaam enkel rechtsdraaiend melkzuur aanmaakt wordt dit soms voorgesteld als het beste. Dit is echter niet waar, we kunnen beide vormen verteren.

Kind & Gezin raadt af om gewone melk of yoghurt te geven vóór de leeftijd van 1 jaar!

Belangrijk als u kinderen hebt: start niet te vroeg!

Kind & Gezin raadt af om gewone melk of yoghurt te geven vóór de leeftijd van 1 jaar!

Gezondheidseffecten die aan probiotische melkzuurbacteriën worden toegeschreven:

- positieve invloed op de darmflora
- preventie en reductie van infecties en andere problemen in het spijsverteringsstelsel
- reductie van urogenitale infecties
- verminderen constipatie
- versneld herstel van de darmen bij diarree
- preventie van reizigersdiarree
- preventie van diarree ten gevolge van antibiotica
- stimulatie van het immuunsysteem
- verminderen van inflammatoire en allergische reacties
- verminderen van het risico op kanker of op recidieven
- verminderen de symptomen van het "prikkelbaredarmsyndroom"

Er wordt volop onderzoek verricht om nog meer wetenschappelijke bewijzen te verzamelen.

MOUTON

A P O T H E E K



Weststraat 34, Sleidinge 09 357.20.50 www.apotheekmouton.be

Wanneer kan je probiotica innemen?

Voor een gezonde darmflora is in de eerste plaats gezond en gevarieerd eten van belang, met voldoende drinken en in combinatie met voldoende lichaamsbeweging. Het is vooral belangrijk genoeg voedingsvezels binnen te krijgen, bijvoorbeeld via groente en fruit, peulvruchten en volkorenbrood zodat de gezonde darmflora in stand gehouden wordt.

Zowel bij constipatie als bij diarree heeft de inname van extra probiotica een gunstige invloed!

In geval van diarree ten gevolge van een infectie of een antibioticumkuur kunnen capsules met probiotica het genezingsproces versnellen. Of neem bij een antibioticumkuur preventief 1 capsule per dag!

Als je op reis gaat en omwille van de hygiënische omstandigheden meer in aanraking zal komen met mogelijke ziekteverwekkende bacteriën kan je dagelijks preventief 1 capsule met een probioticum innemen.



Ter beschikking in onze apotheek:

Enterol® = Diaclo Sandoz® (bevat Saccharomyces boulardii)

Volwassenen 2 tot 4 x per dag of preventief 1 x per dag, voor zuigelingen en kinderen bestaan er zakjes poeder die oplossen in een beetje water.

Erceflora® (bevat Saccharomyces Boulardii , Bifidobacterium longum , Lactobacillus rhamnosus , Lactobacillus acidophilus)

Mag toegediend worden vanaf 3 jaar : 1 tot 3 capsules per dag, preventief 1 x per dag

Imutis® (bevat Saccharomyces boulardii, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus rhamnosus en Bifidobacter longum).

Inname voor kinderen 1 tot 2 x per dag en volwassenen 1 tot 4 x per dag 1 capsule

Lacteol® (bevat Lactobacillus acidophilus)

Inname: voor zuigelingen: tot 2 x 1 per dag, kinderen en volwassenen tot 4 x per dag

Probiotal® = een symbioticum dat naast de probiotica Streptococcus thermophilus, lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacter lactis en Bifidobacter infantis ook een prebioticum FOS (Fructo-Oligo-Sacchariden) bevat.

