



Een gezond microbioom

Gunstige factoren voor jouw darmmicrobioom:

- Vezelrijke voeding, zie de tabel op de volgende pagina
- Prebiotica (Prebiotica is een verzamelnaam voor de juiste 'darmvoeding' bestaande uit onverteerbare koolhydraten en voedingsvezels. De in de darm levende bacteriën zijn voor een groot gedeelte afhankelijk van deze voedingsvezels). Prebiotica zitten in groente, fruit, graanproducten (haver, boekweit, teff, amaranth, quinoa), peulvruchten, paddenstoelen en noten en zaden.
- Gefermenteerde voeding: melkzuurproducten, groentensappen met melkzuur (L+), yoghurt van rauwe melk, miso, zuurkool, zure augurken, kefir, kombucha, tempeh, kimchi.
- Voeding rijk aan groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten.
- Voeding rijk aan omega 3 (2x in de week vette vis, gebroken lijnzaad, borage-olie, duindoornolie, lijnzaadolie en biologisch eieren/vlees)
- Medicinale paddenstoelen (shiitake, maitake)

Ongunstige factoren voor jouw darmmicrobioom:

- Roken, drugs en regelmatig alcoholgebruik
- Te weinig beweging
- Stress
- Te veel gebakken en gefrituurde vetten en eiwitten
- Teveel bewerkte producten
- Te veel producten waar suikers aan toegevoegd
- Extreme diëten
- Medicatie, aspirine, maagzuurbeschermers, orale anticonceptie, metformine, antipsychotica, immunosuppressiva, antidepressiva.
- Keizersnede en/of geen borstvoeding gehad als baby
- Additieven / bespoten voeding (met pesticiden, herbiciden etc.)



Vezeltype	Waar zit het in	Krijg je deze groep vaker dan 5x in de week binnen?
Cellulose	400 gram groenten en 300 gram fruit	
Arabinogalactaan Mannose	Cososnoten, cocosrasp, cocosmeel, curcuma, salie, Medicinale paddenstoelen: shiitake, maitake. Peulvruchten (linzen, bonen, kikkererwten), aloë vera, groenten (kool, broccoli, tomaten), fruit (zwart,- blauwe,- rode,- veenbessen, perziken, appels, sinaasappels en ananas)	
NAG (N-acetyl-galactosamine)	Medicinale paddenstoelen (shiitake, maitake), agar-agar, kuzuwortel, zeegroenten (bv nori), verse botten bouillion.	
Galactose	Peulvruchten, bonen (sperziebonen, snijbonen enz), zuivel (geitenyoghurt, schapenyoghurt), groenten: broccoli, spruitjes, avocado, wortel, bloemkool, selderij, biet, aubergine, noten, fenegriekzaden, gekiemde zaden, fruit: zwarte bessen, bosbessen, appel, pruim, abrikoos, banaan, mango, kiwi, peer, dadel, mandarijn, sinaasappel	
Inuline	Witlof, artisjok, asperge, prei, ui, knoflook, aardpeer, bataat, schorseneer, arrowroot, cichoreiwortel.	
Lignanen	Peulvruchten, groenten, zaden (lijnzaad, hennepzaad, pompoenzaad, maanzaad), bosbessen, haverzemelen.	
Pectine	Harde fruitsoorten zoals appels, sinaasappels, peren, pruimen en kweepeer.	
N-acetyl-neuraminezuur	Eieren, wei-eiwit, rauwe melk (kefir van rauwe melk).	
Fucose	Zeegroenten (zeewier, kelp (kombu), algen, zeekraal, lamsoren, zeekraalzilt). Tip: salade du pecheur vlokken van Lima = een mengsel van zeewiervlokken en makkelijk over eten te strooien. Medicinale paddenstoelen (shiitake, maitake), zaden.	
Xylose	Erwten, aubergine, okra, volle hele granen (haver, quinoa, wilde rijst, teff, boekweit, amaranth), broccoli, spinazie, sperziebonen, groene kool. Fruit: guave, peren, bramen, frambozen, bessen, kelp, aloë vera, berkensap, zaden.	