



### Het darmmicrobioom ontrafeld

---

**BIOVIS Diagnostiek**

[www.biovis-diagnostik.eu](http://www.biovis-diagnostik.eu)

---

**Samenvatting van de presentatie:** Alles wat in de darm terechtkomt, heeft een directe invloed op het microbioom. Een verandering in de hoeveelheid voedingsvezels gedurende slechts tien dagen heeft al een snelle en duidelijke uitwerking op het microbioom. Voedingsvezels zijn poly- of oligosacchariden, die uit verbindingen van glucose, fructose of andere suikers of suikerderivaten bestaan, die het menselijk lichaam niet kan afbreken, zoals bijvoorbeeld een bepaald resistent zetmeel (RS3), fructo-oligosaccharide (FOS), galacto-oligosaccharide (GOS), xylo-oligosaccharide (XOS), arabinoxyloligosaccharide (AXOS), fructanen (inuline) en acaciavezels.

Van voedingsvezels is al langer bekend dat ze de microbiota en het darmslijmvlies gunstig beïnvloeden. De gunstige beïnvloeding van het darmslijmvlies gebeurt vooral door de vorming van korteketenvezels zoals butyraat, acetaat en propionaat. De werking van voedingsvezels reikt echter veel verder dan alleen de darm. Zo weet men al langer dat voedingsvezels bij mensen met overgewicht tot een verlaging van het lichaamsgewicht en een vermindering van het risico op diabetes type 2 kunnen leiden. In 2014 wees een onderzoek uit, dat het toedienen van de voedingsvezel inuline een verminderde ghrelinevorming tot gevolg had, wat weer een positieve invloed had op de geconsumeerde hoeveelheid voedsel, het lichaamsgewicht en de vetmassa van de proefpersonen.

---

**Nazan van Gelderen** is orthomoleculair therapeut en natuurvoedingsdeskundige. Sinds enkele jaren werkt Nazan intensief samen met het Duitse laboratorium Biovis op het gebied van de microbiologie. De darm en het darmmicrobioom heeft dan ook haar bijzondere aandacht

---

**AOAC Lowlands**

*Symposium Darmgezondheid: Gezondheid zit in de darmen  
21 september 2017; Breda; Nederland*

