

wetenschappelijke achtergrond

gut support duo



Intoleran gut support duo bevat een combinatie van probiotica, kruiden en L-glutamine ter ondersteuning van PDS-gerelateerde klachten zoals buikpijn, gasvorming en diarree.

De probioticastammen zijn zorgvuldig geselecteerd op basis van wetenschappelijk onderzoek en hebben bewezen gunstige effecten bij het verminderen van PDS-gerelateerde symptomen zoals buikpijn, winderigheid en wisselende stoelgang. Bovendien dragen ze bij aan het herstellen van de balans in het darmmicrobioom.

De kruidenmix bevat gember, munt, koriander en het aminozuur L-glutamine, dat een positieve invloed heeft op de spijsvertering en helpt bij het verminderen van darmklachten.

Dit wetenschappelijk achtergronddocument biedt een overzicht van de bevindingen uit diverse wetenschappelijke onderzoeken naar de vijf probioticastammen, gember, munt, koriander en L-glutamine.

Studies en bevindingen over de probioticastammen

Probioticastam	Wetenschappelijke bevindingen
Bifidobacterium lactis HN019 2 mld KVE/capsule	Een review van 32 pre-klinische en klinische studies toont aan dat Bifidobacterium lactis HN019 helpt bij het verbeteren van de darmgezondheid, het versterken van het immuunsysteem en het verkorten van de darmtransitietijd. ¹ Een dubbelblinde, gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 228 deelnemers onderzocht de effecten van 28 dagen Bifidobacterium animalis subsp. lactis HN019 suppletie op functionele obstipatie bij volwassenen. HN019 verhoogde significant het aantal stoelgangen en verminderde het persen bij deelnemers met minder dan drie stoelgangen per week. ²
Bifidobacterium breve BR03 2 mld KVE/capsule	Een studie met 10 gezonde kinderen (gemiddelde leeftijd 5,7 jaar) onderzocht de effecten van 21 dagen Bifidobacterium breve B632 en BR03 suppletie op de darmmicrobiota. De probiotica verhoogden significant het aantal bifidobacteriën en verminderden coliformen in de ontlasting. ³ Een gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 50 deelnemers (gemiddelde leeftijd 40 jaar) onderzocht de effecten van 4 weken Lactobacillus plantarum LP01 en Bifidobacterium breve BR03 suppletie op prikkelbare darmsyndroom (PDS). De probiotica verminderden significant buikpijn en PDS-symptomen na 14 en 28 dagen in vergelijking met placebo. ⁴
Bacillus coagulans Unique IS-2 2 mld KVE/capsule	Een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde studie met 136 deelnemers (18-60 jaar) onderzocht de effecten van 8 weken Bacillus coagulans Unique IS2 suppletie op prikkelbare darmsyndroom (PDS). De probiotica verminderden significant buikpijn en verhoogden spontane stoelgangen vergeleken met placebo. ⁵ Een gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 85 deelnemers (gemiddelde leeftijd 39,8 jaar, 78,6% vrouw) onderzocht de effecten van 12 weken Bacillus Coagulans synbioticum op prikkelbare darmsyndroom (PDS). De synbioticum groep ervoer significante vermindering van buikpijn en diarree vergeleken met placebo, terwijl obstipatie in beide groepen gelijkmatig verminderde. ⁶ Een dubbelblinde, gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 141 kinderen (4-12 jaar) onderzocht de effecten van 8 weken Bacillus coagulans Unique IS2 supplementatie op prikkelbare darmsyndroom (PDS). De probiotica verminderden significant pijnintensiteit, verbeterden stoelgangconsistentie, en verminderden symptomen zoals abdominale ongemakken, opgeblazen gevoel, en incomplete evacuatie vergeleken met placebo. ⁷



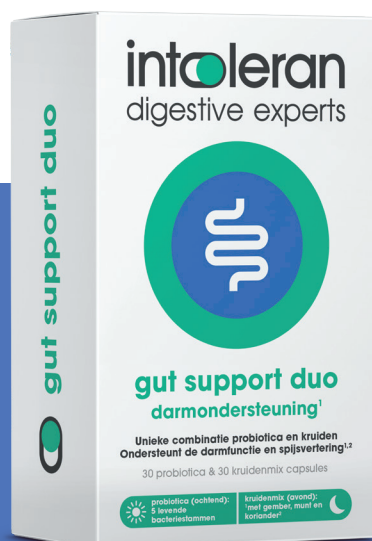
Lactobacillus plantarum LP01 1 mld KVE/capsule	<p>Een dubbelblinde, gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 3460 deelnemers (gemiddelde leeftijd 55 jaar) onderzocht de effecten van 8 weken Lactobacillus plantarum LP01 synbioticum op chronische darmstoornissen, waaronder PDS. De synbiotica verminderden significant de ernst van darmklachten en verbeterden de ontlastingsconsistentie vergeleken met placebo.⁸</p> <p>Een dubbelblinde, gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 2979 deelnemers (gemiddelde leeftijd 56 jaar) onderzocht de effecten van 4 weken synbioticum (Lactobacillus plantarum LP01, Lactobacillus lactis cremoris LLC02, Lactobacillus delbrueckii LDD01) op darmgezondheid tijdens colonoscopievoorbereiding. De synbiotica verminderden significant darmklachten en verbeterden ontlastingsconsistentie vergeleken met placebo.⁹</p>
Lactobacillus acidophilus NCFM 5 mld KVE/capsule	<p>In een dubbelblind, placebogecontroleerd klinisch onderzoek met 60 deelnemers, gemiddeld 37 jaar oud, verminderden de probiotica (Lactobacillus acidophilus NCFM en Bifidobacterium lactis Bi-07) significant de symptomen van opgeblazenheid na 4 en 8 weken in vergelijking met placebo.¹⁰</p> <p>Een dubbelblinde, gerandomiseerde, placebogecontroleerde studie met 80 deelnemers onderzocht de effecten van 8 weken suppletie met Lactobacillus acidophilus NCFM en LAFTI L10 op PDS-symptomen. De probiotica verminderden significant abdominale pijn en ongemak vergeleken met placebo.¹¹</p>

Studies en bevindingen over de kruidenmix

Kruiden en aminozuren	Wetenschappelijke bevindingen
Gember (extract) 150 mg/capsule	<p>Gember kan de spijsvertering ondersteunen, door de maagontleding te versnellen en door de samentrekking van de maag te stimuleren.¹²</p> <p>Gember heeft gastroprotectieve eigenschappen¹³, wat kan helpen bij het verminderen van darmkrampen, dyspepsie, winderigheid en een opgeblazen gevoel.¹⁴</p> <p>Gember heeft ontstekingsremmende eigenschappen, wat effectief kan zijn bij inflammatoire darmziekten (IBD) en PDS.^{15, 16}</p>
Munt (extract) 170 mg/capsule	<p>Munt ontspant de spieren in het spijsverteringskanaal, wat helpt bij het verminderen van PDS-gerelateerde klachten als buikpijn, krampen, wisselende ontlasting en een opgeblazen gevoel.^{17, 18, 19, 20, 21}</p> <p>Munt stimuleert de afscheiding van speeksel, maagsap en gal, wat de spijsvertering kan bevorderen.^{22, 23}</p>
Koriander 100 mg/capsule	<p>Koriander bevat zowel stimulerende als ontspannende stoffen²⁴ wat kan helpen bij het verminderen van maagdarmklachten²⁵ en ontstekingen in de darm.²⁶</p>
L-Glutamine 50 mg/capsule	<p>Het aminozuur L-glutamine verbetert de darmbarrière functie²⁷, wat symptomen van PDS zoals diarree en buikpijn kan verminderen.²⁸</p> <p>L-glutamine-suppletie, in combinatie met een laag FODMAP-dieet, vermindert PDS-gerelateerde klachten zoals buikpijn en ongemak en verbetert de stoelgangconsistentie.²⁹</p>

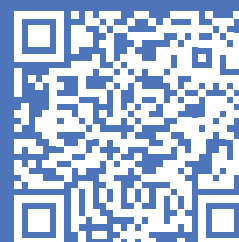
Meer weten?

Neem contact op met onze Intoleran diëtisten of meld je aan voor ons gratis webinar over het darmmicrobioom, probiotica en prebiotica inclusief een uitgebreide toelichting over de producten gut support duo en daily fibre support.



Scan de QR code voor de literatuurlijst

Deze informatie is uitsluitend bestemd voor gezondheidsprofessionals en mag niet verstrekt worden aan cliënten/patiënten/consumenten.



Contactinformatie
info@intoleran.com
+31302272172