

wetenschappelijke achtergrond

daily fibre support



Intoleran daily fibre support bestaat uit prebiotische vezels van de guarboon (PHGG) gecombineerd met gemberextract.

Guarboonvezels zijn uitgebreid onderzocht en hebben bewezen voordelen voor de stoelgang, het prikkelbare darmsyndroom (PDS) en de samenstelling van het darmmicrobioom. Gemberextract staat bekend om zijn gunstige effecten op de maag, darmen en ontstekingsremmende eigenschappen. Eén schepje Daily fibre support bevat 4,3 gram vezels en 150 mg gemberextract.

Dit wetenschappelijk achtergronddocument biedt een overzicht van de bevindingen uit diverse wetenschappelijke onderzoeken naar guarboonvezels en gember.

Studies en bevindingen over guarboonvezels (PHGG)

In de literatuur ook wel bekend als gedeeltelijk gehydrolyseerde guarboonvezels of de afkorting PHGG.

Thema	Wetenschappelijke bevindingen
Prikkelbare darm syndroom (PDS)	<p>Twee gerandomiseerde studies onderzochten de effecten van PHGG bij PDS. Bij 86 volwassenen met PDS leidde 6 gram PHGG per dag gedurende 12 weken tot significante verminderingen in abdominale pijn, opgeblazen gevoel, en inconsistente stoelgang.¹ Bij 60 kinderen van 8-16 jaar met functionele buikpijn resulteerde 5 gram PHGG per dag gedurende 4 weken in significante verbeteringen van de symptomen zonder bijwerkingen.²</p> <p>Een multicenter, gerandomiseerde, open trial vergeleek het effect van een dieet met PHGG met een tarwezemeldieet bij 199 volwassenen met het prikkelbare darmsyndroom (PDS). PHGG was significant effectiever in het verminderen van PDS-symptomen zoals abdominale pijn, opgeblazen gevoel en inconsistente stoelgang in vergelijking met het tarwezemel dieet. PHGG werd ook beter verdragen door de patiënten en had minder bijwerkingen.³</p>
Obstipatie	<p>Een systematische review en meta-analyse van 15 studies met 325 gezonde deelnemers toonde aan dat PHGG effectief obstipatie verminderde zonder bijwerkingen. PHGG verbeterde de frequentie, het gewicht en het vochtgehalte van de ontlasting, evenals het gevoel van volledige evacuatie.⁴</p> <p>Twee gerandomiseerde studies onderzochten de effecten van PHGG op obstipatie bij volwassenen. In een studie met 250 volwassenen verbeterde 6 gram PHGG per dag na 4 weken obstipatie, stoelgangfrequentie en kwaliteit van leven.⁵ Een andere studie met 49 volwassenen met chronische obstipatie toonde aan dat 5 gram PHGG per dag gedurende 4 weken de colontijd verkortte, spontane darmbewegingen toenam, ontlasting verbeterde, buikpijn verminderde en het gebruik van laxemiddelen verminderde.⁶</p> <p>Klinische studies tonen aan dat PHGG-suppletie zorgt voor significante verbeteringen in darmgezondheid en obstipatieklachten bij kinderen. Bij 13 kinderen van 5-15 jaar leidde 8 weken dagelijkse 6 gram PHGG tot verbeterde obstipatieklachten en darmmicrobioom.⁷</p>
Diarree	<p>Een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde studie met 44 vrijwilligers met IBS-D toonde aan dat PHGG significant de ontlastingsvorm verbeterde. De ontlasting normaliseerde in de PHGG-groep en het darmmicrobioom toonde significante veranderingen, waaronder een toename van Bifidobacterium.⁸</p> <p>Een gerandomiseerde gecontroleerde studie toonde aan dat suppletie met PHGG bij kankerpatiënten die bestraling van het bekkengebied ondergingen, de telling van de gunstige darmbacterie Bifidobacterium verhoogde en de frequentie van diarree verminderde tijdens en na de bestraling.⁹</p>



Diarree (vervolg)	Een gerandomiseerde studie met 34 gezonde vrouwen toonde aan dat 5 gram PHGG diarree door maltitol en lactitol verminderde. Bij 10 gram PHGG werd diarree door maltitol significant onderdrukt bij 82,1% van de gevallen, wat suggereert dat PHGG effectief is tegen door suikervervangers veroorzaakte diarree. ¹⁰
Prebiotische effecten	<p>Twee gerandomiseerde studies toonden aan dat PHGG de darmgezondheid verbetert. In een dubbelblinde, placebogecontroleerde studie bevorderde PHGG de groei van <i>Bacteroides ovatus</i> en <i>Clostridium</i> spp. en verhoogde de productie van korte-keten vetzuren.¹¹ In een andere studie met 10 gezonde volwassenen stimuleerde 6 gram PHGG per dag gedurende 2 weken significant de groei van <i>Bifidobacterium</i> en butyraat-producerende bacteriën.¹²</p> <p>Een in-vitro studie onderzocht verschillende vezels en hun effect op de productie van korte-keten vetzuren (SCFA's) door darmmicroflora. PHGG bleek een van de meest effectieve vezels te zijn, met een hoge productie van butyraat, wat gunstig is voor de darmgezondheid.¹³</p> <p>Twee gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde studies onderzochten het effect van PHGG op de darmgezondheid. In de eerste studie namen 20 gezonde volwassenen gedurende 3 weken dagelijks 5 gram PHGG, wat leidde tot meer gunstige bacteriën zoals <i>Ruminococcus</i> en <i>Faecalibacterium</i>, en verhoogde butyraatproductie.¹⁴ In de tweede studie kregen 44 gezonde atleten 12 weken lang dagelijks 5 gram PHGG, wat de aantallen <i>Bifidobacteria</i> en <i>Lactobacillus</i> verhoogde, stoelgang verbeterde en gastro-intestinale klachten verminderde. Beide studies tonen aan dat PHGG de darmgezondheid verbetert.¹⁵</p>

Studies en bevindingen over gemberextract

Thema	Wetenschappelijke bevindingen
Spijvertering en darmwerking	<p>Gember kan de spijsvertering ondersteunen, door het versnellen van de maaglediging en door de samentrekking van de maag te stimuleren.¹⁶</p> <p>Gember heeft gastroprotectieve eigenschappen¹⁷, wat kan helpen bij het verminderen van darmkrampen, dyspepsie, winderigheid en een opgeblazen gevoel.¹⁸</p> <p>Gember heeft ontstekingsremmende eigenschappen, wat effectief kan zijn bij inflammatoire darmziekten (IBD), waaronder PDS.^{19, 20}</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 daily fibre support en gut support duo.



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