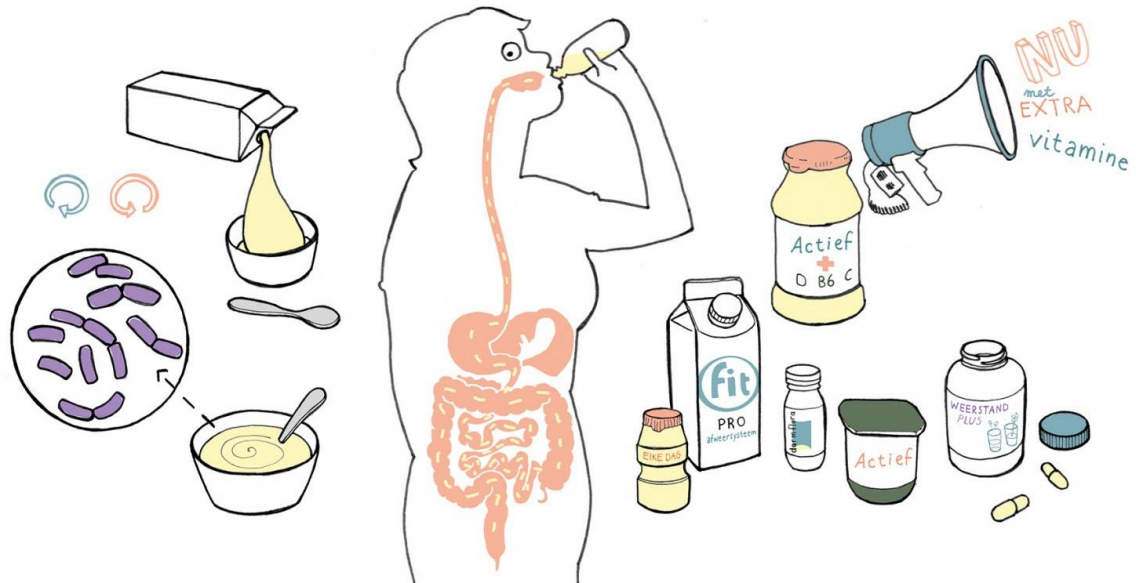


## Pre- en probiotica



### Uitleg pre- en probiotica:

Prebiotica is een verzamelnaam voor stoffen die de groei van bepaalde bacteriesoorten in het lichaam bevorderen. Hieraan worden gunstige effecten voor de gezondheid toegeschreven.

Je krijgt prebiotica binnen door het eten van groente, fruit, brood, graanproducten en peulvruchten. Het nemen van extra prebiotica bijvoorbeeld uit verrijkte voedingsmiddelen of supplementen heeft geen bewezen voordelen.

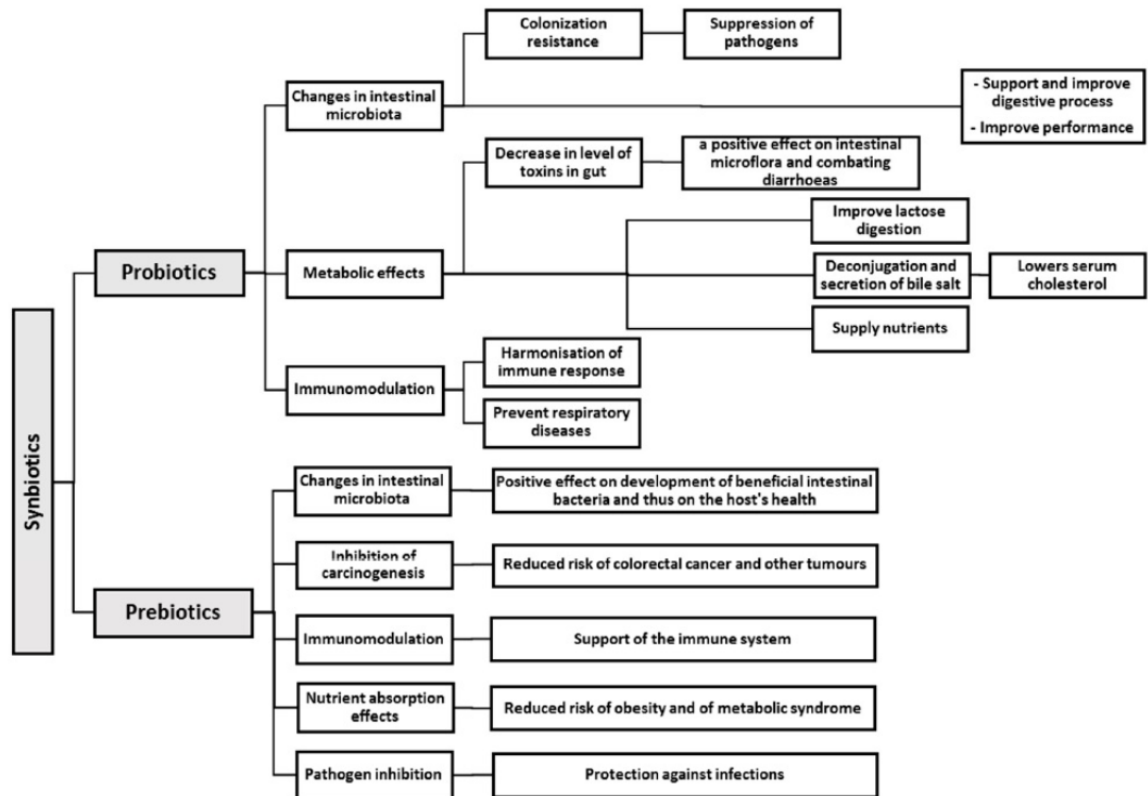
Probiotica zijn levende bacteriën die een positief effect op de gezondheid hebben wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden geconsumeerd. Er is echter weinig bewijs dat producten met levende micro-organismen een gezondheidsvoordeel opleveren voor gezonde mensen.

Bij specifieke aandoeningen zijn er aanwijzingen dat probiotica een positief effect kunnen hebben. Een arts kan bepalen of en welk probioticum dan geschikt is.

### Handige links:

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/probiotica.aspx>

<https://studylibnl.com/doc/1106140/interview-prebiotica-onmisbaar-voor-een-gezonde-darmflora>



**Figure 1.** Mechanisms of action of synbiotics and their effects.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622781/pdf/nutrients-09-01021.pdf>