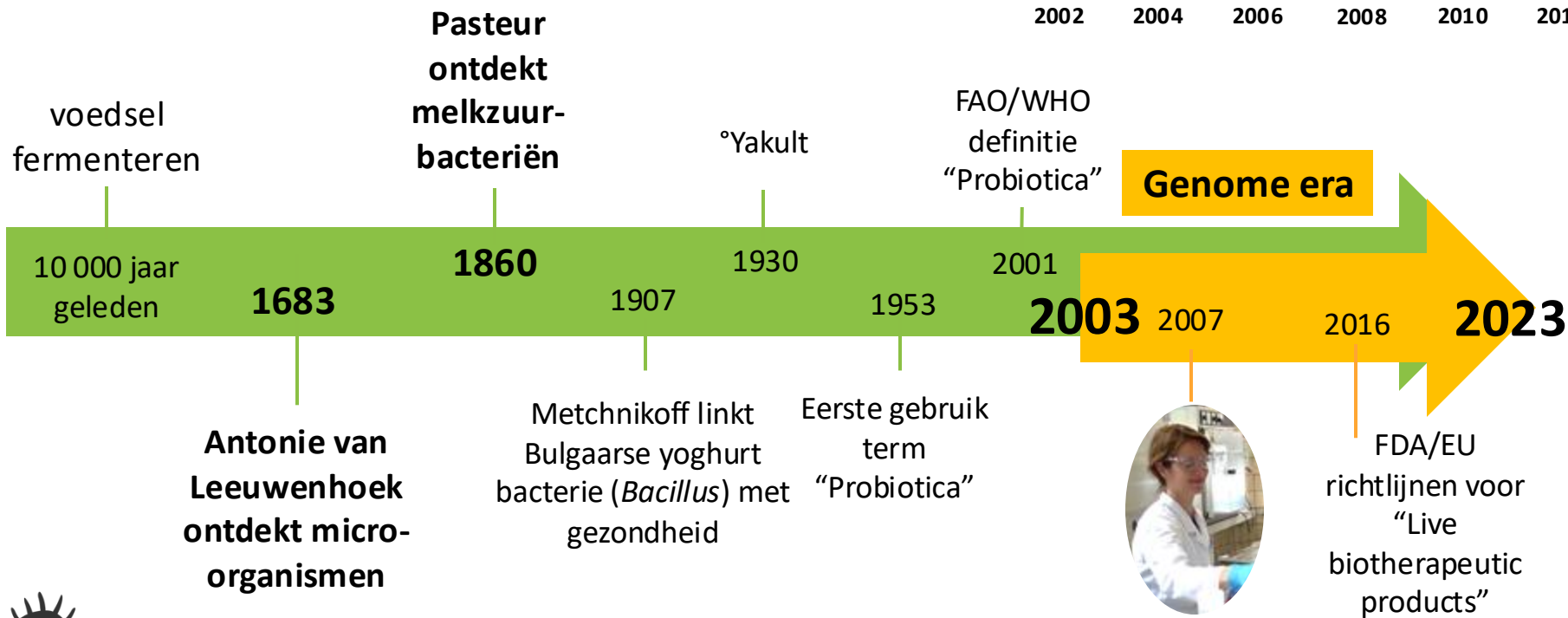
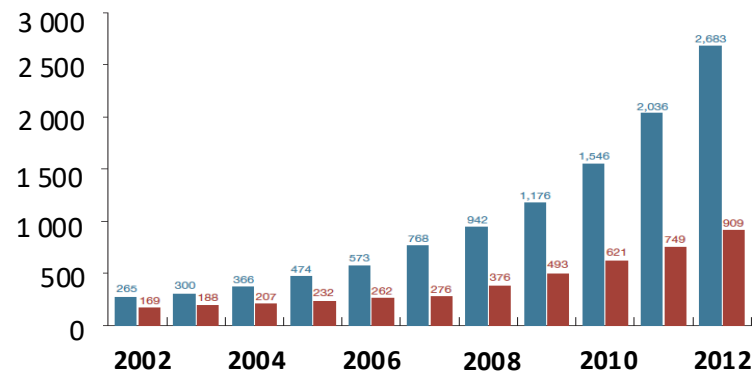
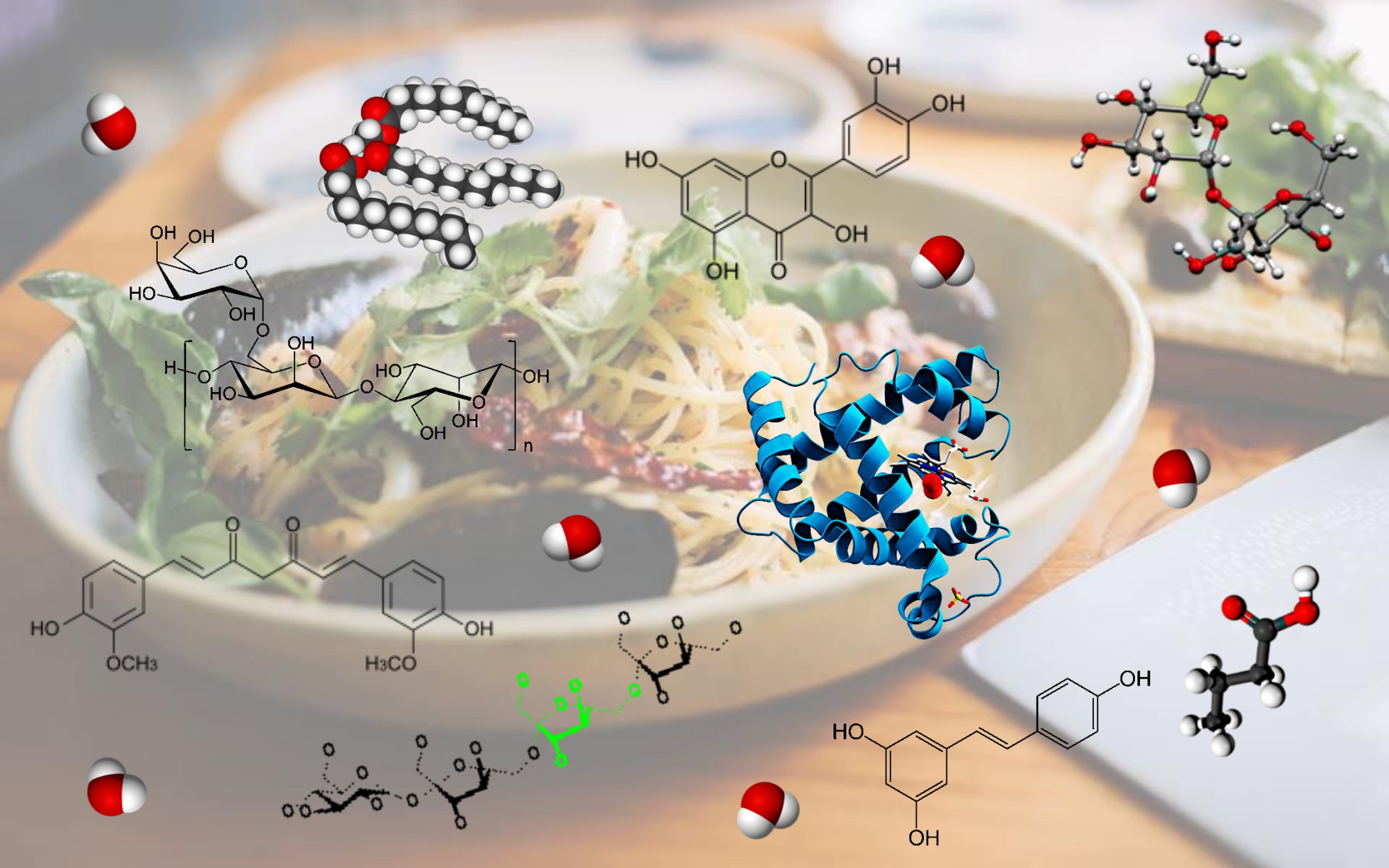


Wetenschappelijke publicaties/jaar

Patenten(applicaties)/jaar



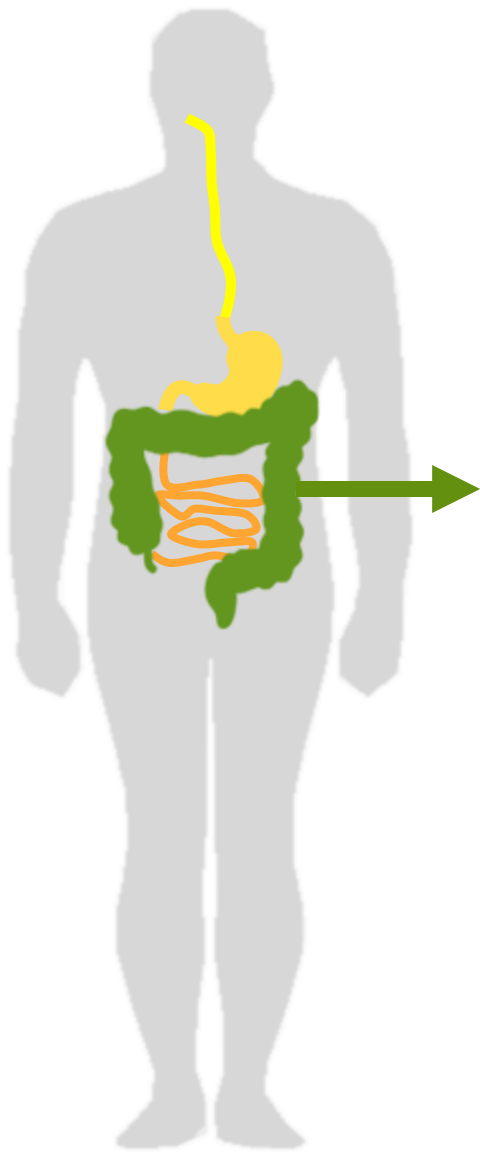


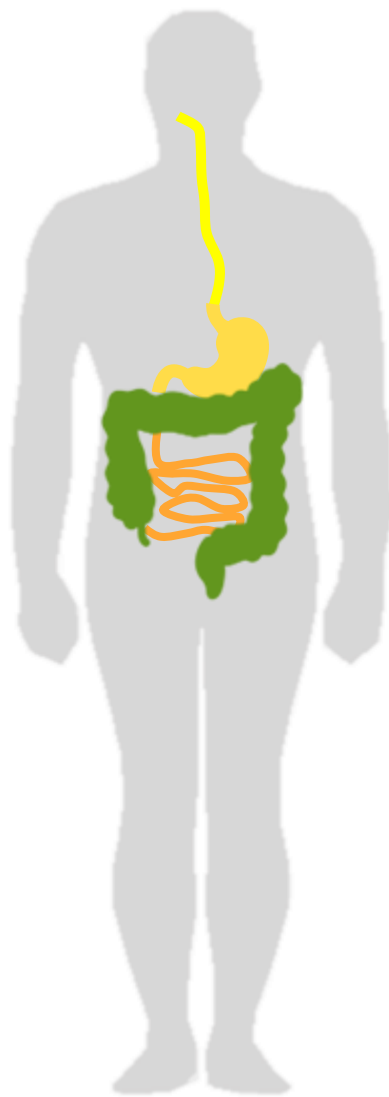


half microbe

half mens







1. Mond

2. Maag

3. Dunne darm

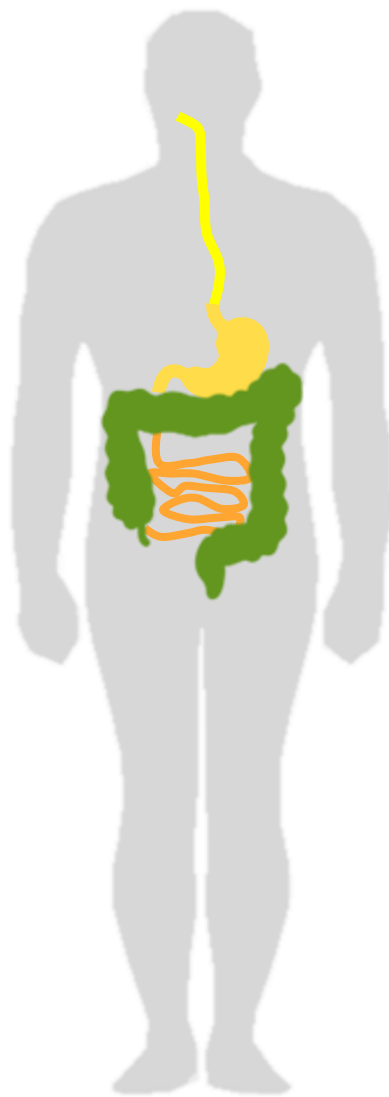
R
E
S
T

4. Dikke darm

menselijke
vertering
en opname

microbiële
processen





1. Mond

2. Maag

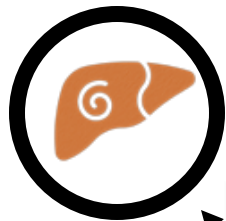
3. Dunne darm

R
E
S
T

4. Dikke darm



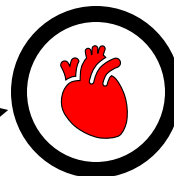
obesitas, diabetes, groei



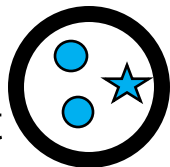
**depressie, Parkinson,
dementie, cognitie**



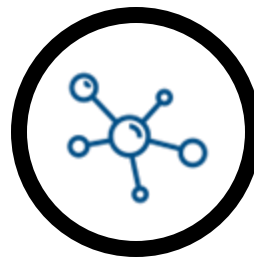
**SLAGADERVERKALKING,
CHOLESTEROL**



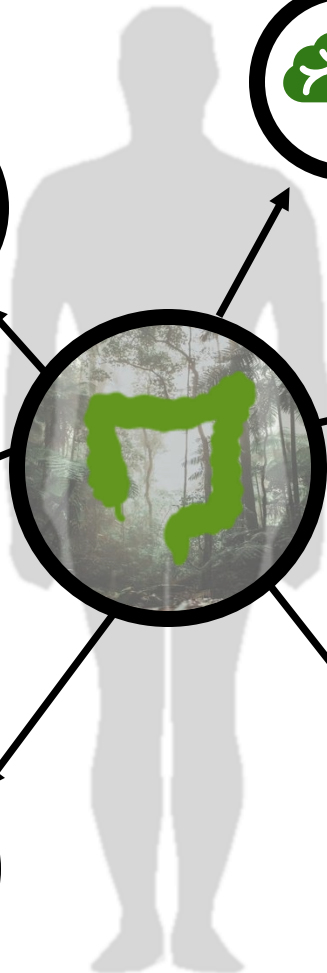
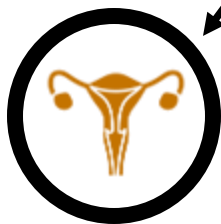
allergie, astma
auto-immuniteit

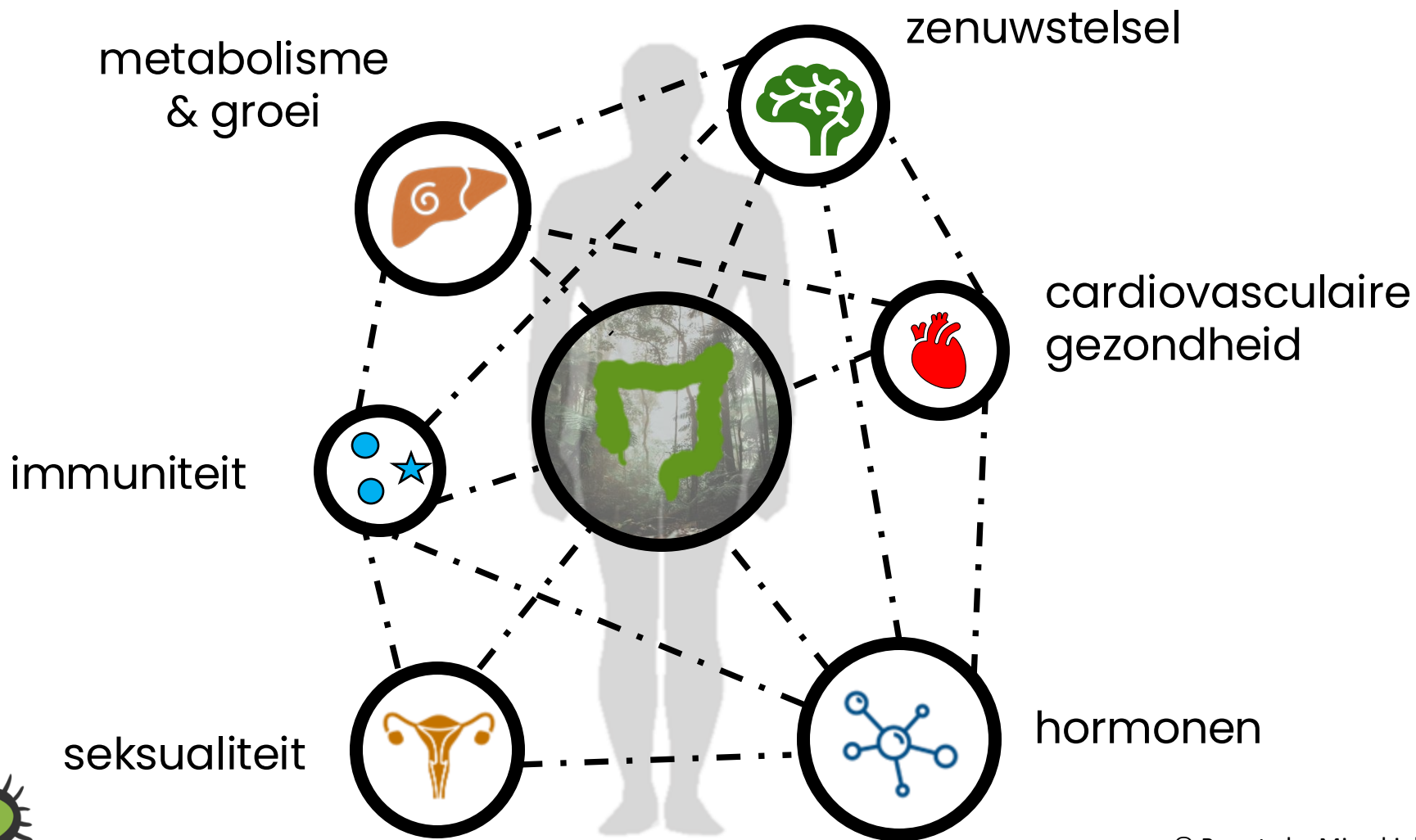


**hormoonbalans:
honger, geluksgevoel...**

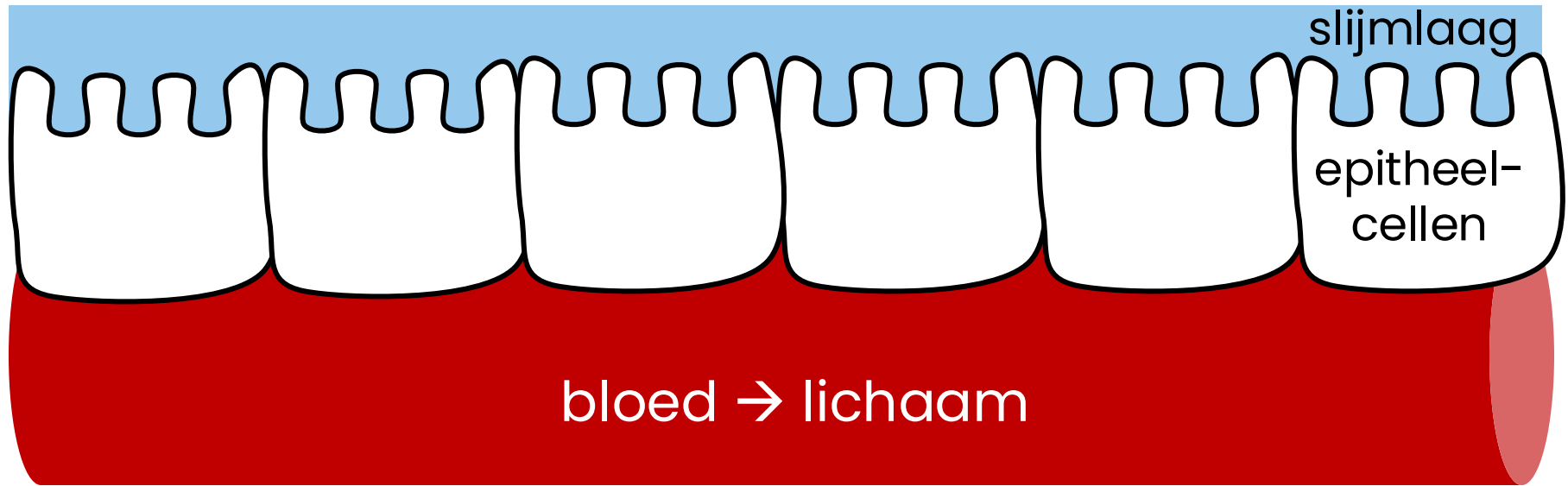


endometriose





microbioom

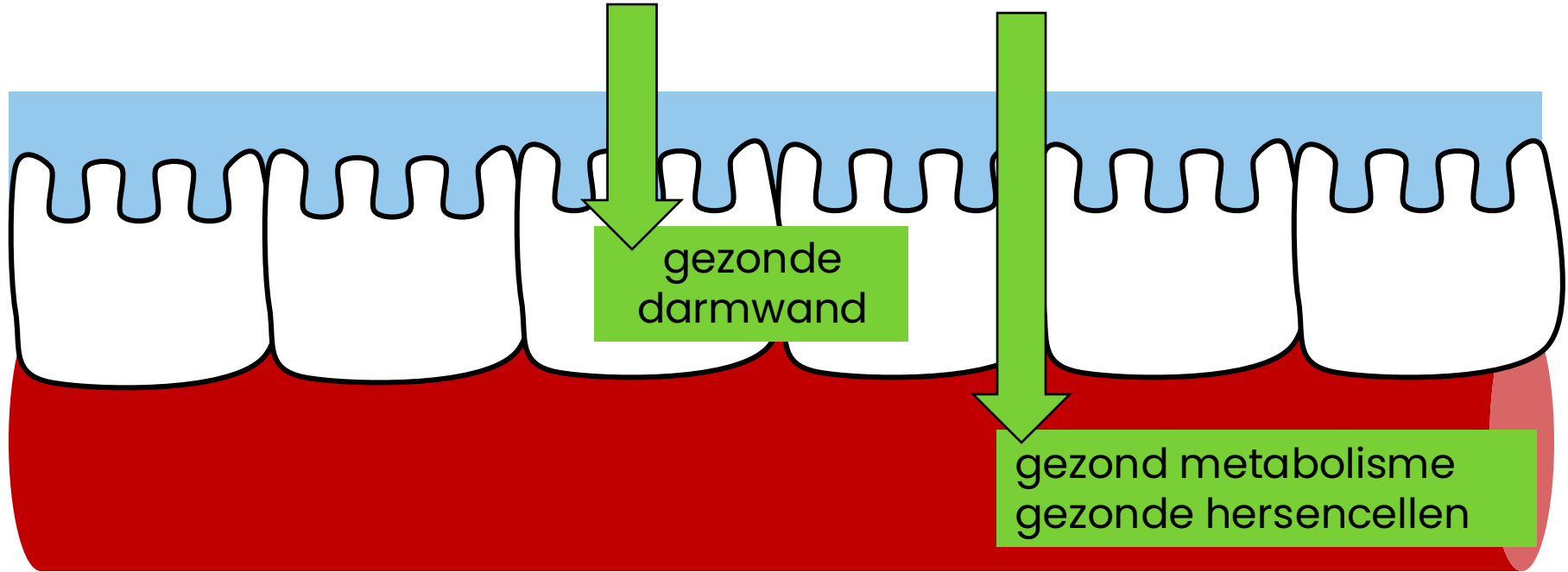


microbioom

vezels

- - - - ->

korteketenvetzuren



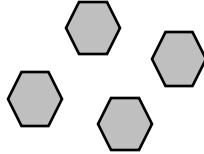
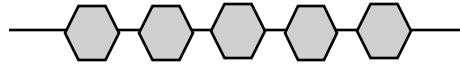


vezelrijk voedsel

= essentieel
voor een gezond,
biodivers microbiom

onverteerbare
ketens van
suikermoleculen

enkelvoudige
suikermoleculen



korteketen
vetzuren



teamwork



Voedingsvezels

'Ballast-
stof'



voedings-
supplement
'prebioticum'

- ✓ transit
- ✓ verzadiging
- ✓ bloedsuiker
- ✓ microbioom !



Misverstanden over vezels



niet altijd
zichtbaar



niet altijd
"gezond"



soms
verrassend
gemakkelijk



Zijn alle vezels prebiotica?



groeisubstraat



selectief



gezondheidsvoordeel

Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels per dag?



- A. minimaal 25–30 g per dag
- B. minimaal 50 g per dag



FIBREMAXXING !?





immuniteit



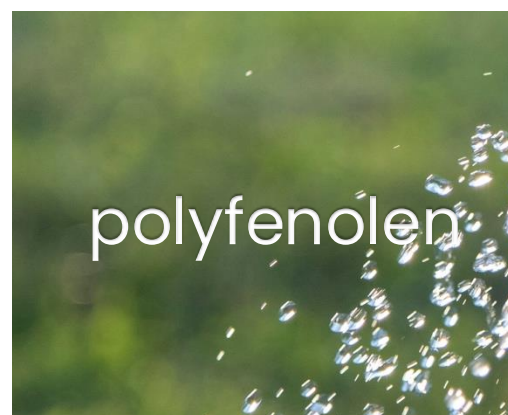
vroege
kindertijd



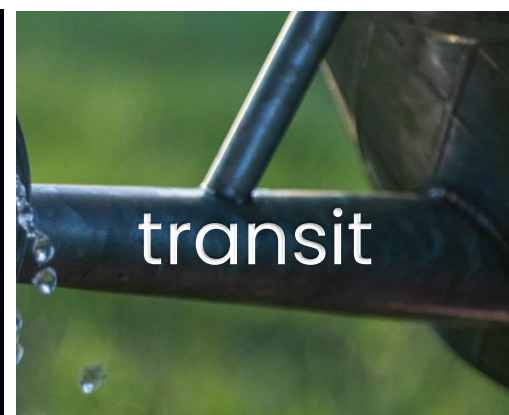
zenuwstelsel



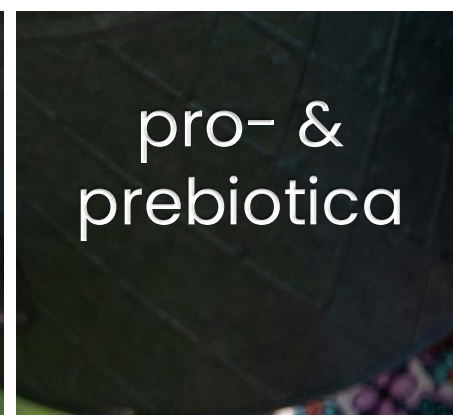
(start)
biodiversiteit



polyfenolen



transit



pro- &
prebiotica



fermenten



vezelrijk
voedsel



spijs-
vertering
hogerop



medicatie

Welke parameter is het meest bepalend voor het darmmicrobioom?



- A. voeding
- B. transit
- C. medicatie





n°1

transit

= hoe lang
eten jouw
darmbacteriën?

#bluepoopchallenge



te traag

meer dan 58 uur

gezond

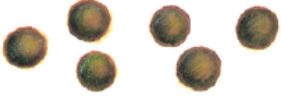
14 – 58 uur

te snel

minder dan 14 uur



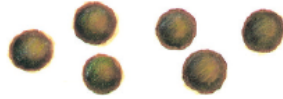
Bristol Stool Score ~ transit

Type 1		Harde, losse keutels, moeilijke stoelgang	ERNSTIGE CONSTIPATIE
Type 2		Samengekleefde keutels	MILDE CONSTIPATIE
Type 3		Worstvormig met barstjes aan de buitenkant	
Type 4		Worst- of slangvormig glad en zacht	
Type 5		Zachte keutels met duidelijke randen	
Type 6		Zachte tot zeer zachte stoelgang, geen definieerbare randen	MILDE DIARREE
Type 7		Vloeibare stoelgang geen vaste stukjes	ERNSTIGE DIARREE



Transit bepaalt microbioom

Type 1



vezeltekort?
eiwitafbraak ↑



Type 2



Type 3



Type 4



Type 5



optimale
groeikansen voor
vezelafbrekers



Type 6

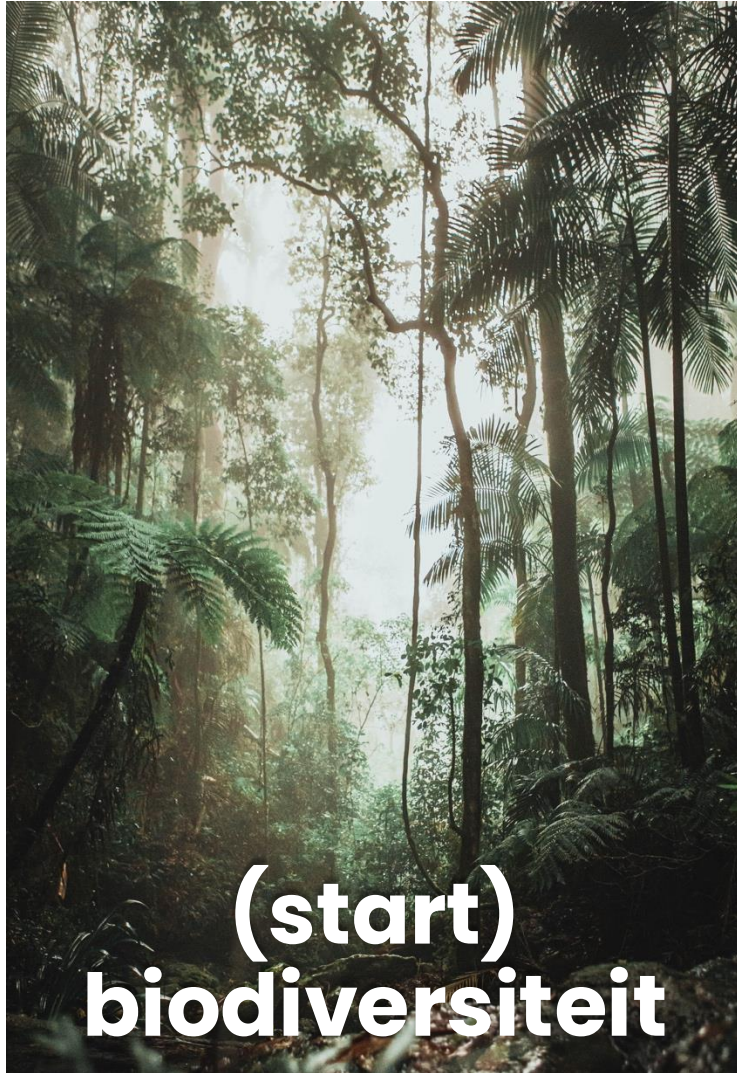


Type 7

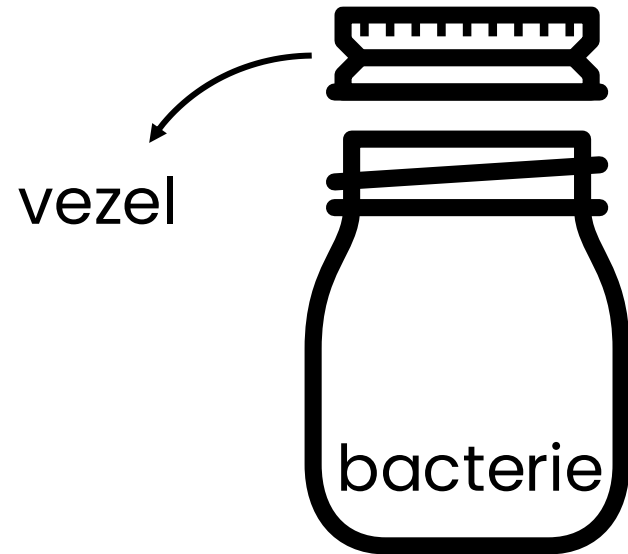


geen tijd voor vezelafbraak
microbioom ↓





= bevordert
de vezelafbraak



VEZELAFBRAAK

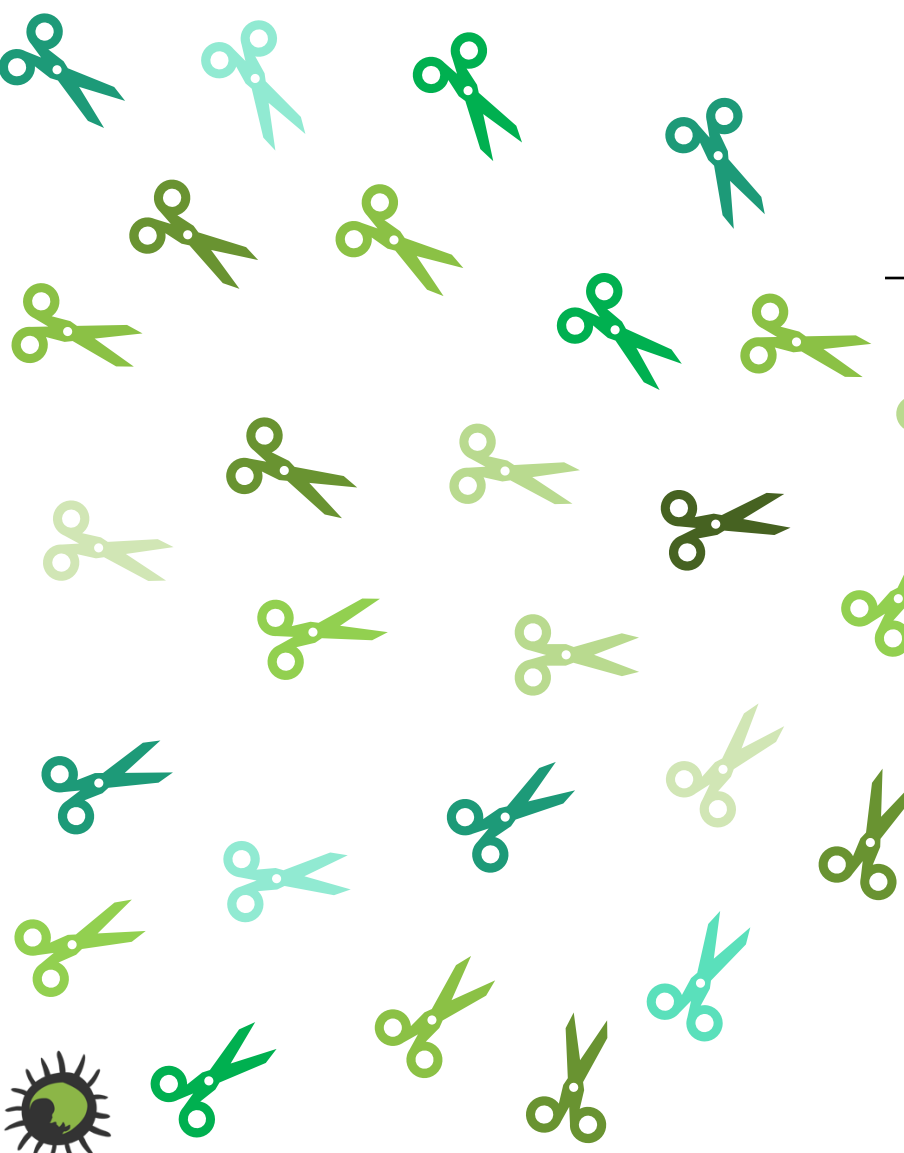
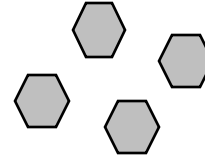
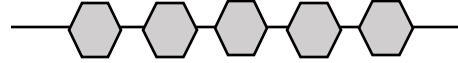
onverteerbare
ketens van
suikermoleculen



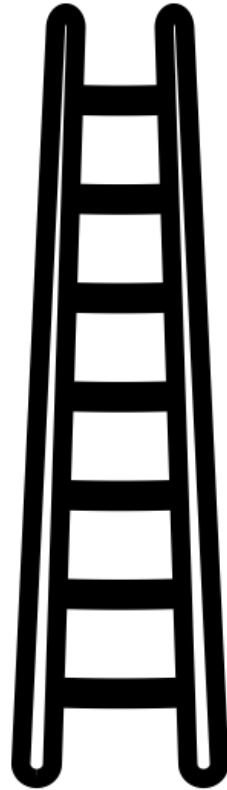
enkelvoudige
suikermoleculen



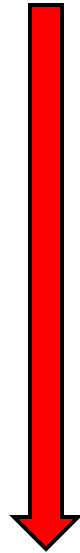
korte keten
vetzuren



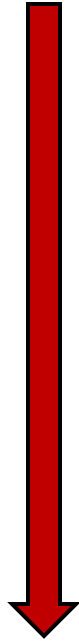
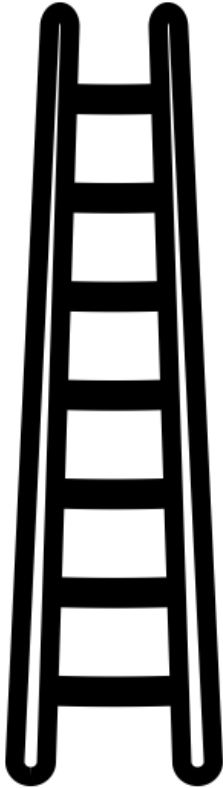
De biodiversiteitsladder



springen vs klimmen



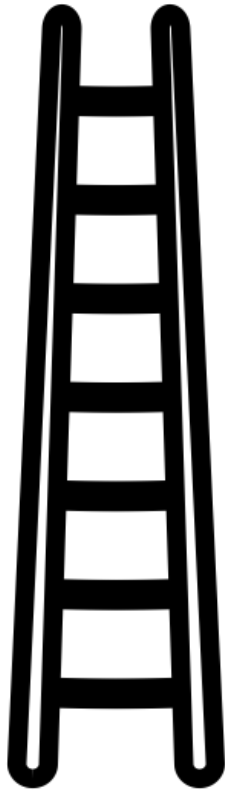
Springen met voeding



- volle melk(producten)
- gesuikerde frisdrank
- hoge koolhydraatintake
- frequent snacken
- hoge totale calorie-inname



Klimmen met voeding



- vezels
- gefermenteerde groenten
- ontbijten
- omega-3
- polyfenolen





= smaak, kleur,
plezier... én een
duwtje omhoog op de
ladder

Een scheutje polyfenolen bij de maaltijd



Hoeveel rode wijn dronken de mensen met een hogere biodiversiteit?



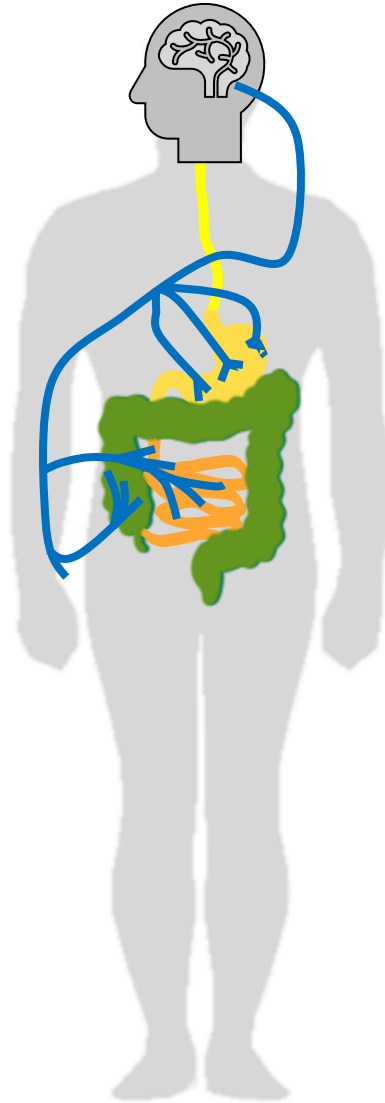
A. 1 glas per dag

B. 1 glas per week



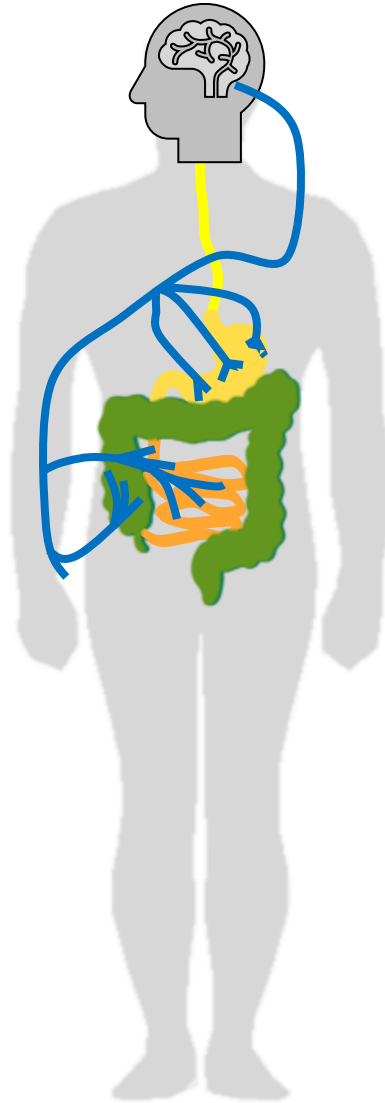


= hoe je eet



nervus vagus



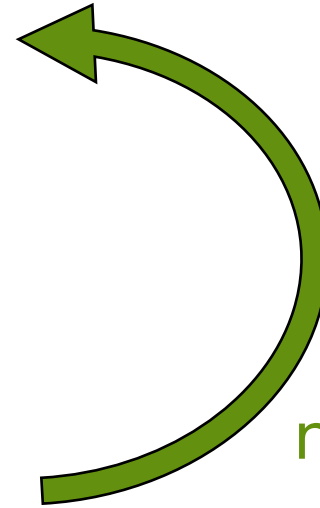
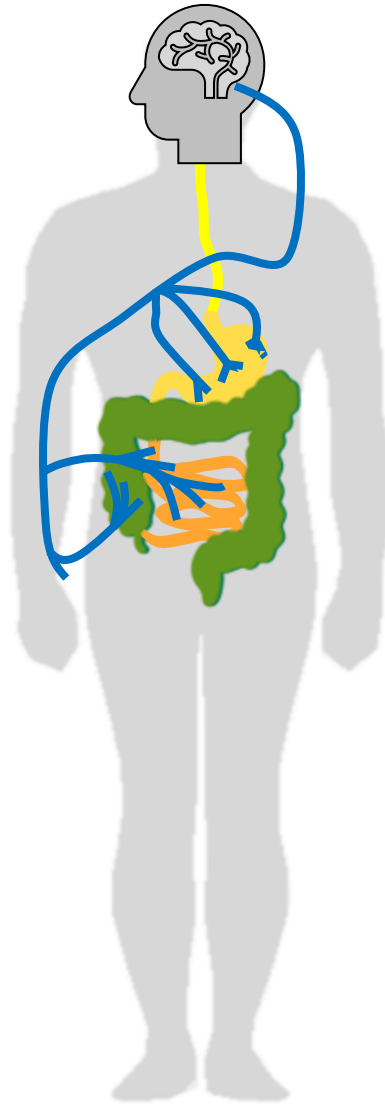


SNEL

OREN

werkt NIET bij stress





neurotransmitters

- 'zenhormoon' GABA
- 'gelukshormoon' serotonin





(start)
biodiversiteit



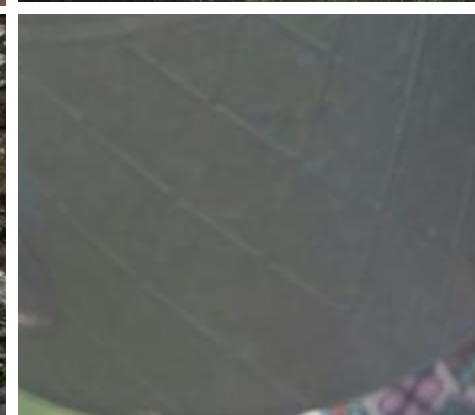
polyfenolen



vezelrijk
voedsel



transit



immuniteit

**vroege
kindertij
d**



**pro- &
prebiotica**

fermenten

**spijs-
vertering
hogerop**

medicatie

Wilde Wieven podcast



Episode 3:
Wilde planten en je darmflora
met Rosemarie De Weirdt



Volwassenen

Aanbod Inspiratie Thema's

Boost je darmen met elke hap

Individueel

Lezing

€ 20 / pp

26 maart 2025



Fit naar de 100

Van Kristien Beuselinck

in de maak...



Nog té weinig wetenschappelijke kennis over ons microbioom komt (correct) tot bij de mensen en in de gezondheidszorg terecht.

Daar wil ik verandering in brengen.

www.borntobemicrobial.be



Welk voedsel bevat het meeste vezels (per 100 gram)?



- A. pure chocolade
- B. broccoli
- C. kikkererwten

