

1.



Eet vezelrijk

Vezels stimuleren de groei van goede bacteriën in de darmen en zijn dus essentieel voor een gezonde darmflora.



2.

Ga voor gefermenteerd

Gefermenteerde voeding bevat probiotica of goede bacteriën die gunstig zijn voor de darmgezondheid.



3.

Vul aan met probiotische supplementen

Geen fan van gefermenteerde voeding? Kies dan voor probiotische supplementen. Deze bevatten levende bacteriestammen voor een sterke darmflora.



6x

Goed voor je darmen,

=

goed voor jou

6.

En voor antioxidanten

Antioxidanten beschermen je cellen tegen schadelijke moleculen en daar hebben ook je darmen baat bij.



5.

Kies voor omega 3-vetzuren

Voeding met omega 3-vetzuren kan ontstekingsremmend werken en zo mogelijk de darmgezondheid bevorderen.



4.

Probeer prebiotica

Prebiotica ondersteunen de gezonde balans van je darmbacteriën.

