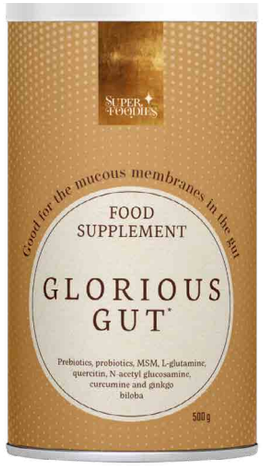
SUPER FOODIES

You are so much more

Supplementen-wijzer

In de schijnwerpers: Superfoodies Glorious Gut



In dit programma adviseren we je om gebruik te maken van het supplement ‘Superfoodies Glorious Gut’. Dit supplement is speciaal door ons ontwikkeld met als doel de darm-gezondheid via verschillende wegen te herstellen. Het bestaat uit een diversiteit van ingrediënten die de gezondheid van de darm op verschillende gebieden aanpakken en helpen verbeteren.
Uiteraard kunnen de stoffen van dit product ook los worden gebruikt. Voor een optimaal resultaat is het belangrijk om ten minste een minimumaantal van deze supplementen te gebruiken. Dit hebben we in het onderstaande rijtje voor je samengevat:

- **L-glutaminepoeder**. Dit is de belangrijkste voeding voor de darmwand.
- **Curcuma longa**. Dit heeft onder andere een ontstekingsremmende werking.
- Zink. Dit mineraal is belangrijk bij het herstel van de darmwand.
- **Prebioticavezels**. Deze zorgen voor de voeding van de lichaamseigen darmflora.
- **Probiotica**. Dit zorgt voor ondersteuning en een betere balans van de lichaamseigen darmflora.

**De ingrediënten zitten in Glorious Gut, uitgebalanceerd in de juiste hoeveelheid (per dosering en dagdosering) en met een maatschep voor gemakkelijk gebruik.
Als je alle ingrediënten die in Glorious Gut zitten los koopt, kost het meer dan € 251,-. Om die reden hebben wij Glorious Gut gemaakt, zodat je alle supplementen voor een gezonde darmflora in een pot hebt én met een flinke kostenbesparing. Voor het gemak hebben we dit in een overzicht gezet. We hebben telkens de prijs van de kleinste dosering die we konden vinden gebruikt, en ook de goedkoopste variant die we konden vinden.
Meestal was de kwaliteit inferieur aan de kwaliteit van ingrediënten die wij gebruiken.**

INGREDIËNT	PRIJS	HOEVEELHEID
L-glutamine poeder	€22,99	100 gram
Prebiotica (fructo-oligosacchariden)	€9,99	200 gram
MSM poeder	€9,99	150 gram
Rode iep poeder	€14,19	50 gram
Quercetine	€28,90	50 caps
Curcumine	€39,95	15 caps
Zoethoutwortelextract	€20,95	60 caps
N-acetyl glucosamine	€24,95	150 gram
Probiotica	€24,99	10 caps
Zink-L-monomethionine	€9,90	90 caps
Ginkgo Biloba extract	€24,45	30 caps
Bètacaroteen	€19,99	30 caps
Totaalprijs losse ingrediënten	**€251,24**	
Besparing bij aanschaf Glorious Gut	**€172,24**	
Kortingspercentage (jouw besparing)	**68,56%**	
PRIJS GLORIOUS GUT	€79,-	

Hieronder zullen we alle ingrediënten van Glorious Gut kort toelichten, zodat je begrijpt waarom deze deel uitmaken van dit product.

L-GLUTAMINE

L-glutamine is bij het herstel van een verhoogde darmdoorlaatbaarheid de meest belangrijke en bekendste voedingsstof, en tevens de door onze darmcellen meest gebruikte stof bij chemische processen. Een grote rol speelt L-glutamine bij de energievoorziening van de darmen, maar bovenal verbetert het de aanmaak en ontwikkeling van darmcellen en herstelt en reguleert het de verbindingen tussen cellen (tight junctions). Ook onderdrukt het ontstekingsmechanismen en beschermt het darmcellen tegen oxidatieve stress en afbraak door apoptose (zelfmoord van de cel) [13].
Hoewel dit aminozuur voor ons lichaam aanvankelijk als niet-essentieel werd beschouwd, wordt het nu gezien als conditioneel essentieel. In veel gevallen blijkt namelijk dat ons lichaam veel meer L-glutamine verbruikt dan we beschikbaar kunnen stellen. In onze organen en het immuunsysteem kan er in bepaalde situaties sprake zijn van een sterk verhoogd verbruik van L-glutamine. Bijvoorbeeld in geval van trauma, infecties of chronische stress. Suppletie van L-glutamine bij patiënten die lijden aan trauma (bijv. na een ongeluk), een bacteriële infectie of ontstekingsziektes in de darmen leidt aantoonbaar tot verbetering van het ziektebeeld [14].
Het belang van L-glutamine voor de darmgezondheid is uit veel wetenschappelijke onderzoeken gebleken. Daarom is dit het supplement dat we ter herstel van je darmgezondheid als eerste adviseren.

CURCUMINE

Curcumine is naast L-glutamine een van de meest onderzochte en genoemde stoffen die in verband worden gebracht met het herstel van de darmgezondheid en ontstekingen. Het heeft een ontstekingsremmende werking in de darmen[15,16], maar is daarnaast ook direct in staat om in de darmwand de tight junctions te beschermen[17]. Ook blijkt curcumine, dat zeer rijk is aan bioactieve stoffen, de samenstelling van de darmflora positief te kunnen beïnvloeden. Er wordt gedacht dat de darmflora de brug vormt tussen het slecht opneembare curcumine en het effect van deze stof op het lichaam. De regulerende werking van curcumine op de samenstelling van de flora en de biotransformatie ervan door de darmflora zouden samen bijdragen aan de zeer positieve en brede gezondhei dseffecten die aan curcumine[18] worden toegeschreven.

ZINK

Zink is een sporenelement dat essentieel is voor de vernieuwing en herstelmechanismes van cellen en staat bekend als voedingsstof die cruciaal is voor wondheling [19]. Het is een echte multitasker en een noodzakelijke stof in ten minste 3000 eiwitten in het lichaam die verschillende lichaamsprocessen verzorgen. Zink is noodzakelijk voor de normale werking van het genoom, voor de hormonale gezondheid en normale werking van het immuunsysteem [20]. Omdat we zink niet in grote mate kunnen opslaan is het belangrijk dat het dagelijks wordt gegeten. Helaas wordt de opname van zink tegengewerkt door bepaalde stoffen in granen, noten en zaden, waardoor het risico op tekorten groot is: momenteel hebben volgens de WHO wereldwijd 2 miljard mensen een gebrek aan zink.[20] Deze stof assisteert niet alleen bij het weefselherstel, maar werkt nauw samen met darmbacteriën en kan deze helpen om verstoringen te herstellen. Onderzoek toont aan dat suppletie met zink op verschillende manieren bijdraagt aan het herstel van de darmdoorlaatbaarheid [21]. Positieve resultaten worden gezien bij onder anderen patiënten met de ziekte van Crohn en bij kinderen met diarree [22,23]. Dat alles maakt dat zink onmisbaar is in een formule gericht op darmherstel.

MSM

MSM is de afkorting van methylsulfonylmethaan. Dit is een stof die bestaat uit zwavel en methylgroepen.
MSM is met name bekend om zijn rol in het verbeteren van artrose en het verminderen van spierkrampen, spierpijn, rugpijn en artritis. Het levert hier onder andere een belangrijke bouwstof (zwavel)voor herstel van het bindweefsel, maar beschikt ook over een ontstekingsremmende werking. Andere zwavelhoudende aminozuren, zoals methionine en cysteine, hebben bij dieronderzoek (biggen) laten zien dat ze bijdragen aan het herstel van oxidatieve schade in de darmen en aan de gezondheid van de darmwand [24]. Voor zowel bindweefselherstel als het remmen van ontstekingen is het zwavelhoudende MSM een belangrijk supplement, dat op deze manier herstel van de darmgezondheid ondersteunt.

N-ACETYL GLUCOSAMINE

Glucosamine is naast MSM een bekende stof, die vaak wordt gebruikt bij gewrichtspijnen en ontstekingen, Het is eveneens een bouwstof van onze lichaamsweefsels. Onderzoek toont aan dat inname van probiotica in combinatie met glucosamine en collageen zorgt voor vermindering van pijn, afbraak van kraakbeen en infiltratie van ontstekingsstoffen.
Glucosamine alleen al heeft een ontstekingsremmende werking [25] en tevens een positief effect op de darmflora. Door goede darmbacteriën wordt het omgezet en gefermenteerd. In combinatie met groenlipmossel kan het bovendien zorgen voor een afname van specifieke darmbacteriën en zo voor een verminderde productie van ontstekingsstoffen [26].
Darmmucosacellen zelf gebruiken glucosamine om beschermende slijmcellen te maken over de gehele lengte van het maagdarmsysteem [26].

QUERCETINE

Quercetine is een voedingsstof, ook wel een flavonoïde genoemd, die voornamelijk voorkomt in uien, koolsoorten en appels. Flavonoïden zijn bioactieve stoffen, wat inhoudt dat ze een bepaalde biologische of fysiologische (in dit geval een gezondheidbevorderende) functie hebben. Een dagelijkse behoefte aan deze stof is niet aangetoond. Het gezondheidbevorderende effect van quercetine is echter divers en is ook voor de darmen belangrijk.
Uit diverse studies is gebleken dat quercetine de afgifte van histamine door immuuncellen kan remmen [27]. Histamine wordt vrijgemaakt door immuuncellen en leidt tot allergische reacties. Quercetine is naast enkele andere

flavonoïden in staat om de functie van de darmbarrière en de verbindingen tussen de darmcellen (tight junctions) te beschermen en te verbeteren [28,29]. Ook beschikt het over een ontstekingsremmende werking en ondersteunt het de darmflora [30,31]. Kortom, deze gezondheidbevorderende stof verdient een plaats binnen dit darmherstelprogramma.

ZOETHOUTWORTELEXTRACT

Zoethoutwortel is een plant die binnen de traditionele Chinese geneeskunde veel wordt gebruikt bij de behandeling van onder andere maagzweren, buikpijn en infecties. Aan de wortel wordt onder andere een ontstekingsremmende, antiallergische en antibacteriële werking toegeschreven [32]. Zoethoutwortel is in staat om de slijmproductie in het maag-darmsysteem te beïnvloeden en zo de heling ervan te bevorderen. Zo kan het beschermen tegen schade in de maagwand veroorzaakt door medicatie [33]. De gedeglycyrrhizineerde vorm van zoethoutwortelextract (DGL) wordt ingezet bij de behandeling van maagzweren en aften. Zoethoutwortel beschikt bovendien over een grote hoeveelheid bioactieve stoffen. Uit dierstudies is gebleken dat de flavonoïden uit DGL in het bijzonder indrukwekkende bescherming bieden wanneer het gaat om zweren, die in dit geval met behulp van een hoge concentratie ethanol werden veroorzaakt [34] .

RODE IEP

Rode iep, in het Engels Slippery elm genoemd, staat bekend vanwege het mucilage, ook wel slijm of gom genoemd, dat het bevat. De stof blijkt binnen de ayurveda een van de hoekstenen wat betreft de ondersteuning van de gezondheid van het maag-darmsysteem. In relatie tot de darmgezondheid wordt het vaak ingezet bij de behandeling van zweren, constipatie, buikpijn en colitis, ter bescherming van de mucosale barrièrefunctie. Ook draagt rode iep bij aan positieve veranderingen binnen de darmflorasamenstelling. Onderzoekers geven aan dat via deze weg het gehalte aan ontstekingsremmende stoffen in de darmen zou kunnen worden verhoogd, wat de darmbarrière zou verbeteren [35]. Ook in de dermatologie wordt rode iep ingezet, onder andere om de huid tot rust te brengen en de heling van wondjes te versnellen [36].

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba is een van de oudste zaadplanten op aarde en wordt om die reden een ‘levend fossiel’ genoemd. De ginkgoboom kan wel duizend jaar oud en veertig meter hoog worden. Ginkgo-biloba-extract is een van de meest gebruikte fytotherapeutica en wordt ingezet bij de behandeling van de bloedsomloop, astma en tinnitus, maar ook van cognitieve problemen. De brede inzetbaarheid heeft ginkgo te danken aan de bioactieve stoffen tepenoïde, flavonoïde en proanthocyanide waarover het extract beschikt [37]. Aan deze bioactieve stoffen heeft het blad van de ginkgoboom onder andere zijn ontstekingsremmende en antioxidatieve eigenschappen te danken. In een diermodel waarbij maagzweren werden getriggerd, was het extract van Ginkgo-bilobablad in staat de grootte van de zweren, de oxidatieve schade en de ontstekingswaarden te verminderen 38. Een ander diermodel met colitis ulcerosa toonde aan dat ginkgo het darmslijmvlies beschermde tegen schade [39]. En ook bleek Ginkgo effectief bij te dragen aan het herstel van de slijmlaag bij darmzweren en verbetering van de tight junctions bij dieren [40].

BÈTACAROTEEN

Bètacaroteen wordt in ons lichaam omgezet in vitamine A. Het zorgt onder andere voor de oranje kleur in wortelen en pompoen. Vitamine A is een belangrijke vitamine bij herstel van weefsels, omdat deze bijdraagt aan de groei, de reproductie, het onderhoud en de immuunfunctie van lichaamsbarrières. Bètacaroteen zelf werkt als een antioxidant en is in staat ontstekingen te remmen [41]. Maar let op: wanneer je rookt kunnen antioxidanten zoals bètacaroteen en vitamine C juist voor meer schade zorgen [42].

PROBIOTICA

Probiotica zijn levende bacteriën die een gezondheidbevorderende werking hebben bij de gastheer. Er bestaan veel verschillende soorten. Dat is niet vreemd als je bedenkt dat onze darmflora bestaat uit honderden verschillende soorten bacteriën. Van probiotica is onder andere een ontstekings-remmende werking aangetoond. Ook kunnen ze helpen bij gewichtsbeheersing, omdat ze de lichaamseigen flora positief kunnen beïnvloeden. Verder kunnen ze bijdragen aan het herstel van de darmwand. Ten slotte: probiotica in combinatie met L-glutamine kan onder andere zorgen voor een afname van de hoeveelheid ontstekingsstoffen en een verminderde expressie van oxidatieve stressoren [43].

PREBIOTICA

Prebiotica zijn eigenlijk dé voedingsstoffen voor de darmflora. Deze vezels worden door diezelfde darmflora gefermenteerd en omgezet in voeding die zij zelf gebruikt, maar ook voeding die wij zelf kunnen gebruiken. Onder prebiotica valt heel veel van wat wij dagelijks eten, zoals de onverteerbare vezels in groente, fruit, knollen, bollen en zaden. Prebiotica die we kennen als supplement zijn onder andere FOS, GOS en inuline. Omdat eigenlijk nagenoeg iedereen dagelijks te weinig vezels binnenkrijgt, is aanvulling met prebiotica een belangrijke stap om het herstel van de darmen te bevorderen.

Aanvullende suppletie

SPIJSVERTERINGSENZYMEN

Bekend is dat mensen met een lekkende darm vaker last hebben van spijsverterings-klachten. Denk aan een opgeblazen gevoel na het eten of kramp. Mocht dit bij jou zo zijn, dan willen we je graag nog een aanvullende tip meegeven.
Spijsverteringsklachten kunnen het gevolg zijn van de bacteriële overgroei, ook wel bekend als de SIBO, zoals je eerder hebt kunnen lezen. Klachten van een SIBO verdwijnen vaak snel als je de hoeveelheid zetmeel en specifieke FODMAPs terugdringt. Soms echter leveren voedselcombinaties met veel (gezonde) vetten of hoog in eiwitten voortdurend klachten die niet samenhangen met een eventuele SIBO.
Houden deze klachten stand ondanks dat je je aan het (zetmeelarme) menuplan houdt, dan kun je je vertering een handje helpen door bij elke maaltijd een complex van spijsverteringsenzymen (amylases, lipases en proteases) in te nemen. Dit zijn lichaamseigen enzymen, waaraan soms een tekort is. In dat geval kan je eten niet goed worden verteerd en opgenomen. Dit geeft spijsverteringsklachten en kan op zichzelf bijdragen aan een verhoogde doorlaatbaarheid van de darm. Wees je hiervan bewust, want zolang je spijsverte-ringsklachten blijft houden is het voor je lichaam moeilijk om de darmwand blijvend te herstellen. Is gebruik van deze enzymen bij jou de oplossing voor bepaalde klachten, dan kan dit wijzen op een energietekort in je alvleesklier. Verbetering van je darmen is dan een belangrijke stap in het herstelproces van de energieverdeling in je lichaam en spijsverteringsstelsel.

Nog meer?
Het zou kunnen dat je je afvraagt of er nog andere supplementen zijn die we zouden aanraden. We willen ons in dit programma echter het liefst voor de volle 100 procent op de darmen focussen. Er zijn echter twee basissupplementen die eigenlijk iedereen te allen tijde zou moeten gebruiken. De meeste mensen hebben namelijk een tekort aan de volgende stoffen:

- **omega 3** (EPA en DHA of alleen DHA). Dagelijks minimaal 450mg
  - Je hebt geen suppletie nodig als je consequent tweemaal per week vette vis op het menu zet en daarnaast de inname van omega 6-vetzuren uit oliën van onder andere zonnebloem, raapzaad en koolzaad zo laag mogelijk houdt.
- **vitamine D3.** Dagelijks 3000IU (75mcg)
  - Je hebt geen suppletie nodig op de dagen dat je minimaal 20 minuten met ontblote armen buiten in de zon bent, als de zonkracht meer dan 3 is, je geen zonbescherming draagt en je schaduw korter is dan jijzelf. Dit geldt ruwweg alleen in de maanden mei tot augustus.