

# >> Enkele voedings tips om uw spijsverteringscomfort te helpen verbeteren !

## ► Enkele voedings- en gezondheidstips om uw spijsverteringscomfort te helpen verbeteren

- **Eet minder maar vaker:** : 4 à 5 kleine maaltijden in plaats van 2 à 3 grote maaltijden per dag. Let er op dat de totale opgenomen hoeveelheid calorieën niet toeneemt.
  - **Eet** elke dag 5 porties fruit en groenten om meer vezels op te nemen.
  - **Eet** minder vette en gefrituurde voedingsmiddelen.
  - **Eet** gefermenteerde zuivelproducten en in het bijzonder yoghurt met probiotica waarvan de gunstige invloed voor een gezonde spijsvertering wetenschappelijk is aangetoond.
  - **Geef** de voorkeur aan wit, vetarm vlees zoals kip, kalkoen, konijn...
  - **Eet** vaker vis.
- **Drink** 2 liter water per dag.

- **Maak** tijd om te eten en kauw langzaam.
- **Leef** gezond: beweeg voldoende en rook niet.
- **Behoud** een goede BMI (Body Mass Index).



## ► Probioticum, functioneel voedingsmiddel ?

- **Probiotica:** dit zijn levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheid ingenomen worden een gezondheidseffect uitoefenen op de gastheer (WHO - Wereldgezondheidsorganisatie).
- **Functioneel voedingsmiddel\*:** dit is een voedingsmiddel dat naast zijn voedingswaarde ook een aangetoonde gunstige invloed heeft op een of meerdere lichaamsfuncties zodat de gezondheidstoestand of het welzijn wordt verbeterd of het risico op ziekte wordt verminderd. Zo werkt Activia® doeltreffend in op het spijsverteringscomfort.
- **Spijsverteringscomfort/-ongemak:** er bestaat geen officiële definitie van « spijsverteringscomfort ». We kunnen echter spreken van spijsverteringscomfort als de opname en de vertering van voeding niet met een onaangenaam gevoel gepaard gaan. Het is ook belangrijk om het ongemak in het onderste deel van het maag-darmkanaal goed te beschrijven. In dat geval gaat het om buikpijn, een opgeblazen gevoel, flatulentie, een rommelende buik, een langzame darmtransit ... De studies van Activia® zijn uitgevoerd voor het onderste deel van het maag-darmkanaal.

Activia® kan in ieders voeding worden opgenomen en in het bijzonder in de voeding van personen met spijsverteringsongemakken.

Bij aanzienlijke en frequente spijsverteringsongemakken is het heel belangrijk om een arts te raadplegen.

Activia® is een functioneel voedingsmiddel maar mag niet als een behandeling worden beschouwd.



## ► Activia® : niet zomaar yoghurt!

Uit recent onderzoek is nogmaals gebleken dat sommige 'goede' bacteriën (niet-ziekteverwekkende micro-organismen) een positieve invloed kunnen hebben voor een gezonde spijsvertering.

Die bacteriën zijn onder meer aanwezig in een hele reeks zuivelproducten en afgeleide voedingsmiddelen, die echter niet allemaal gelijkwaardig zijn. Het is belangrijk om de effecten van deze producten aan te tonen aan de hand van klinische tests. Dat is het geval van Activia®, dat naast de gebruikelijke yoghurtfermenten nog een exclusief en specifiek ferment bevat: **Bifidus Actiregularis®** (de wetenschappelijke naam luidt Bifidobacterium lactis DN 173 010).

Dankzij dit ferment is Activia® veel meer dan een gewone yoghurt.

**Bifidus Actiregularis®** is een probioticum dat Danone speciaal heeft geselecteerd. Het heeft de eigenschap om in grote hoeveelheden actief en levend te blijven in het spijsverteringssysteem, waardoor het er een positieve werking kan uitoefenen.

Omdat Activia® een positieve invloed heeft voor een gezonde spijsvertering wordt het ook een 'functioneel voedingsmiddel' genoemd.



**BMI = gewicht[kg] / lengte<sup>2</sup> [m<sup>2</sup>]**  
Men spreekt van overgewicht wanneer de BMI tussen 25 en 30 ligt, en van obesitas wanneer de BMI hoger is dan 30.

\* Roberfroid, M. (2002), "Functional foods: concepts and application to inulin and oligofructose", British Journal of Nutrition, 87, Suppl. 2, 139-143.