



## **“Back to the chicory roots” - Nieuwe inzichten over vezels en darmgezondheid**

**De unieke vezelinhoud van witlofwortel speelt een cruciale rol in darmgezondheid, immuniteit en algeheel welzijn.**

### **Terug naar de wortels: witlofwortel vezels als boost voor de darm microbioom**

Wist je dat 90% van de Nederlanders te weinig vezels eet? En dat terwijl vezels juist superbelangrijk zijn voor je gezondheid! Ze helpen je darm microbioom fit te houden en verkleinen de kans op obstipatie, diabetes type 2 en darmkanker. Gelukkig is er goed nieuws: een oer-Hollands gewas kan daarbij een handje helpen.

In een nieuw onderzoek “Back to the Chicory Roots” van Wageningen Universiteit & Research komt de witlofwortel, oftewel chicoreiwortel, in de spotlight. Dr. Marie-Luise Puhlmann, die hierop cum laude promoveerde, ontdekte dat deze wortel dankzij zijn unieke combinatie van prebiotische vezels een positieve invloed heeft op je stoelgang, kwaliteit van het microbioom, darmwand, bloedsuikerspiegel en algehele gezondheid.

### **Waarom die vezels zo bijzonder zijn**

Witlofwortels zitten boordevol prebiotische vezels. Deze vezels voeden de ‘goede’ bacteriën in de dikke darm, die op hun beurt gezonde stofjes aanmaken zoals butyraat. Butyraat zorgt onder andere voor een gezonde darmwand, immuunsysteem en een soepel werkend spijsvertering.

Volgens dr. Puhlmann werken prebiotische vezels het best als de vezels in hun natuurlijke plantencelvorm zitten, zogenaamde “intrinsieke vezels”. “Witlofwortels bevatten vier soorten vezels, waaronder inuline en pectine, intrinsieke prebiotische vezels die in ‘pakketjes’ door je darmen reizen. De ‘goede’ bacteriën hebben tijd nodig om die pakketjes open te maken, wat zorgt voor een langdurig positief effect en vorming van butyraat tot het laatste (distale) deel van de dikke darm”

### **Meer onderzoekresultaten op komst**

Vervolg onderzoeken naar gezondheidseffecten van de witlofwortel zijn in volle gang. Maastricht Universiteit bekijkt hoe deze vezels mensen met prediabetes kunnen helpen met verhogen van de insuline gevoeligheid, het verlagen van bloedglucose en de afname van de vetcel grootte. Daarnaast onderzoeken andere universiteiten de effecten bij aandoeningen zoals obstipatie, darmziekten en het bevorderen van immuniteit tijdens de behandeling van kanker.

### **Puur natuur van eigen bodem**

Het mooie? **WholeFiber™** bestaat uit minimaal bewerkte, knapperig gedroogde witlofwortel blokjes (cubes), die 85% prebiotische fiber bevatten, van Nederlandse bodem en 100% natuur. Het is verkrijgbaar via de WholeFiber webshop, gezondheidsprofessionals, drogisterijen, apotheken en gezondheid-winkels in Nederland en België. Een eenvoudige en natuurlijke manier om je vezelinname en je darmgezondheid op peil te krijgen en houden.

Meer lezen over het “Back to the Chicory Roots” onderzoek? Klik [hier](#)

Voor meer informatie over WholeFiber: [www.WholeFiber.nl](http://www.WholeFiber.nl).

*WholeFiber Holding BV is gevestigd in Emmeloord. Het bedrijf is FSSC 22000 (food) gecertificeerd voor de productie en het vermarkten van gedroogde prebiotische witlofwortel met merknaam WholeFiber™. “Onze missie is om mensen te helpen controle te krijgen over hun dieet, hun gezondheid en hun kwaliteit van leven.”*

*WholeFiber™ is lekker crunchy en kan gemakkelijk worden toegevoegd aan het dagelijks dieet.*

*#guthealtmatters #microbioom #prebiotisch #backtotheroots*

[www.wholefiber.nl](http://www.wholefiber.nl)



Facebook: [www.facebook.com/wholefiber](https://www.facebook.com/wholefiber)



Instagram: [www.instagram.com/wholefiber](https://www.instagram.com/wholefiber)



LinkedIn: [www.linkedin.com/wholefiber](https://www.linkedin.com/wholefiber)

### **Einde persbericht**

Voor vragen of aanvullende informatie kunt u contact opnemen met:

Marianne van Es, Managing Director WholeFiber , [Marianne.vanEs@WholeFiber.nl](mailto:Marianne.vanEs@WholeFiber.nl)