

## Zo helpt WholeFiber jou!

Door WholeFiber aan je dagelijkse voeding toe te voegen, ondersteun je je darmgezondheid en verminder je de kans op vezeltekorten, zonder dat je je zorgen hoeft te maken over gluten. Begin met één portie per dag en verhoog dit langzaam naar de aanbevolen hoeveelheid van 2-3 eetlepels per dag. Omdat WholeFiber prebiotische vezels bevat, kan het bijdragen aan een betere darmgezondheid en de productie van butyraat stimuleren. Maak van vezels een vast onderdeel van je glutenvrije dieet!



Tineke:  
"IK HEB VEEL MINDER LAST VAN  
EEN OPGEBLAZEN GEVOEL."



Zoon van Tineke (14 jaar):  
"OP HET TOILET VOEL IK ME EEN STUK FIJNER."



Kijk voor lekkere glutenvrije recepten met WholeFiber ook op [www.wholefiber.nl](http://www.wholefiber.nl)

### Wil jij WholeFiber proberen?

WholeFiber werkt samen met de NCV. In deze samenwerking hebben consumenten korting op WholeFiber. Met de code op jouw ledenpas kun je bij je bestelling van WholeFiber op [www.wholefiber.nl](http://www.wholefiber.nl) gebruikmaken van de NCV-ledenkorting.



WholeFiber ondersteunt je darmen op natuurlijke wijze en past perfect in een glutenvrij dieet.

# GEZONDE PREBIOTISCHE VEZELS VOOR EEN BETERE STOELGANG EN DARMGEZONDHEID



- ! Waarom zijn vezels belangrijk?
- ! De uitdaging van een glutenvrij én vezelrijk dieet
- ! Een betere darmgezondheid door prebiotische vezels
- ! Hoe WholeFiber jou helpt!

WholeFiber is eenvoudig toe te voegen aan een glutenvrij dieet. Puur natuur van Nederlandse bodem.

Voor mensen met coeliakie is darmgezondheid extra belangrijk. Een glutenvrij dieet helpt, maar dit is vaak niet genoeg voor volledig herstel. Door de darmen te ondersteunen met voldoende prebiotische vezels kunnen ze beter herstellen en kunnen klachten als obstipatie en een opgeblazen gevoel voorkomen worden. Vezels zijn de sleutel tot het verbeteren van de algemene darmgezondheid bij coeliakie.

### Waarom mensen met glutenvrij dieet/coeliakie meer vezels nodig hebben

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij het lichaam overgevoelig is voor gluten, een eiwit dat voorkomt in tarwe, gerst, en rogge. Behandeling van coeliakie is een strikt glutenvrij dieet dat gestart wordt onder begeleiding van een diëtist. Hoewel dit dieet helpt om de schade aan de darmen te beperken, kan het ook leiden tot een lagere vezelinname, omdat veel glutenvrije producten minder vezels bevatten. Vezels spelen echter een cruciale rol voor de gezondheid, zoals het behouden van een gezonde spijsvertering en het voorkomen van problemen zoals obstipatie.



### Vezeltekort komt veel voor

De gemiddelde Nederlander eet veelal bewerkte voedingsmiddelen: mede hierdoor komen we iedere dag zo'n 10-15 gram vezels tekort en haalt meer dan 90% van de Nederlanders de dagelijkse vezelaanbeveling niet. Dit vergroot het risico op zogenaamde 'welvaartsziekten' zoals overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en kanker. Bij het volgen van een glutenvrij dieet wordt de uitdaging nog groter om voldoende vezels te eten. Voor mensen met coeliakie is het daarom belangrijk dat zij zich extra bewust zijn van hun vezelinname, omdat vezelrijke glutenvervangers vaak ontbreken in het standaard glutenvrije dieet.

### Het belang van vezels voor jouw darmgezondheid bij coeliakie

Bij coeliakie kunnen de darmen al beschadigd zijn door de consumptie van gluten. Dit maakt het des te belangrijker om voldoende vezels binnen te krijgen, aangezien vezels helpen bij het herstel van de darmwand en het verbeteren van de darmmicrobioom (ook wel darmflora genoemd). Een vezeltekort kan obstipatie en een opgeblazen gevoel veroorzaken, en kan leiden tot een slechtere opname van voedingsstoffen. Voldoende vezels zijn essentieel om de darmgezondheid op peil te houden. Een goede darmgezondheid helpt bij het verminderen van de ernst van verdere complicaties.

### Hoe helpt butyraat bij coeliakie?

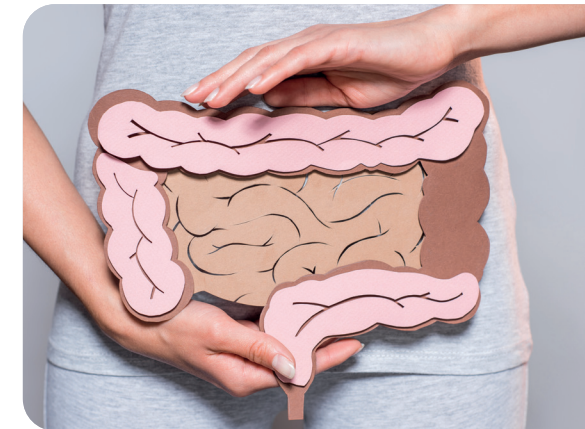
Butyraat is een korte-keten vetzuur dat wordt geproduceerd wanneer prebiotische vezels in de dikke darm worden gefermenteerd (opgegeten) door gunstige darmbacteriën. Dit vetzuur speelt een cruciale rol bij het verminderen van ontstekingen in de darmen en het herstellen van de darmwand. Voor mensen met coeliakie kan butyraat helpen om de darmgezondheid te verbeteren door ontstekingen tegen te gaan die veroorzaakt worden door de schade van gluten. WholeFiber bevat van nature vier soorten prebiotische vezels die de vorming van butyraat bevorderen, wat een positief effect kan hebben op de darmgezondheid.

### WholeFiber helpt voor een betere stoelgang en darmgezondheid

WholeFiber is een 100% gedroogde groente (witlofwortel) en van nature rijk aan prebiotische vezels die helpen bij het ondersteunen van gezonde darmbacteriën en spijsvertering. Het product is speciaal ontwikkeld om gemakkelijk de inname van vezels te verhogen. Omdat veel glutenvrije producten weinig vezels bevatten, biedt WholeFiber een eenvoudige manier om dit tekort aan te vullen en goed te zorgen voor je darmgezondheid. Met WholeFiber werk je dus aan zowel je vezelinname als aan je groente-inname.

### Prebiotische vezels: wat doen ze?

Prebiotische vezels zijn een specifieke soort vezels die de goede bacteriën in je darmen voeden. Ze helpen de darmbacteriën in balans te brengen en ondersteunen de groei van bacteriën die gunstig zijn voor de spijsvertering en het immuunsysteem. Voor mensen met coeliakie zijn prebiotische vezels extra belangrijk, omdat ze kunnen bijdragen aan het herstel van de darmgezondheid. Ze verbeteren niet alleen de stoelgang, maar zorgen ook voor een omgeving waarin je darmen beter kunnen functioneren en houden je darmen gezond.



### Dit is wat WholeFiber doet

#### Prebiotische werking

WholeFiber voedt de goede bacteriën in je darmen. Deze bacteriën fermenteren de vezels en zetten ze om in gezonde vetzuren zoals butyraat, wat ontstekingsremmend werkt en de darmwand helpt herstellen.

#### Verbetering van de darmgezondheid

Door regelmatige inname van WholeFiber worden de darmbewegingen gestimuleerd, wat kan helpen om spijsverteringsproblemen zoals constipatie, een opgeblazen gevoel en onregelmatige stoelgang te verminderen.

#### Ondersteuning van het immuunsysteem

Veel butyraat in de darm is nauw verbonden met een goede weerstand. WholeFiber helpt de balans van de darmbacteriën te herstellen en te behouden, en zorgt voor extra aanmaak van butyraat.

#### Gemakkelijk toe te voegen aan je huidige dieet

WholeFiber is flexibel en eenvoudig te gebruiken. Je kunt het toevoegen aan verschillende glutenvrije maaltijden of snacks, zoals smoothies, yoghurt, haver-mout, glutenvrije baksels of broodmixen.