nieuws

Voed je darmbacteriën met prebiotica uit landbouwresten

nieuws

Je darmen zitten vol belangrijke bacteriën die helpen je lichaam gezond te houden. Die bacteriën zijn afhankelijk van prebiotica: stoffen die hen helpen groeien. Onderzoekster Karina Rios Rios (VITO) haalt zulke prebiotica uit onverwachte bronnen, namelijk uit landbouw- en bosbouwafval. “Ook al wordt dit materiaal gezien als ‘rest’, het bevat nog steeds stoffen met interessante eigenschappen die we kunnen gebruiken als prebiotica”, aldus Rios.

26 APRIL 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 26 APRIL 2021 18:06

Lees meer over:
onderzoek
reststromen



In je darmen leven belangrijke bacteriën die helpen om je lichaam gezond te houden. Door ze te voeden en sterker te maken, kunnen die optimaal functioneren. Maar hoe doe je dat? “Door prebiotica te gebruiken”, legt onderzoekster Karina Rios Rios (VITO), uit. “Prebiotica zijn voedingscomponenten die jouw darmbacteriën kunnen gebruiken om energie op te doen en om stoffen te maken die je gezond houden. Prebiotica vind je in granen, fruit, peulvruchten en groenten. Maar de hoeveelheden prebiotica in deze voedingsmiddelen zijn laag en over het algemeen eten mensen deze voedingsmiddelen te weinig.”
Wanneer je weinig prebiotica binnenkrijgt via je voeding, raken je darmbacteriën ondervoed en zullen ze uiteindelijk in aantal afnemen. “Zo komt er plaats vrij voor slechte bacteriën die een opgeblazen gevoel, buikpijn en infecties kunnen veroorzaken”, weet Rios. “Ze kunnen zelfs je emoties beïnvloeden en je welzijn aantasten.”

> **“Uit reststromen maken we prebiotica van hoge kwaliteit die goed zijn voor jouw gezondheid en voor het milieu**
>
> Karina Rios Rios - Onderzoeker VITO

Je goede darmbacteriën tevreden houden met prebiotica is dus belangrijk. Maar hoe kunnen we meer prebiotica produceren? “In mijn doctoraat focus ik me op de productie van hoogwaardige prebiotica uit land- en bosbouwafval”, aldus Rios. “Ook al wordt dit materiaal gezien als rest, het bevat nog steeds stoffen met interessante eigenschappen die we kunnen gebruiken als prebiotica, de stof Xylans bijvoorbeeld. Dat zijn natuurlijke componenten die zijn gerangschikt in lange ketens die we met enzymen in stukjes kunnen knippen. Die kleinere stukjes kunne we als prebiotica gebruiken.”

“En afhankelijk van het enzym en het geselecteerde lignocellulosemateriaal krijgen we prebiotica met verschillende chemische eigenschappen die in onze dagelijkse voeding kunnen worden opgenomen”, gaat Rios verder. “Zo kunnen we voldoen aan de eisen van jouw specifieke darmbacteriën. Bovendien zijn er voor de productie van deze prebiotica geen vervuilende chemische stoffen nodig en is er geen hoog energieverbruik vereist. Het resultaat zijn prebiotica van hoge kwaliteit die goed zijn voor jouw gezondheid en voor het milieu.”

Bron: Wetenschap Uitgedokterd

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada