

5 snelle weetjes over een gezonde spijsvertering en kiwifruit

Een gezonde spijsvertering is de hoeksteen van een goede gezondheid en algemeen welzijn. Niettemin heeft 3 op de 4 Belgen wel eens te kampen met spijsverteringsongemak¹. Het goede nieuws is dat we spijsverteringsproblemen, als bijvoorbeeld constipatie, kunnen voorkomen door een gezonde levensstijl te hanteren en slimme voedselkeuzes te maken. Een voedingspatroon bestaande uit vezelrijk eten, met veel granen, groenten en fruit en voldoende vocht is essentieel voor een goede werking van ons maag-en darmstelsel. Steeds meer wetenschappelijk onderzoek² toont aan dat groen kiwifruit een positieve bijdrage kan leveren aan een gezonde spijsvertering. De tandem vezels en actinidine zou hiervoor verantwoordelijk zijn.

1. Een goede werking van ons maag-en darmsysteem draagt bij aan een optimale gezondheid en een algemeen gevoel van welzijn

De gezondheid van onze spijsvertering heeft gevolgen voor onze algemene, individuele gezondheid. Ons maag-en darmstelsel heeft drie functies:

- Het voedsel opnemen en omzetten tot voedingsstoffen;
- De opname van voedingsstoffen in het lichaam;
- De uitscheiding van afvalstoffen.

Wanneer onze spijsvertering niet naar behoren functioneert, heeft dit een rechtstreekse negatieve impact op onze gezondheid.

2. Spijsverteringsongemak: 3 op de 4 Belgen kampt wel eens met problemen

Constipatie, indigestie, reflux, een opgeblazen gevoel, misselijkheid, braken, buikpijn en een vertraagde maaglediging zijn veel voorkomende klachten. Zo is constipatie een vervelend probleem. Vrouwen worden er tweemaal meer door getroffen dan mannen. Ook bij oudere mensen boven de 65 is chronische constipatie één van de meest voorkomende kwalen.

3. Slimme voedselkeuzes zijn noodzakelijk voor een gezonde spijsvertering

In het algemeen geldt dat een voedingspatroon bestaande uit vezelrijk eten, met veel granen, groenten en fruit en voldoende vocht goed is voor de werking van de spijsvertering. Groene kiwi's kunnen, als onderdeel van een gezond en evenwichtig voedingspatroon, het spijsverteringsproces bevorderen, en dit dankzij de tandem actinidine en voedingsvezels die verantwoordelijk is voor de heilzame effecten op de maag-en darmfunctie.

¹ Onderzoek online uitgevoerd door onderzoeksbureau iVox bij 1000 Belgen, representatief naar taalkeuze, geslacht en leeftijd.

² Boland M, Morgan JP, Nutritional benefits of kiwifruit. *Advances in Food & Nutrition Research* 2013 (68).

4. Groen kiwifruit kan bijdragen aan een optimaal spijsverteringscomfort

Actinidine is een natuurlijk verteringsenzym dat alleen aanwezig is in kiwifruit. Het speelt een belangrijke rol in de spijsvertering van maag en darmen. Actinidine is in staat om uiteenlopende eiwitten af te breken. Het eten van een groene kiwi, samen met een eiwitrijke maaltijd, zou daarom een natuurlijke oplossing kunnen zijn voor mensen met spijsverteringsproblemen.

Vezels - Kiwifruit is een natuurlijke bron van vezels. Die zijn belangrijk voor een gezonde spijsvertering. De aanbevolen hoeveelheid voedingsvezel verschilt sterk van land tot land en ligt tussen 25 en 35 g per dag. De aanbeveling voor België, geformuleerd door de Hoge Gezondheidsraad, ligt op minstens 30 g per dag.

De Belg neemt te weinig vezels in! Er zijn helaas geen cijfers beschikbaar over de gemiddelde vezelinname in België. De Belgische voedselconsumptiepeiling van 2004 laat wel weten dat de gemiddelde Belg te weinig groenten, fruit en volkoren producten eet³.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een regelmatige consumptie van groen kiwifruit een normale stoelgang helpt bevorderen en een opgeblazen gevoel kan verminderen. De vezels aanwezig in kiwifruit verlenen de vrucht zijn vermogen om water vast te houden en een soort gel te vormen. Hierdoor kunnen kiwi's zorgen voor frequentere ontlastingen, het verbeteren van de consistentie van de stoelgang, het comfort tijdens de ontlasting verhogen en de darmtransit verkorten.

5. Twee kiwi's per dag kunnen de stoelgang op een natuurlijke manier bevorderen

Wetenschappelijk onderzoek⁴ heeft aangetoond dat kiwifruit een natuurlijk alternatief kan zijn voor laxermiddelen. Dagelijks twee rijpe kiwi's eten kan de stoelgang bevorderen zonder dat laxermiddelen moeten worden gebruikt.

³ Voedselconsumptiepeiling 2004 <https://www.wiv-isp.be/epidemiologie/epinl/foodnl/table04.htm>

⁴ Rush EC et al 2002; Chan AO et al 2007.