

Voeding voor een gezonde darmflora

Leef gezond Leef gelukkig

In dit document staan we verder stil bij gefermenteerde voeding als natuurlijke bron van probiotica.

Ik leg je graag uit wat kefir is en hoe je het zelf kan bereiden.

Ons huidige voedingspatroon brengt onze darmbacteriën uit balans. De goede bacteriën sterven uit en de slechte bacteriën nemen toe. Dit brengt de opname van voedingsstoffen in het lichaam in het gedrang.

Om je darmen weer goed te laten werken, is het belangrijk om voldoende probiotica te gebruiken.

Probiotica zijn levende micro-organismen, je vindt ze volop in gefermenteerde producten zoals zuurkool, kombucha, biologische yoghurt en kefir.

Kefir bevat wel **30 verschillende bacterie- en giststammen** waardoor het een **rijke en veelzijdige bron van probiotica is!** Van alle gefermenteerde producten is kefir de meest krachtige bron.

Kefir is een yoghurtachtige drank (een beetje dikker dan yoghurt) die lichtzuur smaakt. Je kan het beschouwen als een gezondere en krachtigere versie van yoghurt. Kefir is een rijke bron van **eiwitten, calcium, magnesium, vitamine C, eiwitten en B-vitamines**. Naast calcium bevat melkkefir ook **vitamine K2**, deze vitamine zorgt ervoor dat de calcium die je uit de kefir en andere producten binnenkrijgt, op de juiste plaatsen terecht komt (in je botten en in je tanden). Kefir is zeker aan te raden voor mensen met spijsverteringsproblemen en maag- of darmproblemen, het herstelt de spijsvertering en de darmflora.

De bacteriën die in kefir voorkomen leveren je enorm veel gezondheidsvoordeel op: ze remmen de groei van ongewenste bacteriën zoals E.coli of Cl. Perfringens, ze verminderen de effecten van candida-infecties (=schimmel), ze beïnvloeden de cholesterolstofwisseling positief, ze remmen - direct of indirect - het ontstaan van darmkanker, ze bevorderen de immuunrespons, ze produceren vitamines, ze verbeteren de stoelgang, ze verbeteren de opname van mineralen zoals bijvoorbeeld calcium,...

Hoe bereid je kefir?

Om zelf kefir te maken heb je enkel volle melk (koeien-, geiten- of schapenmelk), de basiscultuur voor kefir en een glazen pot met deksel of een weckpot nodig met een inhoud van 1 liter.

De basiscultuur kan je bijvoorbeeld online aankopen bij www.thefermentcompany.nl of www.yoghurt.nl.

Meng de melk – op kamertemperatuur - samen met de basiscultuur (inhoud van het zakje) in de glazen fles en laat de fles gesloten gedurende 36 uren op je aanrecht staan. Na 36 uren is de kefir klaar. Neem meteen een kleine portie af om je volgende voorraad kefir mee te maken en zet beide porties in de ijskast. Wanneer de kefir afkoelt dan stoppen de bacteriën met zich te vermenigvuldigen, de kefir is nu helemaal klaar voor gebruik.

Enkele dagen later neem je de kleine portie weer uit de ijskast en meng je deze opnieuw met een kleine liter melk (ongekoeld!). Vanaf dat moment moet de kefir slechts 24 uren op het aanrecht blijven staan. Herhaal zo vaak als gewenst, met één zakje kefirkorrels kan je tot wel 9 liter kefir maken. Wanneer je proeft dat de kefir zoet wordt ipv lichtzuur dan is het tijd om met een nieuwe basiscultuur van start te gaan.

Smakelijk 😊



Nele Janssens
Gezondheidscoach

www.leefgezondleefgelukkig.be

0477/61 07 96

nele@leefgezondleefgelukkig.be