

# 10 VOEDINGSMIDDELEN VOOR gezonde darmen



## De darmmicrobiota of darmflora

= de verzameling micro-organismen die zich in onze darmen bevindt en een essentiële rol speelt in ons leven en de werking van ons lichaam.

## Positief beïnvloed door



1 Groenten



2 Fruit



3 Yoghurt



4 Karnemelk



5 Koffie



6 Rode wijn



7 Noten



8 Thee



9 Ontbijt



10 Probiotica

## Daling van de diversiteit door

× Suikerhoudende frisdranken

× Hogere calorie-inname

× Volle melk

× Bier

× Hoge inname van koolhydraten

× Antibiotica

× Snackgedrag