

Yolac 5



Specifieke productkenmerken

- Vermindert darmklachten
- Verhoogt de weerstand
- Effectief bij allergieën zoals eczeem

De laatste jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor bacteriën en dan niet voor de ziekmakende bacteriën, maar voor de darmbacteriën met een gunstige werking op ons lichaam. Oftewel, de pre- en probiotica. Probiotica zijn producten van levende stammen van goedaardige bacteriën die met name in de darmflora aanwezig zijn. Een gezonde darmflora is van groot belang voor de gezondheid en het immuunsysteem. De probiotica ondersteunen de werking van de darmflora. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) onderkent het belang van probiotica en omschrijft deze als levende micro-organismen die, indien in voldoende mate geconsumeerd, een gunstig gezondheidseffect hebben op het individu. Probiotica hebben prebiotica nodig om te kunnen groeien, het is het voedsel voor de darmbacteriën. Prebiotica zijn bijvoorbeeld de voedingsvezels in groenten. Plantina brengt onder de naam Yolac 5 een hoogwaardige combinatie van vijf geregistreerde probiotica op de markt. Yolac 5+ bestaat hiernaast ook uit prebiotica.

Antibiotica en diarree

Een goed voorbeeld van een tekort aan probiotica wordt duidelijk bij het gebruik van antibiotica. Antibiotica worden voorgeschreven bij een bacteriële infectie en doden de schadelijke bacteriën. Helaas worden in dit proces ook de goede darmbacteriën gedood en raakt de darmflora verstoord. Het is dan ook niet verwonderlijk dat een groot aantal antibioticagebruikers last krijgt van diarree. Tijdens een antibioticakuur is het dan ook aan te raden probiotica te gebruiken. Indien er geen sprake is van diarree, is er toch vaak een verstoring van de gezonde darmflora. De darmbacteriën groeien zonder gebruik van probiotica slechts langzaam weer aan en het herstel kan dan maanden langer duren.

Ook bij de ongewenste reizigersdiarree is het verstandig aan te vullen met probiotica. Als voorbereiding op een reis naar een risicoland met slechte kwaliteit drinkwater en een slechte hygiëne zijn probiotica wenselijk. Het wordt aangeraden om een zeker een week voor aanvang van de reis te beginnen met de probiotica.



Prikkelbaredarmsyndroom

Bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom is probiotica effectief gebleken. Bij dit syndroom is er sprake van buikpijn, opgeblazen gevoel en een veranderde stoelgang.

Overgewicht

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen een slechte darmflora en overgewicht. Het is duidelijk dat mensen met overgewicht een verstoorde darmflora hebben. Hier is een rol weggelegd voor pre- en probiotica. Bij kinderen werd bij suppletie met probiotica gewichtsafname gezien.

Verlaagde weerstand

Ziekenhuizen zijn een bron van ziekmakende bacteriën. Patiënten zijn bij een ziekenhuisopname vaak kwetsbaar en lopen infecties op. Patiënten op de intensive care die aan beademingsapparatuur liggen, krijgen vaak te maken met longontstekingen. Behandeling met probiotica verlaagt het risico op een bacteriële infectie.

“Een gezonde darmflora is van groot belang voor de gezondheid en het immuunsysteem. De probiotica ondersteunen de werking van de darmflora.”



Eczeem en astma

Eczeem en astma zijn allebei vormen van een allergische reactie, de ene van de huid en de andere van de longen. Bij jonge kinderen met eczeem worden later vaak verschillende vormen van astma gezien. Een onderzoek bij kleine kinderen in het Academische Medisch Centrum te Amsterdam heeft aangetoond dat behandeling met probiotica de eczeemklachten verminderde en in een aantal gevallen konden zelfs de beginnende astmaklachten worden onderdrukt.

Sport en fysieke arbeid

Sporters en mensen die zware fysieke arbeid verrichten, hebben baat bij suppletie met probiotica. Door de inspanning werkt het immuunsysteem minder effectief en wordt de weerstand vermindert. De darmfunctie raakt hierdoor verstoord, met diarreeklachten als gevolg. Met name bij sporters die in een zware trainingsperiode zitten, veel reizen en naar warme landen gaan, is suppletie zinvol.

Topsport

Plantina Yolac 5 is opgenomen in het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsporters (NZVT) en getest door TNO en de Deutsche Sporthochschule in Keulen.

Efficiënte opname

De meeste voedingssupplementen worden tijdens of na de maaltijd ingenomen voor de beste opname. Probiotica moeten echter op een nuchtere maag worden ingenomen, omdat ze dan de beste overlevingskansen hebben. Het maagzuur, de verteringsenzymen en de gal zijn nog niet actief en de bacteriën kunnen dan ongestoord en snel de darmen bereiken.

Wanneer is er behoefte aan probiotica?

- Bij ziekenhuisopname
- Bij diarree
- Bij prikkelbaredarmsyndroom
- Tijdens zware trainings- of wedstrijdperiodes bij sporters
- Bij eczeem en lichte vormen van astma
- Bij reizen naar warme landen met slechte hygiëne

Waarom Yolac 5 van Plantina?

Yolac 5 van Plantina bestaat uit 5 'Generally Recognized As Safe' oftewel 'GRAS'-stoffen. Dit betekent dat de Yolac-stammen zijn goedgekeurd door de Amerikaanse voedsel- en warenautoriteit (FDA). De codes achter de soortnamen geven aan, dat ze gedeponereerd en geregistreerd zijn. De gebruikte bacteriestammen zijn de *Lactobacillus acidophilus* (LA02), *Lactobacillus plantarum* (LP01), *Lactobacillus rhamnosus* (LR04), *Bifidobacterium lactis* (BS01) en *Bifidobacterium breve* (BR03). Het voordeel van verschillende groepen bacteriën is, dat ze elkaar kunnen versterken. De bacteriën in de darmen werken als het ware met elkaar samen en het suppleteren met verschillende stammen helpt de darmflora optimaal te versterken.

De capsules van Yolac 5 bevatten 1 miljard darmbacteriën en bij de juiste bewaarwijze blijft deze hoeveelheid gegarandeerd. De capsules bevatten geen prebiotica. De poeder van Yolac 5+ bevat 2x zoveel darmbacteriën en ook hier geldt dat bij een juiste bewaarwijze een scheepje na 2 jaar nog steeds 2 miljard bacteriën bevat. De Yolac 5+ heeft wel prebiotica in de vorm van Arbinogalactan en Fructo-oligosacharide en zal dus een sterker effect hebben dan de capsules.

Eén vegetarische capsule Yolac® 5 bevat minimaal 1 miljard (10⁹) van de volgende darmbacteriën in gelijke delen:

- | | |
|------------------------------------|------|
| • <i>Lactobacillus acidophilus</i> | LA02 |
| • <i>Lactobacillus plantarum</i> | LP01 |
| • <i>Lactobacillus rhamnosus</i> | LR04 |
| • <i>Bifidobacterium lactis</i> | BS01 |
| • <i>Bifidobacterium breve</i> | BR03 |

Wijze van inname:

Volwassenen 1 tot 3 capsules per dag. Kinderen vanaf twee jaar 1 tot 2 capsules per dag. Minstens een half uur voor of na de maaltijd met een glas ruim water innemen. Bij voorkeur staande opdrinken.