

Tip: gebruik de kortingscode PDF voor 15% korting op ons gehele assortiment op supplementen.nl!

Voedingsmiddel	Beschrijving	Voedingsstoffen	Hoe het werkt	Aanbevolen hoeveelheid
Pruimen	Pruimen bevatten veel vezels en sorbitol, een suiker die een laxerende werking heeft.	Vezels, vitamine A en K	Sorbitol trekt water in de dikke darm, wat de stoelgang vergemakkelijkt.	1-2 pruimen per dag
Vijgen	Vijgen zijn rijk aan vezels en helpen de darmwerking te stimuleren.	Vezels, vitamine B6, kalium	Vezels verhogen het volume van de ontlasting.	3-4 vijgen per dag
Kiwi	Kiwi's bevatten actinidine, een enzym dat de spijsvertering bevordert.	Vitamine C, vezels, actinidine	Actinidine helpt bij de damperistaltiek.	2 kiwi's per dag
Lijnzaad	Lijnzaad is een uitstekende bron van oplosbare en onoplosbare vezels.	Omega-3 vetzuren, vezels	Vezels vergroten het volume van de ontlasting en verbeteren de consistentie.	1-2 eetlepels per dag
Appels	Appels bevatten pectine, een oplosbare vezel die de stoelgang kan verbeteren.	Vezels, vitamine C	Pectine verhoogt het watergehalte in de ontlasting.	1-2 appels per dag
Bessen	Bessen zoals aardbeien, frambozen en bosbessen zijn rijk aan vezels en water.	Vitamine C, vezels, antioxidanten	Vezels en water bevorderen de darmassage.	1 kopje per dag
Volkoren granen	Volkoren granen zoals haver, quinoa en bruine rijst zijn vezelrijk en helpen de spijsvertering te verbeteren.	Vezels, magnesium	Vezels verhogen het volume van de ontlasting.	1-2 porties per dag
Broccoli	Broccoli is rijk aan vezels en bevat sulforafaan, wat een positieve invloed heeft op de darmgezondheid.	Vezels, vitamine C, K, foliumzuur	Sulforafaan beschermt de darmwand en bevordert de darmbewegingen.	1 kopje gekookt per dag
Spinazie	Spinazie bevat veel magnesium, wat helpt bij het ontspannen van de spieren in de darmwand.	Magnesium, ijzer, vezels	Magnesium trekt water in de dikke darm, wat helpt bij een zachte stoelgang.	1 kopje gekookt per dag
Yoghurt	Yoghurt met levende culturen (probiotica) kan de darmflora verbeteren en de spijsvertering ondersteunen.	Probiotica, calcium, proteïne	Probiotica verbeteren de darmgezondheid en bevorderen regelmatige stoelgang.	1 kopje per dag
Peulvruchten	Peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten zijn rijk aan vezels en eiwitten.	Vezels, proteïne, ijzer	Vezels vergroten het volume van de ontlasting en bevorderen de consistentie.	1-2 porties per dag
Water	Voldoende hydratatie is essentieel voor een goede spijsvertering en regelmatige stoelgang.	-	Water helpt de ontlasting zacht te houden en vergemakkelijkt de dampassage.	8 glazen per dag
Koffie	Cafeïne in koffie heeft een stimulerend effect op de darmen, wat de spijsvertering bevordert.	Cafeïne, antioxidanten	Stimuleert darmbewegingen en verhoogt de spijsvertering.	1-2 kopjes per dag
Psyllium	Bevat veel vezels die de stoelgang op gang brengen door de ontlasting zwaarder te maken.	Vezels	Vergroot het volume van de ontlasting en stimuleert de darmbeweging.	1-2 eetlepels per dag
Chiazaad	Absorbeert veel vocht, wat helpt om de ontlasting zwaarder te maken en de stoelgang te bevorderen.	Vezels, omega-3 vetzuren	Verhoogt de massa van de ontlasting en stimuleert de darmbewegingen.	1-2 eetlepels per dag
Kefir	Gefermenteerde drank die veel probiotica bevat, wat goed is voor de darmgezondheid.	Probiotica, calcium, proteïne	Probiotica bevorderen een gezonde darmflora en regelmatige stoelgang.	1 kopje per dag
Groene bladgroenten	Bevatten veel magnesium, wat een osmotisch effect heeft en de stoelgang bevordert.	Magnesium, vezels, vitamine K	Magnesium trekt water in de darmen, waardoor de ontlasting zachter wordt.	1-2 kopjes per dag
Olijfolie	Werkt als een glijmiddel in de darmen, wat de doorgang van de ontlasting vergemakkelijkt.	Enkelvoudig onverzadigde vetten	Verbeterd de doorvoer van de ontlasting in de darmen.	1-2 eetlepels per dag
Aloë vera	Bevat een gelei-achtige substantie die vocht vasthoudt, wat de ontlasting verzacht.	Water, vitamines, antioxidanten	Verhoogt het watergehalte in de darmen, wat de stoelgang vergemakkelijkt.	1 eetlepel per dag
Suikervervangers	Zoals xylitol, lactitol en sorbitol, trekken water naar de darmen om de ontlasting te verzachten.	Sorbitol, xylitol, lactitol	Hebben een osmotisch effect, wat helpt bij het verzachten van de ontlasting.	1-2 porties per dag
Haverzemelen	Zeer vezelrijk en helpt de stoelgang te bevorderen door de ontlasting zwaarder te maken.	Vezels, proteïne	Vergroot het volume van de ontlasting en stimuleert de darmbewegingen.	1 kopje per dag