

Yakult Nederland heeft drie gefermenteerde zuiveldranken in het assortiment: Yakult Original, Yakult Light en Yakult Plus. In elk flesje zitten minimaal $6,5 \times 10^9$ *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën. Deze bacteriën bereiken de darmen levend.



Lactobacillus casei Shirota

De *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) is een facultatief anaerobe, grampositieve, staafvormige bacterie. De overleving van de LcS is zowel *in vitro* als *in vivo* onderzocht en het is wetenschappelijk bewezen dat de LcS de darmen levend bereikt.¹

Ingrediënten en voedingswaarde

Yakult Original

Ingrediënten: water, magere melk, glucose-fructosestroop, suiker, maltodextrine, aroma en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.

Yakult Light

Ingrediënten: water, magere melk, glucose-fructosestroop, zoetstof: maltitolstroop, dextrine, aroma, zoetstof: sucralose en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.

Yakult Plus

Ingrediënten: water, magere melk, zoetstof: maltitolstroop, dextrine, glucose-fructosestroop, aroma, vitamine C (ascorbinezuur), zoetstof: steviolglycosiden (een natuurlijke zoetstof uit de Steviaplant) en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën. Yakult Plus is glutenvrij.



Allergeneninformatie

- koemelkeiwit
- lactose (1,2 gram per 65 ml)
- glutenvrij

De zuiveldranken bevatten geen kunstmatige kleurstoffen of conserveermiddelen.

Kijk voor meer informatie over de ingrediënten van Yakult en over de toepassing van de LcS op www.scienceforhealth.nl

Tabel 1. Voedingswaarde Yakult varianten per flesje

Voedingswaarde	Yakult Original Per flesje (65 ml)	Yakult Light Per flesje (65 ml)	Yakult Plus Per flesje (65 ml)
Energie	182 kJ /43 kcal	114 kJ /27 kcal	125 kJ /30 kcal
Vet waarvan verzadigde vetzuren	0 g 0 g	0 g 0 g	0 g 0 g
Koolhydraten waarvan suikers	9,6 g 9,2 g	6,6 g 3,6 g	7,0 g 2,5 g
Vezels	0 g	0 g	2,1 g
Eiwit	0,9 g	0,9 g	0,8 g
Zout	0,03 g	0,03 g	0,03 g
Vitamine C	0 mg	0 mg	12,0 mg (15%*)

* van de referentie-innames

Probiotica en allergenen: wat zit er (niet) in?



Lactose

In melkproducten (zoals kwark, (karne)melk, zachte kazen en yoghurt) zit lactose (melksuiker). Voor de vertering van lactose is het enzym lactase nodig. Dit enzym komt vrij in de darmwand van de dunne darm. Wanneer er te weinig of geen lactase wordt

aangemaakt, komt lactose onverteerd in het colon terecht en kan daar klachten geven.

De meeste mensen met een lactose-intolerantie kunnen echter zonder problemen kleine hoeveelheden lactose verdragen. Dit heeft te maken met de lactosedrempel. Er is bij een lactose-intolerantie (ook wel: lactasedeficiëntie) geen sprake van een reactie van het immuunsysteem.

Fermentatie

Yakult bevat een kleine hoeveelheid lactose. Omdat het product gedurende een aantal dagen gefermenteerd wordt door miljarden melkzuurbacteriën, is het lactosegehalte van Yakult veel lager dan van gewone melk en zelfs lager dan dat van yoghurt en karnemelk.² (Zie tabel 2.)

Gunstig effect probiotica

Bij een probioticum overleven de bacteriën het maagzuur en de spijsverteringsenzymen.¹ Sommige probiotische producten kunnen zelfs een bijdrage leveren aan de lactosevertering. Uit onderzoek blijkt dat inname van *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën en *Bifidobacterium breve* Yakult bacteriën de symptomen van lactosemalabsorptie vermindert en dat de waterstofproductie afneemt.³ Dit heeft te maken met de β -galactosidase-activiteit van deze melkzuurbacteriën.

FODMAP-beperkte dieet en lactose

Er is veel aandacht voor het FODMAP-beperkte dieet (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides and Polyols). Dit dieet wordt over het algemeen aangeraden bij mensen met het prikkelbaredarmsyndroom als de standaardadviezen en therapieën onvoldoende effect hebben. In enkele uitwerkingen van dit dieet worden probiotische zuivelproducten ten onrechte afgeraden vanwege het lactosegehalte.

Yakult en lactose

Het lactosegehalte van Yakult is dermate laag (zie tabel 2) dat het volgens de richtlijnen van de Monash University gedronken kan worden tijdens het FODMAP-beperkte dieet.⁴



Gluten

Gluten zijn eiwitten die van nature voorkomen in rogge, tarwe, spelt, gerst en kamut. Het eten van gluten (ook als dit maar

een kleine hoeveelheid is) zorgt bij mensen met coeliakie voor een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. De term glutensensitiviteit is relatief nieuw en wordt gebruikt als er geen coeliakie kan worden aangetoond, maar als er wel vermindering van klachten wordt ervaren bij een glutenvrij dieet.

Yakult is glutenvrij

Alle Yakult varianten zijn glutenvrij en kunnen veilig gedronken worden door mensen met coeliakie of een glutensensitiviteit.



Koemelk

Als iemand allergisch is voor (koe)melk reageert het immuunsysteem met een afweerreactie op melkeiwitten in het lichaam. Een zeer kleine hoeveelheid van een melkeiwit kan al voor een allergische reactie zorgen.

Omdat de eiwitstructuur van geiten- en schapenmelk overeenkomt met koemelk, worden ook deze producten afgeraden en spreekt men bij voorkeur over een melkallergie in plaats van koemelkallergie. Vandaar dat alle zuivelproducten of sporen van zuivel bij een bewezen melkallergie moeten worden vermeden.

Yakult bevat melk

Alle Yakult varianten zijn op basis van magere (koe)melk. Mensen met een bewezen (koe)melkallergie kunnen daarom geen Yakult drinken.

Checklist

Kinderen, zwangerschap en borstvoeding

Yakult is geschikt voor alle leeftijden (vanaf het moment dat kinderen alles mogen eten en drinken). Tijdens de zwangerschap en bij het geven van borstvoeding kan Yakult ook gedronken worden.

Demoverpakking

Vraag nu een Yakult demoverpakking aan voor in je praktijk. Bestel deze via de antwoordkaart.

Vragen?

De wetenschappelijke afdeling van Yakult helpt je graag verder! Neem contact op met een van de diëtisten van Science for Health via mail info@scienceforhealth.nl, telefoon 020 - 34 72 100 of kijk op www.scienceforhealth.nl

Postzegel
niet nodig

Tabel 2. Lactosegehalte van een aantal zuivelproducten.²

Melk	4,6 - 4,8	g/100 ml
Yoghurt	3,2 - 4,5	g/100 ml
Kwark	2,7 - 3,7	g/100 ml
Karnemelk	4,0 - 5,0	g/100 ml
Yakult	1,2	g/65ml
Actimel naturel	2,6	g/100ml
Activia naturel	5,8	g/100ml
Vifit drinks	3,2 (gem.)	g/100 ml
Vifit yoghurt	4,3 (gem.)	g/100 ml



Yakult Nederland B.V.
Wetenschappelijke afdeling
Antwoordnummer 138
1180 WB Amstelveen



Literatuur

Referenties

- Spanhaak S, Havenaar R, Schaafsma G. The effect of consumption of milk fermented by *Lactobacillus casei* strain Shirota on the intestinal microflora and immune parameters in humans. *European Journal of Clinical Nutrition* 1998;12:899-907.
- Nederlands tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek, Lactose en probiotica, een nuancering. 2014;69(5).
- Almeida CC et al. Beneficial effects of long-term consumption of a probiotic combination of *Lactobacillus casei* Shirota and *Bifidobacterium breve* Yakult may persist after suspension of therapy in lactose-intolerant patients. *Nutr Clin Pract*. 2012 Apr;27(2):247-51.
- The Monash University Low FODMAP diet, www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap.

Meer weten over allergenen?

- **Nederlandse Coeliakie Vereniging**
www.glutenvrij.nl
- **Stichting Voedselallergie**
www.voedselallergie.nl
- **Stichting Darmgezondheid**
www.darmgezondheid.nl
- **Science for Health**
www.scienceforhealth.nl

Disclaimer

Dit is een uitgave van Science for Health, de wetenschappelijke afdeling van Yakult Nederland B.V. **Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd.** © 2014 Yakult Nederland B.V.



Meer informatie online!

Met ruim 80 jaar ervaring heeft het bedrijf Yakult veel kennis in huis op het gebied van darmmicrobiota, probiotica en darmgezondheid. Al deze informatie is online beschikbaar en voor jou toegankelijk. Daarnaast kun je ook LcS-studies inzien, symposiumverslagen nalezen en presentaties bekijken.

Ben je bijvoorbeeld benieuwd naar de rol van bacteriën op ons lichaam en hoe we deze kunnen beïnvloeden? Of wil je je meer verdiepen in onze bacteriestam? Voor deze vragen (en nog veel meer!) kun je terecht op www.scienceforhealth.nl

Bijscholing op maat?

Een andere manier om op de hoogte te blijven, is met een van onze geaccrediteerde bijscholingen bij jou op locatie. We bespreken graag van tevoren naar welke onderwerpen jouw interesse uitgaat.

Neem contact op met een van de diëtisten van Science for Health via mail info@scienceforhealth.nl of telefoon 020 - 34 72 100

Antwoordkaart

Stuur mij gratis (per post)

Voor gezondheidsprofessionals

- Nieuwsbrief (2x per jaar)
- Yakult productinformatie
- Stoelgangkaart
- Demoverpakking
- Special AAD
- Special Obstipatie

Aantal

Voor cliënten

- Joep moet poepen
- Yakult productfolder

Aantal

Neem contact met mij op over

- Bijscholing op maat.
- Deze vraag: _____
- _____
- _____

Adres wijzigen?

Vul hieronder de oude gegevens en rechts de nieuwe in.

Naam en voorletter(s): _____

Postcode + huisnr.: _____

Contactgegevens

Naam instelling: _____

Afdeling: _____

Naam: _____ Dhr./Mevr.

Voornaam: _____

Functie/beroep: _____

Werkadres Privéadres

Straat: _____ Nr. _____

Postcode en woonplaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief (max 3x per jaar)

Privacy

Als je dit formulier invult, dan accepteer je dat we je antwoorden en andere persoonsgegevens verwerken om je in de toekomst informatie te sturen over onze producten en activiteiten, rekening houdend met jouw persoonlijke voorkeuren (verzameld in een profiel). Voor meer informatie over de manier waarop we je persoonsgegevens verwerken, kun je terecht op www.scienceforhealth.nl/privacyverklaring.