

Beste lezer,

In deze nieuwsbrief gaan we de bacteriewereld verder verkennen. Bacteriën blijven wonderlijke organismen. Schadelijke bacteriën kunnen ziekteverwekkend zijn, terwijl goede bacteriën tal van goede eigenschappen hebben. Iedere soort heeft zijn eigen eigenschappen. Verdraagt u (geiten/schape) zuivel, wissel dan bijv. biogarde eens af met yoghurt of kefir gemaakt van A2-melk. In A2 melk zitten eiwitten die makkelijker te verteren zijn dan in A1 melk.



Wat is yoghurt?

Yoghurt is een beschermde titel. Net zomin wij margarine roomboter mogen noemen, mogen we kefir geen yoghurt noemen. Wanneer bij de productie de bacteriestam *Lactobacillus bulgaricus* is gebruikt of de stam *Streptococcus thermophilus* dan mag het eindproduct yoghurt genoemd worden. Ik vind het wel jammer dat niet op de verpakking hoeft te staan welke stam gebruikt is. Feit is wel dat de gebruikte stam mede de smaak bepaalt van yoghurt. De genoemde bacteriën gebruiken melksuiker (lactose) als brandstof en zetten deze om in melkzuur. Klik [hier](#) om meer over yoghurt te lezen.

In de productenlijst vindt u de stam *Streptococcus thermophilus*. Hiermee kunt u thuis zelf yoghurt maken.

Wat is biogarde?

Biogarde wordt gemaakt met de bacteriestammen *Lactobacillus acidophilus* en *Lactobacillus bifidum*. Deze bacteriën maken een rechtsdraaiend melkzuur. Dit melkzuur komt van nature ook in het lichaam voor. Vanwege het rechtsdraaiend melkzuur is biogarde vaak makkelijker te verteren. Het mag geen yoghurt heten omdat het niet volgens de Warenwet voorgeschreven melkzuurbacteriën bevat. Biogarde moet sinds juli 2006 van biologische kwaliteit zijn, omdat in de naam het woord bio staat. Op de site van de Moermanvereniging vindt u meer informatie, klikt u [hier](#).



Wat is yakult?

Yakult mag ook geen yoghurt heten. Het bevat een andere stam, nl *L. casei* Shirota bacteriën. Helaas bevat het erg veel suiker en ook nog eens de schadelijke suiker glucose-fructosesiroop. Meer informatie vindt u [hier](#).

Wat is kwark?

Kwark is eigenlijk verse kaas. In kwark wordt namelijk naast melkzuurbacteriën ook stremsel toegevoegd, net als bij kaas. Dit ingrediënt maakt hét verschil tussen yoghurt en kwark. Kwark mag pas kwark genoemd worden als het eiwitgehalte in de vetvrije droge stof tenminste 60% is. Bij yoghurt is dat 37%. Wilt u extra eiwitten binnenkrijgen, dan kunt u dus beter kwark nemen dan yoghurt.

Wat is kefir?

Het bijzondere aan kefir is dat de melk niet alleen door bacteriën maar ook door gisten wordt gefermenteerd. Daardoor krijgt het een ongewone smaak. Die smaak is voor een groot deel toe te schrijven aan aroma's die worden gevormd door de gisten die naast de melkzuurbacteriën bij de fermentatie actief zijn. Deze gisten zijn ook verantwoordelijk voor het koolzuurgas en voor het spoortje alcohol (0,01-0,1%) in kefir. Anders dan voor yoghurt, zijn er voor kefir geen wettelijke eisen in Nederland of Europa met betrekking tot de aanwezige soorten micro-organismen. Bepaalde melkzuurbacteriën (onder andere *Lactobacillus kefirianofaciens*) in kefirkorrels produceren kefiran uit lactose. Dit is een expo-polysacharide (EPS) dat alleen in kefir wordt gevonden. Volgens verschillende literatuurreferenties heeft kefiran ook positieve effecten op de gezondheid. Meer informatie vindt u [hier](#).

Naamsverandering van de bacterie *L. Reuteri*

Studies inzake bacteriën zijn in volle gang. Daardoor kan het gebeuren dat men ineens ontdekt dat een bepaalde bacterie tot een andere stam behoort. Van de bacterie *Reuteri* is lang gedacht dat het tot stam van de *Lactobacillus* behoort. Inmiddels is het toegevoegd aan een andere stam, namelijk aan de *Limosilactobacillus* stam. Dat het tot een andere familie behoort kun je ervaren wanneer je er yoghurt van maakt. Deze stam kan heel moeilijk melksuiker (lactose) omzetten naar melkzuur. Het gaat al beter wanneer er inulinepoeder aan toegevoegd wordt. Het maken van plantaardige yoghurt met behulp van deze bacteriestam gaat makkelijker.

Van de bacterie *L.Reuteri* komen in studies steeds meer goede eigenschappen boven. Deze bacterie hadden we oorspronkelijk allemaal in de darm, echter door gebruik van antibiotica en eenzijdige voeding kan het gebeuren dat het uit de darm zo goed als verdwenen is.

Wat deze bacterie allemaal kan doen is o.a. het volgende:

Het speelt een rol in het handhaven van normaal cholesterol, insulinegevoeligheid kan verbeteren, de weerstand verbeteren tegen ontstekingen. Ook hebben ze gezien dat het uit glycerol vitamine B12 kan aanmaken. Deze bacterie kan ook reuterine aanmaken en dat stofje kan weer meehelpen bij het opruimen van schadelijke bacteriën. Kortom dit is een stam die veel goeds kan doen.

Huidbacteriën

Ook de huid zit vol bacteriën. De schadelijke kunnen infecties veroorzaken, de goede kunnen proberen infecties te voorkomen. Tijdens Corona zagen we dat door het vele ontsmetten van de handen, men meer last kon hebben van ontstoken wondjes.

Het volgend citaat komt van Winlove wetenschap

'In Mediterrane landen wordt er vaak yoghurt op de huid gesmeerd. En waarom ook niet? Steeds meer huidverzorgingsproducten bevatten probiotica, bijvoorbeeld voor acne, psoriasis of wondgenezing.' Om het hele artikel te lezen, klikt u [hier](#).

Vanuit een studie: Atopische dermatitis is een chronisch terugkerende huidaandoening die wordt gekenmerkt door een droge, jeukende en ontstoken huid, waarbij patiënten vaak vatbaar zijn voor infecties (in de huid). Probiotica staan bekend als krachtige immuunmodulatoren en levende *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 is ontstekingsremmend gebleken, maar bezit ook antimicrobiële en barrière-eigenschappen. Voor meer informatie klikt u [hier](#).

Recept Yoghum (woordspeling Yoghurt en sorghum)

Dit recept kunnen we deels plantaardig noemen omdat geen melk is gebruikt maar wel roomboter of ghee. Dit recept is ontstaan voor personen die vanwege een SIBO in de darm van zwavel uit voeding gistingsklachten krijgen. Sorghummeel bevat geen zwavel.

- 1 liter water
- 100 gram sorghummeel
- 25 gram roomboter of ghee
- 2 bananen (groen)
- 1 capsule microbiol intiem met de bacteriën L. Reuteri en L. Rhamnosus
- 1 eetlepel inuline
- Keltisch zeezout



Bereidingswijze

- Doe water en meel in een pan en breng het al roerend aan de kook. Zet het vuur uit zodra het gebonden is en zo dik is als vla.
- Voeg roomboter of ghee toe.
- Doe de bananen in stukjes erbij, voeg ook de inuline toe en pureer het met de staafmixer.
- Breng het op smaak met zeezout.
- Laat het afkoelen tot 39 °C, roer de inhoud van de capsule erdoor en zet het warm weg in bijv. een hooimand, of in bed warm toegedekt met een dekbed zodat het goed warm blijft. Ook kan de pan gezet worden in een droogoven. Na 10-12 uur ontstaat er een product die qua structuur lijkt op yoghurt, de zure smaak lijkt meer op scherpzuur zoals bij karnemelk.

Opmerkingen Deze bacteriën groeien goed op inuline. Inuline wordt in de darm niet verteerd, maar is een voedselbron voor goede bacteriën. Hebben we een SIBO (bacterieovergroei in de dunne darm) die waterstof aanmaakt, dan kan pure inuline zorgen voor een opgeblazen gevoel. Zit deze Yoghum lang genoeg in het proces dan is het, als het goed is gegaan, de inuline verbruikt en veroorzaakt het geen winderigheid meer. Weliswaar kan deze yoghum ook zonder inuline gemaakt worden en ook zonder banaan. De smaak is dan wel minder vol. Een onrijpe banaan bevat nog resistent zetmeel, wat ook een voedselbron is voor goede bacteriën. Hoe rijper de banaan, hoe duidelijker yoghum naar banaan smaakt.

Roomboter bevat nauwelijks melkeiwitten. Het zijn de melkeiwitten die rijk zijn aan zwavel. Ghee is botervet zonder melkeiwitten. Roomboter bestaat voor ongeveer 82% uit melkvet. Net als andere natuurlijke vetten zijn dit esters van glycerol en vetzuren. L.reuteri is een bacterie die ook vitamine B12 kan aanmaken. In een studie bleek dat ze meer vitamine B12 aanmaken wanneer er ook glycerol aanwezig is. Wie weet krijgen we door het toevoegen van roomboter extra vitamine B12 in de pan. Helaas kan ik dit niet zelf controleren of het ook gebeurt.

De scherpzure smaak komt dus van de bacteriestam l. reuteri. Met deze stam is het lastig om van melk een soort yoghurt te maken. In de volgende nieuwsbrief geef ik advies hoe je van deze stam wel van zuivel een yoghurtproduct kunt maken. Wordt vervolgd in de volgende nieuwsbrief met nog bijzonder nieuws over nieuwe ontwikkelingen.

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher
Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut