

BLIJVEN
GENIETEN
VAN
GEZONDE
VOEDING
DANKZIJ
ENZYM-
THERAPIE

LACTOSE-OK®
PREFLATINE-OK®
DIGEST-OK®
GLUTEOSTOP®





1 persoon op 10 heeft last van een voedselovergevoeligheid.

Voedselovergevoeligheid kan van allergische aard zijn (een voedselallergie) of van niet-allergische aard (een voedselintolerantie). De ongemakken zijn zeer gelijkaardig, maar fundamenteel toch verschillend. In tegenstelling tot allergieën, waarbij immunoreacties optreden, worden voedselintoleranties veroorzaakt door een **enzymtekort**.

Bepaalde ongemakken treden op doordat een belangrijke schakel ontbreekt bij de vertering van specifieke voedingsmiddelen. Voorbeelden van voedselintoleranties doordat bepaalde enzymen niet of onvoldoende geproduceerd worden zijn: lactose-intolerantie, complexe koolhydraten-intolerantie, glutenintolerantie ...

Een eenvoudige oplossing is het schrappen van de uitlokkende voedingsfactoren uit je dieet. Alleen is dit in de praktijk niet altijd zo eenvoudig, omdat er voedingstekorten kunnen ontstaan door het systematisch schrappen van bepaalde etenswaren uit je dagelijks voedingspatroon



INTOLERANTIE

niet-immunologische reactie
(vaak enzymatische deficiëntie)

tijdelijk of permanent

onduidelijke oorzaak, ongemakken afhankelijk van moment tot moment en van persoon tot persoon

ongemakken zijn dosisafhankelijk

ongemakken treden niet onmiddellijk op

niet levensbedreigend

diagnose >
via eliminatiedieet of activiteit ontbrekend enzym meten

behandeling >
dieet, enzymsubstitutie

ALLERGIE

immunologische reactie

permanent

duidelijke oorzaak, ongemak blijft constant bij hetzelfde allergeen

ongemakken treden al op bij zeer kleine dosissen

ongemakken treden vrijwel onmiddellijk op na het contact met het allergeen

levensbedreigend

diagnose >
allergietest (IgE in bloed meten)

behandeling >
vermijden allergenen (dieet)



lactose-intolerantie

LACTOSE-OK®

Helpt de vertering van lactose of melksuiker in melk en melkproducten te verbeteren dankzij exogeen lactase (β -D-galactosidase).

Het staat buiten kijf dat een evenwichtig voedingspatroon uitermate belangrijk is voor een gezond leven. Met LACTOSE-OK®, PREFLATINE-OK®, DIGEST-OK® en GLUTEOSTOP®, die de ontbrekende enzymen aanbrengen, kan je weer zonder zorgen genieten van al het lekkers dat de keuken ons biedt.



complexe
koolhydraten-intolerantie

PREFLATINE-OK®

Met alpha-galactosidase, aangewezen bij moeilijke vertering van granen, groenten, peulvruchten, fruit en complexe suikers.

spijsverteringsproblemen

DIGEST-OK®

Helpt lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten te verteren en voorkomt algemene verteringsproblemen door de aanwezigheid van verschillende spijsverteringsenzymen.

glutengevoeligheid

GLUTEOSTOP®

Bevat een uniek spijsverteringsenzym, prolyl-oligopeptidase, waardoor gluten afgebroken kunnen worden.



3 mensen op 10 krijgen een kater van melk. Moeite met het verteren van melkproducten? **LACTOSE-OK[®]** verbetert de vertering.

Wat is lactose?

Lactose is de primaire suiker die zich vooral bevindt in koemelk, maar ook in mindere mate in andere melksoorten. Het is verantwoordelijk voor de licht zoete smaak van melk. Lactose komt voor in veel verse zuivelproducten, maar ook in andere producten zoals gebak, koekjes en bereide voedingswaren.

Hoe wordt het verteerd?

Lactose komt in het darmkanaal terecht onder de vorm van een disaccharide, een aaneenschakeling van glucose en galactose. In het darmlumen wordt het geknipt in zijn twee componenten, nl. glucose en galactose, die vervolgens opgenomen worden door de darmwand. Het bio-apparaatje dat nodig is voor deze splitsing noemt men het lactase-enzym.



LACTOSE-OK®



Wat is lactose-intolerantie?

Lactose-intolerantie wordt veroorzaakt door de onmogelijkheid om lactose te verteren. Hierdoor kunnen sommige mensen geen melk drinken of melkproducten eten zonder ongemakken te ervaren. Dit komt omdat er geen, of te weinig, lactase-enzym wordt aangemaakt door het lichaam. De onverteerde lactose blijft achter in de darm en zet een gistingsproces in gang. Lactose-intolerante personen ervaren ongemak-

ken zoals onvaste of nét te vaste stoelgang, een zware maag, een opgeblazen gevoel, ... Het volgen van een lactosevrij dieet is een oplossing, maar is niet altijd aan te raden. Enerzijds bevatten melkproducten veel onmisbare vitamines en mineralen (calcium, vit. A en D, fosfor, magnesium, vit. B2, ...). Anderzijds is het vaak moeilijk om alle lactose te bannen uit je voeding, denk maar aan verjaardagsfeestjes, restaurantbezoeken of verborgen bronnen van lactose.



WELKE

PRODUCTEN

ZIJN RIJK AAN

LACTOSE?



Tip!

Controleer altijd de ingrediëntenlijst van een product om zeker te zijn dat het geen lactose of een bron van lactose bevat zoals melk, melkpoeder, wei, wrongel, room, boter, ...

- melkchocolade
- moedermelk
- koemelk
- chocolademelk
- yoghurt
- karnemelk
- roomijs
- room
- cottage cheese
- boter
- vaste kazen (+8 maand)
- pannenkoeken
- instant cacao
- pudding
- brood en gebak
- medicatie (tabletten, capsules, ...)
- kant-en-klare maaltijden
- bouillonblokjes
- smeerkaas
- ontbijtgranen
- fijne vleeswaren
- instant soepen
- salade dressings
- snoep en andere snacks
- poedervormige maaltijdvervangers
- koffieroom
- zoetstoftabletjes



Wat doet LACTOSE-OK®?

LACTOSE-OK® is een voedingssupplement dat exogeen lactase bevat. Lactase verbetert de vertering van lactose in melkproducten.

Hoe wordt LACTOSE-OK®



gebruikt?

LACTOSE-OK® is beschikbaar in 3 vormen: capsules, tabletten en poedersticks. Het wordt aangeraden om LACTOSE-OK® net voor de maaltijd in te nemen. Hoeveel LACTOSE-OK® je precies nodig hebt, is afhankelijk van de ernst van de intolerantie (sommige mensen maken zelf nog een kleine hoeveelheid lactase aan) en van de hoeveelheid lactose in de maaltijd. De dosis mag dus verhoogd of verlaagd worden. Je mag meerdere capsules, tabletten of sticks tegelijkertijd innemen, aangezien lactase een

natuurlijk enzym is dat na verloop van tijd uit het lichaam verwijderd wordt.

LACTOSE-OK® mag ook toegediend worden aan zuigelingen, baby's en kinderen. Voor zuigelingen wordt aangeraden de capsules te openen of de tabletten te verpulveren, en toe te voegen aan de opgewarmde flesvoeding.

Voor iets oudere kinderen of mensen met slikproblemen, maar ook voor onderweg of bij een restaurantbezoek, vormen de LACTOSE-OK® FORTE INSTANT sticks een ideale oplossing. Het poeder kan rechtstreeks op de tong gestrooid worden. Er is dus geen water nodig om ze in te nemen. De sticks mogen ook rechtstreeks op de lactosebevattende voedingsmiddelen gestrooid worden.

LACTOSE-OK® CAPSULES



Bevat 3300 FCC eenheden lactase per capsule en is verkrijgbaar in doosjes van 75 capsules (CNK 1624-519) en in doosjes van 150 capsules (CNK 2589-513).*

1 LACTOSE-OK® capsule volstaat voor de vertering van 1 glas melk.

LACTOSE-OK® FORTE INSTANT STICKS



Bevat 6000 FCC eenheden lactase per stick en is verkrijgbaar in doosjes van 30 sticks (CNK 2937-290).*

1 LACTOSE-OK® stick volstaat voor de vertering van 2 glazen melk.

LACTOSE-OK®

TABLETTEN



Bevat 4500 FCC eenheden lactase per tablet
en is verkrijgbaar in doosjes van
18 tabletten (CNK 4624-086)
en in doosjes van
90 tabletten (CNK 4624-094).*

**1 LACTOSE-OK® tablet volstaat voor
de vertering van 1 groot glas melk.**

**FCC: Food Chemicals Codex*



Gezond eten kan nu ook zonder opgeblazen gevoel. **PREFLATINE-OK®** verbetert de vertering.

Wat doet PREFLATINE-OK®?

PREFLATINE-OK® is een voedingssupplement dat het enzym alpha-galactosidase bevat, dat ervoor zorgt dat de ketens van bepaalde complexe koolhydraten wel afgebroken kunnen worden. Hierdoor wordt het gistingsproces en de gasvorming voorkomen. PREFLATINE-OK® heeft geen invloed op de vezels in de voeding. Producten rijk aan complexe koolhydraten zijn onder meer peulvruchten, groenten, noten en fruit, granen en afgeleiden.

Hoe wordt PREFLATINE-OK® gebruikt?

Je neemt best 1 à 2 tabletten PREFLATINE-OK® in vlak voor de maaltijd. 1 tablet staat in voor de vertering van 1 portie gasproducerende voeding.

1 PORTIE =

- › ½ kopje gekookte groenten of granen
- › 1 kopje rauwe groenten, fruit of granen
- › 1 snee bruin brood
- › een handvol noten



Het wordt aangeraden het aantal tabletten aan te passen in functie van het aantal porties.



PREFLATINE-OK®



PREFLATINE-OK® bevat 150 mg of 300 GALU alpha-galactosidase en is verkrijgbaar in doosjes van 72 tabletten (CNK 2730-976). PREFLATINE-OK® is niet geschikt voor diabetici en bij galactosemie. *GALU: Galactosidase Units*



Spijverteringsproblemen? Krampen, zware maag, opgeblazen gevoel, winderigheid ...

DIGEST-OK® verbetert de vertering.

Wat is de spijsvertering?

De belangrijkste functie van het spijsverteringsstelsel is het afbreken van voedsel. Het voedsel wordt eerst ontbonden tot eenvoudige bouwstenen zodat de nutriënten via het darmslijmvlies in het bloed kunnen worden opgenomen. Deze voedingsstoffen hebben we nodig om optimaal te kunnen functioneren. Het geeft het lichaam de nodige energie. Gedurende dit verteringsproces worden enzymen geproduceerd die de vertering zullen versnellen.

Oorzaken

van spijsverteringsproblemen

Er kunnen verschillende elementen aan de basis liggen van spijsverteringsproblemen. Denk maar aan spanning, stress, te snel eten, onvoldoende kauwen, teveel tussendoortjes, eten achter de computer... maar ook aan een tekort aan spijsverteringsenzymen.



DIGEST-OK®



Gevolgen

van spijsverteringsproblemen

Een moeilijke vertering na de maaltijd kan zich uiten in zeer uiteenlopende symptomen, van een zware maag, krampen, buikpijn, misselijkheid tot een opgeblazen gevoel, winderigheid en zelfs diarree of zure oprispingen.

Een zware maaltijd wordt door iedereen anders gedefinieerd. Maar velen zijn het erover eens dat we daar kaassoufflé, raclette, chocolade, quiche, pizza, hamburgers, frieten, spaghetti bolognaise ... onder kunnen rekenen.

WELKE PRODUCTEN ZIJN RIJK AAN EIWITTEN?

- ei
- zuivel
- vis (tonijn, zalm, kabeljauw, sardienen, makreel ...)
- schaal- en schelpdieren (mosselen)
- kip, kalkoen
- biefstuk
- sojabonen
- noten (kastanjes, hazelnoten & beukennoten)
- zaden (zonnebloempitten, sesam & pijnboompitten)
- paddenstoelen (champignons, shiitakes, & oesterzwammen)
- zeewier (kelp, wakame & spirulina)

WELKE PRODUCTEN ZIJN RIJK AAN KOOLHYDRATEN ?

- chocolade
- honing
- stroop
- wijn
- bier
- vruchtensappen
- brood en broodvervangers
- pasta
- rijst
- bonen en erwten
- verwerkte vleeswaren
- aardappelen en bieten
- chips
- sauzen en dressings

WELKE PRODUCTEN ZIJN RIJK AAN VETTEN ?

- kaas (soufflé, raclette, fondue ...)
- chocolade
- eieren (quiche, omelet ...)
- boter

WELKE PRODUCTEN ZIJN RIJK AAN COMPLEXE KOOLHYDRATEN

- peulvruchten
- groenten
- noten en fruit
- granen en afgeleiden

Wat doet DIGEST-OK®?

DIGEST-OK® is een compleet voedingssupplement dat de exogene enzymen lactase, amylase, lipase, protease en hemicellulase bevat. Deze enzymen zorgen ervoor dat lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten worden afgebroken, zodat algemene verteringsproblemen kunnen worden vermeden. Heemst zal de vertering ondersteunen

dankzij de pectines die een natuurlijke bescherming vormen voor het maagslijmvlies. Bovendien zit er L-glutamine in, een belangrijk aminozuur, alsook alpha-galactosidase. Dit laatste zorgt ervoor dat de ketens van bepaalde complexe koolhydraten gebroken kunnen worden. Hierdoor kunnen winderigheid en een opgeblazen gevoel verholpen worden.



Hoe wordt DIGEST-OK® gebruikt?

Het wordt aangeraden 2 capsules DIGEST-OK® in te nemen met wat water, tijdens of net voor de maaltijd.



DIGEST-OK® is een combi-enzym-preparaat en is verkrijgbaar in doosjes van 15 capsules (CNK 4609-517) en van 60 capsules (CNK 3772-837).

Formule ter ondersteuning van de vertering

	per dosis (2 capsules)	per dagdosis (6 capsules)
Heemst droog extract	200mg	600mg
L-Glutamine	250mg	750mg
Lactase	4500 FCC*	13500 FCC*
Alpha-galactosidase	300 GALU**	1800 GALU**
Amylase	2850 FCC*	8550 FCC*
Protease	7046 FCC*	21138 FCC*
Lipase	1300 FCC*	3900 FCC*
Hemicellulase	27.9 FCC*	83.7 FCC*

*FCC: Food Chemicals Codex

**GALU: Galactosidase Units



Klachten na het eten van voedingsmiddelen met gluten? **GLUTEOSTOP®** verbetert de vertering.

Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat in bepaalde granen voorkomt en hun eigenschappen voor baktoepassingen verbetert. Dankzij gluten wordt het meel gemaakt van graan tijdens de verwerking een plakkerig deeg. Dat is belangrijk om het volume van het deeg te vergroten en de consistentie van het gebakken product te garanderen.

Wat is glutengevoeligheid?

Gluten is een eiwit dat een ongebruikelijk grote hoeveelheid van het aminozuur proline bevat en daarom moeilijk verteerbaar is. In het geval van glutengevoeligheid kunnen gluten niet volledig worden afgebroken in het maagdarmkanaal omdat de noodzakelijke spijsverteringsenzymen niet in voldoende hoge concentraties aanwezig zijn in de menselijke darm. Vaak gaat glutengevoeligheid gepaard met vervelende klachten zoals buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of constipatie, hoofdpijn,



GLUTEOSTOP®



vermoeidheid, gewrichts- en spierpijnen en soms zelfs depressieve stemmingen. De symptomen ontwikkelen zich relatief snel na het eten van glutenbevattend voedsel en verdwijnen opnieuw als alle gluten uit het voedingspatroon geschrapt worden.

Wat doet GLUTEOSTOP®?

Het voedingssupplement GLUTEOSTOP® bevat een uniek spijsverteringsenzym, prolyl-oligopeptidase, dat de aminozuurketens in gluten splitst. Op deze manier kunnen

gluten afgebroken worden. GLUTEOSTOP® is daarom ideaal voor iedereen die glutenvrij of glutenarm eet en wil voorkomen dat sporen van (verborgen) gluten in de voeding ongemakken veroorzaken.

GLUTEOSTOP® is uitsluitend bedoeld om de afbraak van gluten in een glutenarm of glutenvrij dieet functioneel te ondersteunen.

GLUTEOSTOP® kan een glutenvrij dieet niet vervangen en is niet bedoeld om coeliakie, tarweallergie of glutenhypergevoeligheid te behandelen of te voorkomen.

Hoe wordt GLUTEOSTOP®

gebruikt?

GLUTEOSTOP® is beschikbaar in een handige klikdispenser van 90 mini-tabletten. Dit zorgt voor een gemakkelijke dosering, thuis en onderweg. De mini-tabletten kunnen zonder water ingenomen worden. De aanbevolen dosering is voor de meeste mensen 1-2 tabletten per maaltijd, maar dit



is afhankelijk van de individuele aard van glutengevoeligheid en de gluteninname bij de maaltijd. Het is daarom mogelijk dat het aantal ingenomen tabletten verhoogd moet worden. Om je individuele tolerantiedrempel te bepalen raden we aan om eerst met een hoeveelheid van 6 tabletten te starten, en zo telkens te minderen tot je voor jezelf de gepaste drempel hebt kunnen vaststellen.





**WELKE
PRODUCTEN
BEVATTEN
GLUTEN?**



- tarwe, rogge, gerst
- (groene) spelt
- kamut, eenkoren, emmer
- meel, zetmeel
- griesmeel
- couscous
- muesli
- paneermeel
- pizza
- pasta
- seitan
- stokbrood
- gnocchi
- cake
- taart
- bladerdeeg
- klontje gist
- koekjes
- bier
- kant-en-klaarmaaltijden
- diepvriesmaaltijden
- kant-en-klare sauzen
- kant-en-klare soepen
- fijne vleeswaren (hesp, salami...)



GLUTEOSTOP® is beschikbaar in een verpakking van 90 mini-tabletten (CNK 4198-768) en is enkel geschikt voor volwassenen.

Tips!

voor een goede spijsvertering

Onze spijsvertering zorgt ervoor dat voedingsstoffen omgezet kunnen worden in energie en bouwstenen voor het lichaam. Er kunnen naast een tekort aan enzymen heel veel uiteenlopende elementen aan de basis liggen van spijsverteringsproblemen. We delen daarom graag enkele tips voor een goede spijsvertering:

1 Eet veel vezels

Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze dragen ook bij aan een verzadigd gevoel na het eten. Er zijn verschillende types vezels met allemaal andere eigenschappen. Voor volwassenen geldt het advies om zo'n 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag binnen te krijgen.

2 Kies meer groente en fruit

Groente en fruit bevatten niet alleen veel vezels, ze zitten ook boordevol vitaminen en mineralen. Ze helpen dus niet alleen je stoelgang, maar geven ook een boost aan je afweersysteem.

3 Eet gevarieerd

Zorg voor een volwaardige voeding met voldoende variatie. Elk voedingsmiddel bevat andere voedingsstoffen. Door gevarieerd te eten zorg je ervoor dat je voldoende gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt, zoals vitaminen en mineralen.

4 Eet vers en onbewerkt

Onbewerkt eten betekent dat je producten kiest die niet of nauwelijks bewerkt zijn door de industrie. Onbewerkt staat voor zoveel mogelijk vers en 'puur' eten zoals verse groenten en fruit, noten, eieren, vlees en vis, aardappelen en zilvervliesrijst.

5 **Neem voldoende rust tussen**

de maaltijden

Beperk het aantal keren dat je eet tussen de maaltijden door en geef je darmen even rust. Als je de hele dag door eet, is jouw spijsverterings-systeem steeds aan het werk en is er minder tijd voor andere belangrijke fysiologische processen.

6 **Kauw goed**

Goed kauwen helpt om het eten beter te verteren. Wie goed kauwt, eet bovendien minder snel en daardoor vaak ook een kleinere hoeveelheid.

7 **Drink voldoende**

Drink dagelijks 1,5 tot 2 liter per dag. Kies voor water, thee of zwarte koffie. Voldoende hydratatie boost niet alleen je metabolisme, maar zorgt onder andere ook voor meer energie en een betere concentratie.

8 **Beweeg voldoende**

Naast gezonde voeding is beweging belangrijk voor je spijsvertering. Voldoende beweging ondersteunt de doorbloeding van de darmen. Zo wordt de opname van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen verbeterd.

9 **Slaap voldoende**

Op momenten zonder actie herstelt je lichaam. 's Nachts wordt onze batterij immers opgeladen en verwerken we alle prikkels en indrukken van die dag. Ook onze spijsvertering is dan aan het werk. Genoeg slaap is daarom belangrijk voor een vlotte spijsvertering.



	Verpakking	CNK
LACTOSE-OK®	75 capsules	1624-519
	150 capsules	2589-513
	18 tabletten	4624-086
	90 tabletten	4624-094
LACTOSE-OK® FORTE INSTANT	30 sticks	2937-290
PREFLATINE-OK®	72 tabletten	2730-976
DIGEST-OK®	15 capsules	4609-517
	60 capsules	3772-837
GLUTEOSTOP®	90 tabletten	4198-768

Producten verkrijgbaar in de apotheek en parafarmacie.

Bij vragen of voor advies kan je altijd bij je arts of apotheker terecht.



Landegemstraat 1 - 9031 Drogen, België - www.revogan.be - info@revogan.be