



## Psylliumvezels

### **vlozaad – plantago ovata – ispaghula – metamucyl –**

Uit de zaden van een bepaalde soort weegbree worden producten gemaakt die voor de stoelgang, of als indikkingsmiddel voor de voeding worden gebruikt. Psyllium zwelt op als het met voldoende vocht wordt gebruikt en verteert niet, zodat een zachtere, volumineuze ontlasting ontstaat.

De naam *psyllium* komt van het Latijn voor vlo.

De naam psyllium of vlozaad verwijst naar verschillende weegbree-achtigen, die voornamelijk worden verbouwd in India en het Midden-Oosten (Iran).

De zaadjes worden al honderden jaren gebruikt bij blaas- en urineweginfecties en darmklachten als colitis. Van oudsher werd psyllium gebruikt ter voorkoming van diarree en verstopping. In het verleden gold het zaad als remedie tegen aambeien, huidirritatie en insectenbeten.

Psyllium wordt gezien als één van de beste bronnen van zachte vezels.

Vezels reguleren de stoelgang en kunnen verstopping en diarree voorkomen. Psyllium is veel veiliger dan laxemiddelen, die ertoe leiden dat het lichaam belangrijke voedingsstoffen kwijtraakt. Laxativa berusten op het principe van irritatie en het verwekken van darmcontracties. Psyllium daarentegen werkt in alle zachtheid. Het is een massavormer met een uniek wateropnemend vermogen (tot 20x zijn volume). Zie het als een zwelmiddel dat door zijn oplosbaarheid (zonder opneembaarheid) een neutrale en smaakloze geleachtige structuur krijgt.

De vliesjes van de zaden zetten uit als ze in contact komen met water (in voedsel of in het spijsverteringskanaal), waarbij zich een gelachtige glijmassa vormt.

- Bij diarree wordt de stoelgang vertraagd doordat de zaadvliesjes veel van het vocht in de ontlasting opnemen. Noteer dat bij diarree er vaak sprake is van ontsteking of irritatie van de darmwand. Door gebruik van psyllium wordt deze irritatie tegengegaan en vermindert de reden voor diarree. Zo krijgt de darmoppervlakte de tijd om in alle rust te genezen.
- Bij obstipatie worden de darmen aangezet tot samentrekken, doordat de ontlasting meer volume krijgt. Deze wordt zachter, zodat de kans op het krijgen van of het verergeren van aambeien minder wordt.

Naast diarree en verstopping kan psyllium ook aanverwante klachten helpen verlichten, zoals: spastisch colon, nerveuze darm, aambeien, divertikels met ontstekingen (uitstulpingen in het maag-darmkanaal).

Er zijn aanwijzingen dat psyllium kan helpen bij het voorkomen van gewichtstoename. Doordat het voedsel volumineuzer wordt, krijgt men sneller een gevoel van verzadiging en heeft men minder de neiging te veel te eten.

Volgens sommige onderzoeken zou psyllium hartaandoeningen helpen voorkomen en cholesterolverlagend werken. Dat is begrijpelijk als men weet dat cholesterolvermindering quasi integraal via de darm moet gebeuren, door binding met gal of met vezelstoffen.

### **Gebruik van supplementen**

Mensen die vaak last hebben van diarree of verstopping, kunnen overwegen psyllium te gebruiken om een regelmatige stoelgang te bevorderen. Het is aan te bevelen om dit te bereiken zonder supplementen, door veel fruit en groente te eten. Als de klachten chronisch zijn, kan het een idee zijn psyllium in te nemen in plaats van reguliere laxemiddelen.

### **Preparaten**

Psylliumpreparaten zijn te koop, meestal in de vorm van capsules of poeder. Eventueel kan psyllium worden gebruikt in combinatie met andere middelen die de werking van de dikke darm reguleren, bijvoorbeeld acidophilus (een goede darmbacterie).

### **Aanbevolen hoeveelheid**

De meeste mensen nemen tweemaal daags 5 à 8 gram psyllium in met water of vruchtensap. Om uitdroging te voorkomen is het van het grootste belang veel te drinken als u zo'n supplement gebruikt.

### **Belangrijk om te weten**

- Zoals gezegd, bij gebruik van psyllium moet altijd veel worden gedronken (ten minste twee à drie liter per dag).
- Gebruik geen psyllium als u lijdt aan enige vorm van darmobstructie.
- Psyllium kan de opname van medicijnen belemmeren. Raadpleeg dus eerst uw arts of apotheker.
- Gebruik van psyllium tijdens de zwangerschap wordt eveneens afgeraden, omdat het bij sommige vrouwen tot allergische reacties kan leiden.