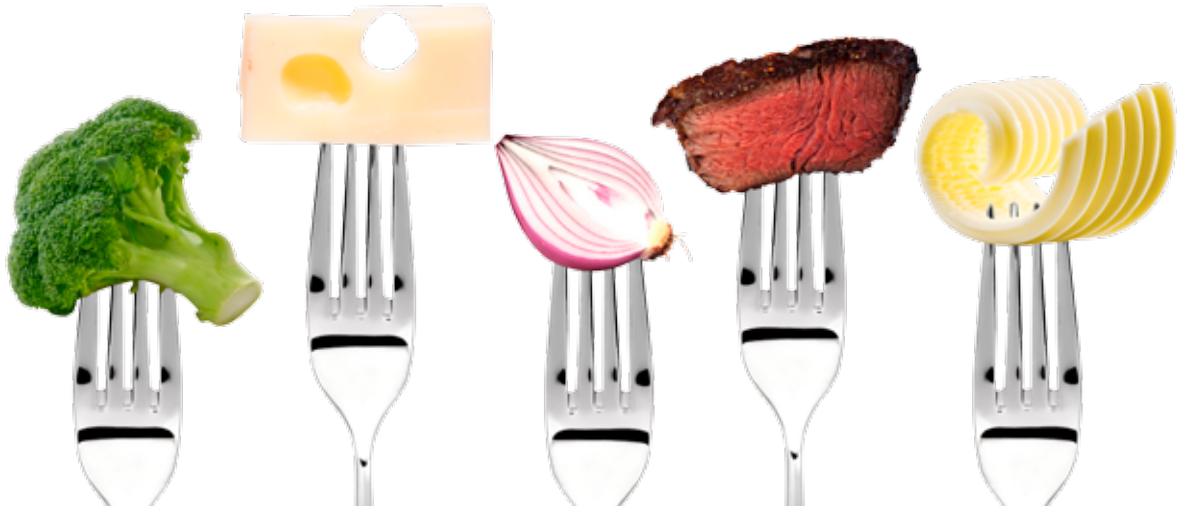


LACTOSE-OK® • PREFLATINE-OK® • DIGEST-OK®

eet weer alles

een gezond bord zonder zorgen



1 persoon op 10 heeft last van een voedselovergevoeligheid.

Ongemakken die vaak te voorkomen zijn.

Voedselovergevoeligheid kan van allergische aard zijn, een voedselallergie, of van niet-allergische aard, een voedselintolerantie. De ongemakken zijn zeer gelijkaardig, maar fundamenteel toch verschillend.

Voorbeelden van intoleranties door enzymdeficiënties zijn: lactose-intolerantie, complexe koolhydraten-intolerantie, glutenintolerantie ...

Bepaalde ongemakken treden op doordat een belangrijke schakel ontbreekt bij de vertering van specifieke voedingsmiddelen.

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	allergie
niet-immunologische reactie (vaak enzymatische deficiëntie)	immunologische reactie
tijdelijk of permanent	permanent
onduidelijke oorzaak, ongemakken afhankelijk van moment tot moment en van persoon tot persoon	duidelijke oorzaak, ongemak blijft constant bij hetzelfde allergeen
ongemakken zijn dosisafhankelijk	ongemakken treden al op bij zeer kleine dosissen
ongemakken treden niet onmiddellijk op	ongemakken treden vrijwel onmiddellijk op na het contact met het allergeen
niet levensbedreigend	levensbedreigend
diagnose: via eliminatiedieet of activiteit ontbrekend enzym meten	diagnose: allergietest (ige in bloed meten)
behandeling: dieet, enzymesubstitutie	behandeling: vermijden allergenen (dieet)

Het staat buiten kijf dat een evenwichtig voedingspatroon uitermate belangrijk is voor een gezond leven.

Met LACTOSE-OK[®], PREFLATINE-OK[®] en DIGEST-OK[®], die de ontbrekende enzymen aanbrengen, kan je weer zonder zorgen genieten van al het lekkers dat de keuken ons biedt.

LACTOSE-OK[®]

LACTOSE-OK[®] brengt exogeen lactase aan, afkomstig van *Aspergillus oryzae*. Dit helpt de vertering van lactose of melksuiker in melk en melkproducten te verbeteren (lactose-intolerantie).

PREFLATINE-OK[®]

PREFLATINE-OK[®] brengt alfa-galactosidase aan, afkomstig van *Aspergillus niger*. Dit bevordert de vertering van bepaalde complexe suikers en helpt zo gistingsprocessen en gasvorming te vermijden (complexe koolhydraten-intolerantie).

DIGEST-OK[®]

DIGEST-OK[®] brengt een combinatie aan van exogeen lactase, amy-lase, lipase, protease en hemicellulase. Dit helpt lactose, koolhydraten, vetten en eiwitten te verteren en voorkomt algemene verteringsproblemen zoals winderigheid, een opgeblazen gevoel, krampen, een zware maag en buikpijn.

LACTOSE-OK®



3 mensen op 10 krijgen 'n 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.

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 ongemakken 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 (bv. verjaardagsfeestjes, restaurantbezoeken, verborgen bronnen van lactose, ...).

welke producten zijn rijk aan lactose?

- melkchocolade
- moedermelk
- koemelk
- chocolademelk
- yoghurt
- karnemelk
- roomijs
- room
- cottage cheese
- boter
- vaste kazen (+8 maand)
- pannenkoeken
- instant cacao
- pudding
- brood en gebak
- medicatie (tabletten, gelules, ...)
- 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?

Om het equivalent van ongeveer 2 glazen melk te verteren, wordt aangeraden net voor de maaltijd 2 gelules LACTOSE-OK® in te slikken of de inhoud van 1 stick LACTOSE-OK® FORTE INSTANT onmiddellijk op de tong aan te brengen en te laten smelten.

Dit is een gemiddelde dosis, wat betekent dat de dosis kan worden verhoogd of verlaagd, 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. Men mag meerdere gelules of sticks tegelijkertijd innemen, aangezien dit een natuurlijk enzym is dat na verloop van tijd wordt geëlimineerd uit het lichaam.

Als de maaltijd langer duurt dan anderhalf uur en er volgen nog lactosehoudende voedingsmiddelen, dan mag de inname van LACTOSE-OK® herhaald worden.



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

LACTOSE-OK® mag ook toegediend worden aan zuigelingen, baby's en kinderen. Hierbij wordt met dezelfde regel rekening gehouden: 2 gelules of 1 stick voor 2 glazen melk. Voor zuigelingen wordt aangeraden de gelules te openen 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 en je hebt dus geen water nodig om ze in te nemen. De inhoud van een poederstick kan ook gestrooid worden op lactosebevattende voedingsmiddelen. Het poeder heeft een licht gesuikerde smaak.

LACTOSE-OK®

LACTOSE-OK® bevat 3300 FCC eenheden lactase enzym per gelule en is verkrijgbaar in doosjes van 75 gelules (CNK 1624-519) en in doosjes van 150 gelules (CNK 2589-513). LACTOSE-OK® FORTE INSTANT bevat 6000 FCC eenheden lactase enzym per stick en is verkrijgbaar in doosjes van 30 sticks (CNK 2937-290).

PREFLATINE-OK®



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

wat zijn complexe koolhydraten?

Koolhydraten maken samen met eiwitten en vetten deel uit van onze dagelijkse voeding. Ze vormen een belangrijke energieleverancier voor ons lichaam. We kunnen ze opsplitsen in 2 belangrijke groepen: enerzijds de enkelvoudige suikers of mono- en disacchariden en anderzijds de meervoudige suikers of polysacchariden, ook wel complexe suikers genoemd. Gekende enkelvoudige suikers zijn glucose, fructose, saccharose, ... De complexe koolhydraten zijn samengesteld uit meerdere en verschillende enkelvoudige suikers.

hoe worden ze verteerd?

Enkelvoudige suikers kunnen rechtstreeks worden verbrand door het organisme. Complexe koolhydraten daarentegen kunnen pas verbrand worden nadat ze omgezet zijn in enkelvoudige suikers door tussenkomst van gespecialiseerde enzymen.

wat is complexe koolhydraten-intolerantie?

Het lichaam is niet altijd in staat om alle complexe suikers volledig om te zetten naar enkelvoudige suikers. Deze blijven dan onverteerd of slechts gedeeltelijk verteerd achter in de darm en zetten een gistingproces in gang. Dit kan dan aanleiding geven tot gasvorming en dus een opgeblazen gevoel.

Vaak zijn producten rijk aan complexe koolhydraten ook rijk aan vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten. Net daarom zou het jammer zijn ze van het menu te moeten weren.

welke producten zijn rijk aan complexe koolhydraten?

Peulvruchten

- bonen
- prinsessenbonen
- erwten
- tuinbonen
- linzen
- sojabonen
- kikkererwten

Groenten

- uien
- bloemkool
- broccoli
- spruitjes
- witte kool
- rode kool
- savooikool
- wortelen
- komkommer
- champignons
- prei
- paprika
- asperges
- bieten
- aardappelen
- salade
- mais

Fruit en noten

- sinaasappels
- bananen
- kiwi
- druiven
- pindanoten
- amandelen
- walnoten
- hazelnoten
- pistachenoten
- pijnboompitten
- sesamzaad
- zonnebloempitten

Granen en afgeleiden

- haver
- tarwe
- gerst
- spelt
- rijst
- rogge
- brood
- pasta
- beschuiten
- koekjes
- bloem
- ontbijtgranen
- muesli
- griesmeel



wat doet PREFLATINE-OK®?

PREFLATINE-OK® is een voedingssupplement dat het enzym alfa-galactosidase bevat, dat ervoor zorgt dat de ketens van bepaalde complexe koolhydraten wel kunnen worden verbroken. Hierdoor wordt het gistingproces en de gasvorming voorkomen. PREFLATINE-OK® heeft geen invloed op de vezels in de voeding.

hoe wordt PREFLATINE-OK® gebruikt?

Je neemt best 1 à 2 tabletten PREFLATINE-OK® in vlak voor de maaltijd. 1 tablet PREFLATINE-OK® 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 alfa-galactosidase en is verkrijgbaar in doosjes van 72 tabletten (CNK 2730-976). PREFLATINE-OK® is niet geschikt voor diabetici en bij galactosemie.

DIGEST-OK®



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.

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 voedingsmiddelen zijn rijk aan eiwitten?

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



welke voedingsmiddelen 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 voedingsmiddelen zijn rijk aan vetten?

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

wat doet DIGEST-OK®?

DIGEST-OK® is een 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. Daarenboven zal heemst de vertering ondersteunen dankzij de pectines die een natuurlijke bescherming vormen voor het maagslijmvlies. Tot slot zal L-glutamine, een belangrijk aminozuur, een rol spelen in het versterken van de cellen van de intestinale mucosa zodat voedingsstoffen beter kunnen worden opgenomen.

hoe wordt DIGEST-OK® gebruikt?

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



DIGEST-OK®

DIGEST-OK® is een combi-enzympreparaat en is verkrijgbaar in doosjes van 60 capsules (CNK 3434-446).



Producten verkrijgbaar in apotheek en parafarmacie.
Bij vragen of advies kan je altijd bij je arts of apotheker terecht.
Landegemstraat 1 - 9031 Drongen - www.revogan.be - info@revogan.be - tel 09 280 90 60 - fax 09 282 98 73