



Yakult Original

Voedingswaarde	Per 100 ml	Per flesje (65ml)
Energie	66 kcal 280 KJ	43 kcal 182 KJ
Vetten (g)	0	0
waarvan verzadigde vetten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	15,4	10,0
waarvan suikers (g)	14,2	8,8
lactose (g)	1,8	1,2
Eiwitten (g)	1,3	0,9
Zout (g)	0,05	0,03

Ingrediënten: Water, magere **melk**, glucose-fructosesiroop, suiker, maltodextrine, aroma en de *Lactobacillus casei* Shirota.

Yakult Light

Voedingswaarde	Per 100 ml	Per flesje (65ml)
Energie	42 kcal 171 KJ	27 kcal 111 KJ
Vetten (g)	0	0
waarvan verzadigde vetten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	13,5	8,8
waarvan suikers (g)	4,5	2,9
lactose (g)	1,8	1,2
Eiwitten (g)	1,2	0,8
Zout (g)	0,04	0,03

Ingrediënten: Water, magere **melk**, zoetstof: maltitolsiroop, glucose-fructosesiroop, verdikkingsmiddel: polydextrose, aroma, zoetstof: steviolglycosiden (zoetstof van natuurlijke oorsprong) en de *Lactobacillus casei* Shirota.

Yakult PLUS

Voedingswaarde	Per 100 ml	Per flesje (65ml)
Energie	46 kcal 193 KJ	30 kcal 125 KJ
Vetten (g)	0	0
waarvan verzadigde vetten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	10,8	6,8
waarvan suikers (g)	3,9	2,7
lactose (g)	1,8	1,2
Eiwitten (g)	1,3	0,8
Zout (g)	0,04	0,03
Vitamine C (mg)	18,5 (23%*)	12,0 (15%*)

Ingrediënten: Water, magere **melk**, zoetstoffen: maltitolsiroop, dextrine, glucose-fructosesiroop, aroma, vitamine C (ascorbinezuur), zoetstof: steviolglycosiden en de *Lactobacillus casei* Shirota.

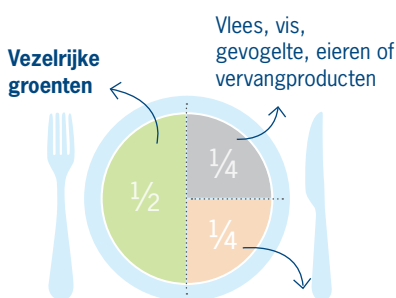
* Van de referentie inname


Op weg naar een goede darmtransit

DE OPLOSSING BIJ:

CONSTIPATIE

- ✓ Voedingsmiddelen met (onoplosbare) vezels

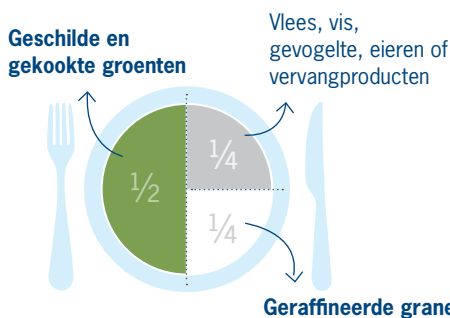


- + Ongeschild fruit
 - + Noten en zaden (bv. lijnzaad)
 - + 
- Geleidelijk aan meer **volkoren granen** + tegelijkertijd de waterinname verhogen

Te beperken: cafeïne, suikerrijke dranken, alcohol, vetrijke voedingsmiddelen, geraffineerde suikers

DIARREE

- ✓ Oplosbare vezels, rijk aan micronutriënten



- + Gekookt of rijp & geschild fruit
- + Zaden
- + 

Te beperken: vruchtensap, melk en niet-gefermenteerde melkproducten, vetrijke voedingsmiddelen, volkoren granen, cafeïne

PRIKKELBAREDARM- SYNDROOM

- ✓ Eerstelijnsbehandeling



Te beperken: voedingsmiddelen rijk aan onoplosbare voedingsvezels, alcohol, cafeïne, gekruide voedingsmiddelen, vetrijke voedingsmiddelen

- ✓ Tweedelijnsbehandeling

FODMAP-dieet

+ professionele follow-up



Yakult

Gefermenteerde zuiveldrank met *Lactobacillus casei* Shirota, efficiënt bij darmproblemen van voorbijgaande aard!

BESTEL de **gratis Yakult Test** voor uw patiënten op:

[nl.scienceforhealth.be/
bestel-yakult-test/](https://nl.scienceforhealth.be/bestel-yakult-test/)



science for health[®]

