MyOwnBlend, uw persoonlijke bereiding

Geachte cliënt,

Hierbij ontvangt u uw MyOwnBlend, een preparaat dat speciaal voor u is samengesteld door uw behandelaar en op recept is bereid door de apotheker. In deze bijsluiter geven we u gebruiks- en bewaaradvies, en aanvullende aanwijzingen.

MyOwnBlend eigenschappen

MyOwnBlend samenstelling

Uw behandelaar heeft samen met u uitgezocht wat de beste ondersteuning is voor uw gezondheid en dat recept heeft de apotheker voor u bereid. Dat is MyOwnBlend, een preparaat gericht op de behandeling van verstoringen in uw darm-microbioom. Bij de samenstelling van de receptuur heeft uw behandelaar rekening gehouden met uw specifieke medische omstandigheden. In het algemeen bevat MyOwnBlend levende micro-organismen zoals bacteriën of gisten (probiotica) en andere componenten die de darmgezondheid kunnen verbeteren (bijvoorbeeld prebiotica). De precieze samenstelling van uw persoonlijke MyOwnBlend kunt u online terugvinden in uw Microbiome Center account, bij de details van dit recept.

Kwaliteitsborging

De basis voor de samenstelling van uw product is de receptuurbeslissing van uw behandelaar. Deze houdt rekening met uw specifieke vragen en gezondheidssituatie. Bij de bereiding wordt vervolgens alléén gebruik gemaakt van componenten die door de apotheker zijn gecontroleerd, goedgekeurd en verwerkt onder het regime van de Europese Farmacopee.

Gebruik

Hoeveel en wanneer innemen?

- Gebruik de hoeveelheid die uw behandelaar heeft voorgeschreven. Als uw behandelaar geen specifiek gebruiks-voorschrift heeft opgegeven, dan kunt u het volgende standaard gebruiksadvies hanteren:
  - 2 maal daags 7.5 gram (in totaal 15 gram per dag), eenmaal ’s ochtends en eenmaal ’s avonds.
- Een niet-afgestreken maatschepje (schepje met bultje erop) is ongeveer 5 gram. Bij gebruik van 15 gram per dag verdeeld over de ochtend en avond, gebruikt u dus anderhalf maatschepje per keer.
- Het is aan te raden de dagdosering rustig aan op te bouwen. Begin de eerste dag met een klein schepje éénmaal daags in de ochtend of in de avond, ga als dat goed gaat over op 2 maal daags een klein schepje en bouw dit op gevoel langzaam op tot de geadviseerde dagdosering.
- Tenzij de behandelaar anders voorschrijft is het advies om de helft van de dagelijkse dosis 30 min voor het ontbijt en de andere helft voor het slapen in te nemen.
- Mocht u na twee weken gebruik van de gehele dagdosering nog geen verbetering van uw klachten ervaren, probeer dan om het in te nemen tijdens of direct na ontbijt/diner.
- Als u bijwerkingen ervaart die afwijken van de beschrijving onder de kop “Bijwerkingen” verderop in deze bijsluiter, of als uw klachten toenemen, raadpleeg dan uw behandelaar.

Hoe kunt u MyOwnBlend het beste innemen?

- Meng het poeder in half glas handwarm water*. Het water moet warm zijn maar niet heet, een goede maat is water dat in de mond lekker warm, maar niet heet aanvoelt. Het poeder lost niet op, maar zweeft in het water.
- Indien uw kraanwater gechloreerd is (er door het waterleidingbedrijf chloor aan toegevoegd is), gebruik dan koolzuurvrij mineraalwater.
- Roer het kort door (met een schone theelepel)
- Laat 10 à 15 minuten staan. Dit geeft de gevriesdroogde probiotische bacteriën/gisten de tijd om te rehydrateren (water op te nemen in hun cel).
- Als de 10 à 15 minuten om zijn, roer nogmaals door. Drink dan eerst een half glas water, en drink daarna het glas met het preparaat op.
- Als er eventueel een restje op de bodem achterblijft, vul het glas dan nogmaals, roer of schud, en drink meteen op.

**Gebruik eventueel in plaats van water een andere niet-gezoete drank zoals melk of yoghurt. Ook in melk of yoghurt moet u het mengsel 10 à 15 minuten laten staan alvorens het te nuttigen.*

Hoe bewaart u MyOwnBlend?

- Zorg dat uw MyOwnBlend verpakking en het maatschepje altijd kurkdroog blijft
- Bewaar in de afgesloten pot op kamertemperatuur (dus niet in de koelkast)
- Op de sticker op de pot staat tot wanneer het preparaat tenminste bewaard kan worden. Na die termijn bederft het poeder niet meteen, maar kan het aantal levende probiotische bacteriën/gisten langzaam afnemen waardoor de werking minder wordt. Als u het preparaat na de datum op de sticker wilt gebruiken, ga dan af op zintuigen en kijk, ruik, en proef of het preparaat nog goed is.

Bijwerkingen

Van de voor u gebruikte componenten zijn geen algemene bijwerkingen bekend. Omdat MyOwnBlend levende bacteriën of gisten bevat, kan het zijn dat u de eerste dagen merkt dat uw maag en darmen reageren op de nieuwe 'bewoners' die u binnenbrengt. Dat kan zich uiten in veranderde stoelgang, licht rommelende buik en/of winderigheid. In principe is dat een goed teken: er is verandering gaande. Na de eerste dagen verdwijnt dat doorgaans weer, omdat uw darmen dan op de nieuwe situatie zijn ingesteld.

Mochten de aanpassingsverschijnselen naar uw mening te hevig worden, overleg dan met uw behandelaar. Het kan nodig zijn om de eerste dagen een iets lagere dosering te nemen om er geleidelijk aan te wennen. Voor sommige mensen blijkt dat het beter is om juist naar een iets verhoogde dosering te gaan om uw darmen door de aanpassingsfase heen te helpen.

Aanvullende adviezen over voeding en leefstijl

Het is goed om te weten dat MyOwnBlend u voorziet van micro-organismen, die (net als mensen) gevoed moeten worden om te kunnen uitgroeien tot een gezond microbioom. Wilt u het maximale effect van MyOwnBlend hebben, zorg dan dat uw voedingspatroon en uw leefstijl ondersteunend zijn voor gezonde microbioom.

Wat kunt u verwachten na afloop?

MyOwnBlend is een behandeling die op u is afgestemd, omdat uw gezondheidssituatie uniek is en omdat u, net als ieder mens, een uniek microbioom heeft. Dit betekent dat de mate waarin het effect van de behandeling blijvend is ook verschilt per persoon. Sommige mensen kunnen hun darmgezondheid in stand houden met enkel gezonde voeding en leefstijl, anderen hebben na verloop van tijd een herhaling van de behandeling nodig, en een derde groep heeft er baat bij om een onderhoudsrecept in huis hebben om dit te kunnen innemen als zij klachten voelen opkomen. Wat in uw geval het beste is, kunt u het beste samen met uw behandelaar inschatten. Om die reden is contact met uw behandelaar aan te bevelen na afloop van uw MyOwnBlend behandeling.

Vragen en contact

Heeft u verdere vragen over MyOwnBlend of de bijbehorende leefstijlaanpassingen, kijk dan op microbiome-center.nl bij de veelgestelde vragen. Als u daar geen antwoord vindt, kunt u een email sturen naar klantenservice@microbiome-center.nl of bellen met de klantenservice op telefoonnummer +31 (0)85-7603879.

Microbiome Center staat voor een persoonlijke benadering en streeft een hoog niveau van service na. In dit kader zou Microbiome Center u kunnen benaderen om persoonlijk uw eventuele vragen en feedback te bespreken.