

MyOwnBlend, uw persoonlijke bereiding – onderhoudsrecept

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?

- Tenzij uw behandelaar anders voorschrijft, kan dit onderhoudsrecept naar behoefte gebruikt worden. Dat betekent dat u MyOwnBlend kunt gaan gebruiken als u merkt dat uw klachten terugkomen en na enige tijd weer kunt stoppen als uw klachten weer zijn afgenomen. Mede door het feit dat iedere mens een uniek microbioom heeft, verschilt het regime dat goed werkt per persoon. U kunt dit zelf het beste beoordelen, eventueel in overleg met uw behandelaar.
- Een niet-afgestreken maatschepje (schepje met bultje erop) is ongeveer 5 gram. Als tijdens een periode van uw MyOwnBlend gebruik een dagdosering van 15 gram per dag gewenst is, gebruikt u dus drie maatschepjes per dag.
- 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?

Dit onderhoudsrecept wordt geleverd in 12 vacuüm-gesealde pouches (zakjes). De pouches kunt in de vriezer bewaren om een lange houdbaarheid te bereiken. Het invriezen kunt u het beste zo snel mogelijk na ontvangst doen, waarbij u eventueel alvast één pouch buiten de vriezer houdt als u het direct wilt gaan gebruiken. In de vriezer (bij ca. -18 °C) is elke pouch tenminste een jaar houdbaar, na opening (mits correct ontdooid) is een pouch nog 2 maanden houdbaar.

De ingevroren pouches kunt u wanneer nodig uit de vriezer halen als u een periode MyOwnBlend wilt gebruiken. Omdat MyOwnBlend levende micro-organismen bevat en deze gevoelig zijn voor vocht, moet u de pouches als volgt laten ontdooien:

- Haal een pouch uit de vriezer en laat deze dichtzitten
- Laat de pouch 24 uur op kamertemperatuur ontdooien voordat u de sealrand afknijpt.

Voor geopende pouches geldt:

- Zorg dat de pouch, inhoud en het maatschepje altijd kurkdroog blijven
- Zorg dat u de pouch na gebruik goed afsluit middels de sluitstrip
- Bewaar de pouch op kamertemperatuur (dus niet in de koelkast)
- Vries de pouch niet opnieuw in

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 keer dat u MyOwnBlend gebruikt enkele 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. Bij een onderhoudsrecept (dat volgt na een voorafgaand gebruik van uw MyOwnBlend) heeft de aanpassing al plaatsgevonden en treden deze verschijnselen waarschijnlijk minder op of verdwijnen snel.

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

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.