MyOwnBlend, uw persoonlijke bereiding – voor SIBO

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. Uw recept is o.a. voorgeschreven ter behandeling van een klachtenbeeld dat bekend staat als SIBO (small intestinal bacterial overgrowth). Daarom bevat deze bijsluiter naast het reguliere gebruiksadvies ook een speciaal gebruiksadvies voor SIBO behandeling.

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

1. Gebruik voor SIBO

Om SIBO goed te behandelen is het advies om het preparaat de eerste periode steeds een nacht te laten fermenteren: dan vermeerderen de bacteriën en krijgt u de hoogste activiteit. Dit hoofdstuk beschrijft hoe u dat doet.

De dag vóór het gebruik

In de middag ca. 15 gram (drie maatschepjes) preparaat oplossen in een thermoskan van ongeveer 500cc met 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. Indien uw kraanwater gechloreerd is (er door het waterleidingbedrijf chloor aan toegevoegd is), gebruik dan koolzuurvrij mineraalwater. De thermosfles sluiten en schudden zodat het poeder oplost. Dit zo een nacht laten staan; eventueel af en toe schudden. Om te zorgen dat de temperatuur minder snel daalt, kunt u een theemuts over de thermoskan plaatsen. U hoeft zich overigens geen zorgen te maken als de temperatuur na verloop van tijd lager wordt, het mengsel blijft bruikbaar.

Het gebruik

Nadat het mengsel een nacht gestaan heeft, kunt u de hele dag door kleine beetjes drinken van het mengsel. Wel steeds even schudden voor gebruik. Let op bij het openen van de thermosfles: door het fermentatieproces ontstaat er gas dat bij het schudden vrij komt, waardoor de vloeistof een beetje uit de fles kan spuiten bij het openen. U kunt dit opvangen in een doek. Het kan zijn dat het mengsel een heel klein beetje zurig smaakt; dat is niet erg maar juist een indicatie dat het fermentatieproces heeft plaatsgevonden. U wordt geadviseerd om het product niet meteen door te slikken, maar even in de mond te houden en te spoelen en te gorgelen en dan door te slikken.

Na de eerste periode

Tenzij uw behandelaar anders voorschrijft, wordt geadviseerd om deze aanpak in elk geval een week toe te passen. Hierna kunt u ervoor kiezen om ofwel deze aanpak te blijven toepassen, ofwel het reguliere gebruiksadvies te volgen (zie het hoofdstuk "2. Regulier gebruik"), ofwel hiertussen af te wisselen (bijvoorbeeld drie dagen per week achter elkaar, of enkele dagen verspreid over de week). Daarmee kunt u experimenteren en merken wat bij u het beste werkt. Overleg bij twijfel met uw behandelaar.

2. Regulier gebruik

Hoeveel en wanneer innemen?

- Gebruik de hoeveelheid die uw behandelaar heeft voorgeschreven. Als uw behandelaar geen specifiek gebruiksvoorschrift 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

Bij gebruik voor SIBO

Door deze wijze van gebruik worden de gunstige bacteriën in het preparaat zeer actief. Daardoor kunnen er tijdens de eerste dagen van gebruik merkbare effecten in de buik ontstaan, zoals borrelende buik, winderigheid, buikpijn, onregelmatige of stinkende ontlasting. Dit zijn indicaties dat de bacteriën in het preparaat de strijd aan gaan met de bacteriën die niet thuishoren in de dunne darm en SIBO veroorzaken. Deze symptomen zouden na enkele dagen moeten verdwijnen. Mocht u te veel klachten ervaren, dan kunt u de dosering van drie maatschepjes verlagen naar één of twee maatschepjes. Na enige tijd kunt u uitproberen of u dit weer kunt verhogen. Overleg bij twijfel met uw behandelaar.

Bij regulier gebruik

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.