Microbiome Center

Opstartwijzer: voorbereiding op MyOwnBlend

Sommige patiënten reageren gevoeliger op veranderingen in voeding, supplementen of medicatie. Dat hoeft geen reden te zijn om niet met microbioomtherapie te starten: met een rustige opbouw wordt de MyOwnBlend (MOB) meestal goed verdragen en kan herstel van het microbioom juist bij deze groep veel opleveren. De onderstaande drie elementen ondersteunen een zorgvuldige start van de behandeling.

Overweeg de volgende leefstijladviezen vóór de start van de MOB:

- Eet rustig en in ontspanning, en kauw goed.
- Begin de dag met een glas water met een kleine hoeveelheid mineralen of zeezout.
- Drink wat citroensap in lauw water bij de maaltijd om de vertering te ondersteunen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om de darmbeweging te activeren.
- Zorg voor regelmaat in maaltijden; een vast ritme zonder tussendoortjes ondersteunt de darmmotiliteit.

Geef indien nodig gerichte ondersteuning, afgestemd op de klachten van de patiënt; dit kan alvast worden opgestart in afwachting van de MyOwnBlend.

Klacht	Gerichte ondersteuning
Maagklachten - vol gevoel, boeren, eiwitintolerantie	Ondersteun de maagzuurproductie, bijv. via bitterstoffen of appelazijn in water, of adviseer betaïne HCl bij de maaltijd.
Opgeblazen gevoel na eten	Spijsverteringsenzymen (lipase, protease, amylase).
Vetintolerantie of misselijkheid na vet eten	Ondersteun de galafscheiding via bitterstoffen of taurine.
Obstipatie of trage darm	Ondersteun de motiliteit met magnesiumoxide of gember; adviseer een vast maaltijdritme.
Stress of spanning rondom eten	Ontspanningsoefeningen vóór de maaltijd en bewust eten.
Sterke verdenking op verhoogde darmpermeabiliteit	Start alvast met Activomin of DJ Repair. Houd bij Activomin minimaal 2 uur tussen inname en medicatie of supplementen vanwege de bindende werking. Combinatie met MyOwnBlend is mogelijk.
Opgeblazen gevoel en verdenking dysbiose	Start alvast met Gastro Cleanse, kan samen met MyOwnBlend.

Extra ondersteuning vóór de behandeling

Bij een trage darmpassage, opgeblazen gevoel, verdenking op SIBO, verhoogde gevoeligheid voor voeding of supplementen, of eerdere minder succesvolle darmbehandelingen kan het zinvol zijn de darmfunctie 1–2 weken vóór de start extra te ondersteunen. Bitterzout (magnesiumsulfaat) bevordert de darmpassage: 1 theelepel 's ochtends op een lege maag, 3 dagen achter elkaar of 2× per week gedurende 2 weken. Pas de dosering aan op het effect en streef naar een regelmatige, gemakkelijk te passeren ontlasting.

Na een voorbereiding van 2–4 weken is ook de gevoelige patiënt klaar om te starten. Houd daarbij aan:

- Begin met een lage startdosering (mespuntje of halve theelepel) en verhoog stapsgewijs over meerdere weken.
- Milde reacties in het begin zijn normaal en geen reden om te stoppen - vertraag het opbouwschema of las een korte pauze in.
- Adviseer de cliënt om op de MOB te "kauwen" en/of deze even in de mond te bewegen; dit kan de kans op bijwerkingen verminderen.
- Zodra de patiënt geen bijwerkingen meer ervaart bij een nieuwe dosering, kan verder worden opgebouwd.
- Het eindoel is niet om 2 maal daags 1,5 schepje te halen; zoek naar de meest optimale dosering, die per persoon kan verschillen.

Deze aanpak is gebaseerd op ervaringen van aangesloten artsen uit ons netwerk. De extra voorbereiding vergroot de kans op een succesvolle behandeling, met betere tolerantie en therapietrouw, ook bij gevoelige patiënten.