

# Kefir

## Gefermenteerd melkproduct voor betere darmflora en gezonde spijsvertering

We hebben er in BioGezond al meermalen op gewezen dat koemelk misschien wel een compleet voedingsmiddel is, maar voorbij de zuigelingenleeftijd moeilijk te verteren valt en dus eigenlijk niet zo nuttig is. Helemaal anders is het gesteld met kefir: dankzij een fermentatie van melk door een specifieke mix van heilzame micro-organismen, ontstaat een levend voedsel of voedingssupplement met een hoge voedingswaarde en een aantal zeer interessante gezondheidsbevorderende eigenschappen.

### Wat is kefir eigenlijk?

Kefir is een gefermenteerd, mousserend melkproduct met een zure, frisse en romige smaak. Kefir ontstaat door een harmonische symbiose van gunstige micro-organismen: gisten als *Saccharomyces kefir* en *Torula kefir* en bacteriën als *Lactobacillus caucasicus*, *Acetobacter*, *Leuconostoc* en gunstige melkzuren *Streptococci* zorgen voor een natuurlijk fermentatieproces, waardoor melk wordt opgewaardeerd tot een levend, gezondheidsbevorderend voedsel. Bovendien zetten de gisten van kefir een deel van de in melk aanwezige lactose om in het enzyme lactase; hierdoor zal er doorgaans geen kans meer zijn op lactose-intolerantie en valt de "slijmvormende" negatieve eigenschap van melk weg. Kefir is zelf wel in lichte mate slijmerig, maar het slijm is van een goede kwaliteit dat een ideaal milieu vormt voor de aanmaak van goede bacteriën in het spijsverteringskanaal. Op te merken valt dat kefir niet alleen van koemelk kan gemaakt worden; ook van geitenmelk, schapenmelk en zelfs sojamelk kan er kefir aangemaakt worden.



Kefirkorrels

### Hoe wordt kefir aangemaakt?

Kefir wordt aangemaakt door middel van poreuze, witte tot gele brokjes, die "kefirkorrels" worden genoemd. Ze zien eruit als stukjes koraal of kleine bloemkoolrosjes en variëren in grootte van een graankorrel tot een hazelnoot. Als ze op een bepaalde manier gekweekt worden, kunnen ze zelfs zo groot als een hand worden. Die korrels maken kefir uniek, want geen enkele andere melkcultuur vormt korrels. Kefirkorrels zijn opgebouwd uit de bacterie/gist

– combinatie, samengeklonterd met caseïne (melkeiwitten) en met complexe suikers, waarvan "kefiran" een voor kefir specifiek koolhydraat is. Aangebracht in melk op een temperatuur van 18 à 22° Celsius en in een hoeveelheid van 2 à 5 %, gaan deze korrels de melk fermenteren en creëren ze door de kweek van goede micro-organismen het eindproduct na ongeveer 24 uur.

Er wordt best ondertussen tweemaal geroerd.

De korrels worden voor de consumptie van de kefir met een zeef verwijderd, gespoeld met water en kunnen vervolgens weer worden toegevoegd aan een nieuwe hoeveelheid melk. Indien de korrels niet worden verwijderd, zal de gefermenteerde melk te zuur worden en zal de cultuur van micro-organismen afsterven.



### Wat geschiedenis

Kefir is duizenden jaren geleden ontstaan in de bergen van de Kaukasus in Oost-Europa. Melk met kefirkorrels als "starter" werden in lederen zakken gestopt, om een bruisende, licht zure drank op te leveren: "Airan". De legende zegt dat de korrels werden geschonken door de profeet Mohammed en dat de moslims er alles aan deden om het geheim van deze gezondheidsbevorderende, helende drank te bewaren. Pas in de 18e en 19e eeuw bereikte kefir via reizigers de rest van Europa. Kefir zou verantwoordelijk zijn voor het grote aantal 100-jarigen in de Kaukasus.

### Kefir is geen yoghurt

Hoewel we yoghurt ook kennen als een interessant fermentatieproduct van melk, mogen we kefir nog een stuk hoger inschatten. Kefir bevat in vergelijking met yoghurt, dat doorgaans maar één probiotische bacterie bevat, ook nog de hoger genoemde heilzame gisten en andere bacteriën. Bovendien heeft kefir ook een hogere voedingswaarde.

### Samenstelling van kefir

- Voorverteerd, compleet eiwit met alle essentiële aminozuren in een goede verhouding: o.a. rijk aan tryptofaan
- 3,5 % vetten
- koolzuurgas
- melkzuur
- wat lactose

- **enzymen:** o.a. lactase
- **kefiran:** een polysaccharide, eigen aan kefir
- **vitamines B:** o.a. B1, B3, B5, B6, foliumzuur, B12 en vrij veel biotine
- **vitamine K**
- **mineralen:** magnesium, calcium, fosfor
- **wat alcohol** (0,1 à 0,01 %)
- **gisten** (Saccharomyces kefir en (Torula kefir), bacteriën (Lactobacillus caucasicus, Acetobacter, Leuconostoc en melkzure Streptococci)

## Synbioticum: prebioticum én probioticum

Kefir mogen we in de eerste plaats bestempelen als een “**synbioticum**” dat zowel een **probiotische** als een **prebiotische** werking heeft. Het is een **probioticum** omdat het zelf met Lactobacillus caucasicus, Leuconostoc en gunstige Streptococci melkzuurbacteriën aanvoert, die een gunstige darmflora helpen opbouwen. Het is een **prebioticum** omdat het met de gisten als Saccharomyces kefir en Torula kefir, met melkzuur en andere bestanddelen een voedingsbodem aanlevert voor de ontwikkeling van de goede darmflora. Hierdoor mag gesteld worden dat kefir:

- **een verstoorde darmflora helpt te herstellen**, bv. na een antibioticumkuur of bij overwoekering van de darm door ongunstige micro-organismen (zoals candida)
- **de natuurlijke weerstand helpt te verhogen**, bv. bij terugkerende infecties van de ademhalingswegen, bij de ziekte van Crohn, bij chronische vermoeidheid
- **bijdraagt tot de normalisatie van de darmperistaltiek**, zowel bij constipatie als bij diarree
- **een spijsverteringsbevorderende werking heeft** en kan ingezet worden bij opgeblazen gevoel en winderigheid

- **het darmmilieu helpt “schoon” te houden** en het ontstaan van o.a. carcinogenen (kankerverwekkende stoffen) in het colon vermindert

## Preventie en aanpak van gastro-intestinale ziekten

Kefir kan ook ingezet worden om aandoeningen van **maag en darm** te voorkomen of aan te pakken. **Kefir creëert namelijk een hogere zuurtegraad in de darm en ze bevordert de aanmaak van natuurlijke antibiotische stoffen door de goede darmflora**, die bovendien in competitie treedt voor voedingsstoffen met ongunstige organismen. Als gevolg hiervan krijgen gisten zoals Candida, bacteriën zoals Salmonella enteritidis, Helicobacter pylori en E. coli, parasieten en virussen minder kans om zich te ontwikkelen en te nestelen in het darmslijmvlies. Hierdoor kan kefir ingezet worden ter preventie van:

- **Candidiasis** (overwoekering van Candida in de darm)
- **Diarree** (bv. door Salmonella, E. coli....)
- **Voedselvergiftiging**
- **Maagzweren** (door afremmen Helicobacter pylori)
- **Parasitaire infecties**

## Hoge voedingswaarde: evenwichtig en licht verteerbaar

Verder is het ook positief te noemen dat door het fermentatieproces van melk de normaal moeilijk te verteren melkeiwitten (vnl. de caseïnes) gehydrolyseerd of “voorverteerd” tot **kleinere, vlot verteerbare en opneembare eenheden**. Bovendien bevat dit licht verteerbaar eiwit alle essentiële aminozuren in een optimale verhouding. Kefir is dan ook een ideale aanvulling van het dieet bij:

- zwangere en zogende vrouwen
- ouderen
- sporters
- opgroeiende kinderen
- herstellenden na ziekte
- AIDS- en kankerpatiënten

## Bijkomende gunstige effecten

Ten slotte zijn er nog een aantal andere gunstige aspecten aan kefir:

- Omdat kefir rijk is aan tryptofaan, aan bepaalde rustgevendende peptiden (korte eiwitstukjes) en aan vitamines van de B-groep, ondersteunt dit voedingssupplement het **zenuwstelsel**, bevordert het ons **mentale evenwicht** en werkt het **kalmerend bij stress** en tevens **slaapbevorderend**
- Omdat kefir rijk is aan B-vitamines (waaronder biotine) en de darmflora bevordert, draagt het bij tot een **gezonde huid** en kan het ingezet worden bij ondermeer **acné** en **huidaandoeningen** als te vette huid
- Kefir draagt bij tot een **normaal cholesterolgehalte**

## Wat bij lactose-intolerantie?

Omdat een deel van de lactose van de originele melk is omgezet door de gisten en bacteriën in kefir tot het lactoseverterende enzym lactase, verdragen mensen met lactose-intolerantie doorgaans kefir goed. Het in te nemen op een nuchtere maag is hierbij een goede tip.

## Er bestaat ook ‘waterkefir’

Op te merken valt dat er ook iets bestaat als “**waterkefir**”. Hier worden welbepaalde kefirkorrels niet in melk, maar in water met natuurlijke suikers gedaan, vooral afkomstig van vijgen, rozijnen of dadels.... Hierdoor worden de suikers ondermeer omgezet tot nuttige, stofwisselingsbevorderende zuren. Deze waterkefir is dan ook een soort “zusje” van kombucha, een voedingssupplement dat later ook nog aan bod komt in **BioGezond**.

Geert's hoekje

Steeds meer mensen kiezen ervoor om zich te verzorgen met **kruidenpreparaten**. Maar soms is het nog zoeken naar de juiste producten: sommigen vermijden liever tincturen omwille van de alcohol, anderen lusten geen kruidenthee of men slikt niet graag tabletten of capsules. In dit opzicht is het nieuwe gamma “**BIO-TECHNIE**” met kruidenextracten in ampullen dan ook een ware verrijking:

- dit gamma is bijna **100 % biologisch** van kwaliteit
- de traditionele kruidenkennis werd gekoppeld aan de **moderne knowhow**
- de ampullen bevatten **geconcentreerde waterige extracten**
- het zuivere water is afkomstig van het **Vercors-massief** in de Drôme
- er worden **geen bewaarmiddelen** gebruikt
- de ampullen bevatten geen alcohol tot maximaal **1,2 %**
- ze hebben een goede smaak door het gebruik van **vruchtenextracten**

Het **BIOTECHNIE-gamma** bestaat uit 40 formules met voor elke lichaamsterrein specifieke gezondheidsbevorderende combinaties van kruiden.