

Yakult Nederland heeft drie gefermenteerde zuiveldranken in het assortiment: Yakult Original, Yakult Light en Yakult Plus. In elk flesje zitten minimaal $6,5 \times 10^9$ *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën. Deze bacteriën bereiken de darmen levend.

Lactobacillus casei Shirota

De *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) is een facultatief anaerobe, grampositieve, staafvormige bacterie. De overleving van de LcS is zowel in vitro als in vivo onderzocht en het is wetenschappelijk bewezen dat de LcS de darmen levend bereikt.¹

Ingrediënten en voedingswaarde

Yakult Original

Ingrediënten: water, magere **melk**, glucose-fructosestroop, suiker, maltodextrine, aroma's en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.

Yakult Light

Ingrediënten: water, magere **melk**, zoetstof: maltitolstroop, glucose-fructosestroop, verdikkingsmiddel: polydextrose, aroma's, zoetstof: steviolglycosiden (een natuurlijke zoetstof uit de Steviaplant) en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.

Yakult Plus

Ingrediënten: water, magere **melk**, zoetstof: maltitolstroop, dextrine, glucose-fructosestroop, aroma's, vitamine C (ascorbinezuur), zoetstof: steviolglycosiden (een natuurlijke zoetstof uit de Steviaplant) en de *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën.



Allergeneninformatie

- koemelkeiwit
- lactose (1,2 gram per 65 ml)
- glutenvrij en tarwevrij

De zuiveldranken van Yakult bevatten geen kunstmatige kleurstoffen of conserveermiddelen.

Kijk voor meer informatie over de ingrediënten van Yakult en de toepassing van de LcS op scienceforhealth.nl

Tabel 1. Voedingswaarde Yakult varianten per flesje

Voedingswaarde	Yakult Original Per flesje (65 ml)	Yakult Light Per flesje (65 ml)	Yakult Plus Per flesje (65 ml)
Energie	182 kJ /43 kcal	111 kJ /27 kcal	125 kJ /30 kcal
Vet waarvan verzadigde vetzuren	0 g 0 g	0 g 0 g	0 g 0 g
Koolhydraten waarvan suikers	10 g 8,8 g	8,8 g 2,9 g	6,8 g 2,7 g
Vezels	0 g	0 g	2,1 g
Eiwit	0,8 g	0,8 g	0,8 g
Zout	0,03 g	0,03 g	0,03 g
Vitamine C	0 mg	0 mg	12,0 mg (15%*)

* van de referentie-innames

Lactose

Yakult bevat een kleine hoeveelheid lactose. Omdat het product gedurende een aantal dagen gefermenteerd wordt door miljarden melkzuurbacteriën, is het lactosegehalte van Yakult veel lager dan van gewone melk en zelfs lager dan dat van yoghurt en karnemelk.² (Zie tabel 2.)



De meeste mensen met een lactose-intolerantie kunnen zonder problemen kleine hoeveelheden lactose verdragen. Dit heeft te maken met de lactosedrempel. Er is bij een lactose-intolerantie (ook wel: lactasedeficiëntie) geen sprake van een reactie van het immuunsysteem.

Gunstig effect probiotica

Bij een probioticum overleven de bacteriën het maagzuur en de spijsverteringsenzymen.¹ Sommige probiotische producten kunnen zelfs een bijdrage leveren aan de lactosevertering. Uit onderzoek blijkt dat inname van *Lactobacillus casei* Shirota bacteriën en *Bifidobacterium breve* Yakult bacteriën de symptomen van lactosemalabsorptie vermindert en dat de waterstofproductie

afneemt.³ Dit heeft te maken met de β -galactosidase-activiteit van deze melkzuurbacteriën.

Yakult

Het lactosegehalte van Yakult is dermate laag (zie tabel 2) dat het volgens de richtlijnen van de Monash University gedronken kan worden tijdens het FODMAP-beperkte dieet.⁴

Kinderen, zwangerschap en borstvoeding

Yakult is geschikt voor alle leeftijden (vanaf het moment dat kinderen alles mogen eten en drinken). Tijdens de zwangerschap en bij het geven van borstvoeding kan Yakult ook gedronken worden.

Tabel 2. Lactosegehalte van een aantal zuivelproducten.²

Melk	4,6 - 4,8	g/100 ml
Yoghurt	3,2 - 4,5	g/100 ml
Kwark	2,7 - 3,7	g/100 ml
Karnemelk	4,0 - 5,0	g/100 ml
Yakult	1,2	g/65 ml
Actimel naturel	2,6	g/100 ml
Activia naturel	5,8	g/100 ml
Vifit drinks	3,2 (gem.)	g/100 ml
Vifit yoghurt	4,3 (gem.)	g/100 ml

Meer weten?

Vraag een van onderstaande materialen aan:

- Special Darmmicrobiota en ouder worden
- Special Obstipatie en probiotica
- Special Probiotica bij antibiotica
- Stoelgangkaart
- Joep moet poepen

Deze materialen zijn aan te vragen via de website.



Referenties

1. Spanhaak S, Havenaar R, Schaafsma G. The effect of consumption of milk fermented by *Lactobacillus casei* strain Shirota on the intestinal microflora and immune parameters in humans. *European Journal of Clinical Nutrition* 1998;12:899-907.
2. Nederlands Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek, Lactose en probiotica, een nuancering. 2014;69(5).
3. Almeida CC. *et al.* Beneficial effects of long-term consumption of a probiotic combination of *Lactobacillus casei* Shirota and *Bifidobacterium breve* Yakult may persist after suspension of therapy in lactose-intolerant patients. *Nutr Clin Pract.* 2012 Apr;27(2):247-51.
4. The Monash University Low FODMAP diet: www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap.

Disclaimer

Dit is een uitgave van Science for Health, de wetenschappelijke afdeling van Yakult Nederland B.V. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. © 2018 Yakult Nederland B.V.