

KIWI VERBETERT DE DARMWERKING

BEWIJS

Klinische studie 1¹⁵⁻¹⁷

Methode:

38 mensen werden gevraagd om 3 weken lang één kiwi per 30 kg lichaamsgewicht/dag te consumeren

Resultaten:

- › Verhoogde frequentie van ontlasting, hoger volume van ontlasting en grotere zachtheid van stoelgang.

Klinische studie 2¹⁰

Methode:

3 chronische patiënten met verstopping kregen twee kiwi's per dag gedurende 2 weken. Een andere controlegroep kreeg geen kiwi's.

Resultaten:

- › De consumptie van kiwi's verhoogde de complete spontane stoelgang aanzienlijk, verbeterde de transittijd en rectale sensatie en verminderde de dagen gebruik van laxeermiddel.

Klinische studie 3¹¹

Methode:

41 patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) kregen gedurende 4 weken twee kiwi's per dag.

Resultaten:

- › Bij de deelnemers verhoogde de frequentie van defecatie en verminderde de doorgangstijd van de dikke darm significant.

Klinische studie 4¹³

Methode:

Mediterrane patiënten met functionele obstipatie kregen drie kiwi's per dag.

Resultaten:

- › Deelnemers vertoonden een significante verbetering in de kwaliteit van evacuatie (aantal ontlastingen, consistentie en gemak).

Systematische herziening van klinische proeven⁹

Methode:

Er werden twee tot drie kiwi's per dag gegeven aan deelnemers. Sommige van deze deelnemers leden aan constipatie of functionele darmaandoeningen.

Resultaten:

- › Er was een vermindering van de symptomen voor de verstopte patiënten, maar geen nadelig effect op de stoelgang voor gezonde, niet-geconstipeerde personen.
- › Samengevoegde gegevens gaven een toename aan van de ontlastingsfrequentie van 1,6 per week wanneer twee kiwi's/dag werden geconsumeerd, en een gemiddelde toename van 4,1 voor drie kiwi's/dag.

9. Zespri : Data on file

10. Chan AO, Leung G, Tong T, Wong NY. *Increasing dietary fiber intake in terms of kiwifruit improves constipation in Chinese patients*. World J Gastroenterol. 2007;13:4771-5.

11. Chang CC, Lin YT, Lu YT, Liu YS, Liu JF. *Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation*. Asia Pac J Clin Nutr. 2010;19:451-7.
<http://apjcn.nhri.org.tw/server/APJCN/19/4/451.pdf>

13. Cunillera O, Almeda J, Mascort JJ, Basora J, Marzo-Castillejo M and the Catalan Kiwifruit Study Group. *Improvement of functional constipation with kiwifruit intake in a Mediterranean patient population: An open, non-randomised pilot study*. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2015;19:58-67. <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v19n2/original1.pdf>

15. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. *Kiwifruit promotes laxation in the elderly*. Asia Pac J Clin Nutr. 2002;11:164-8. (Pre-trial)

16. Rush EC, Patel M, Plank LD, Ferguson LR. *Kiwifruit promotes laxation in the elderly*. Asia Pac J Clin Nutr. 2002;11:164-8. (Main-trial)

17. Monash University (2015). *The Monash University Low FODMAP Diet for Apple iOS (Version 1.5.1.) [Mobile application software]*. Retrieved from <https://itunes.apple.com/au/app/monashuniversity-low-fodmap/id586149216?mt=8>

18. Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. *A diet low in fodmaps reduces symptoms of irritable bowel syndrome*. Gastroenterology 2014;146:67-75 e65.