



# Biergist

## veelzijdig voedingssupplement

Het bevat compleet plantaardig eiwit met alle essentiële aminozuren, is tevens een rijke bron van de vitamines B, slaat mineralen op in een zeer goed opneembare vorm en is bovendien een bron van sterkweerstandsvhogende bèta-1,3-glucanen: biergist heeft inderdaad vele gunstige eigenschappen. Op voorwaarde dat men geen intolerantie vertoont op biergist ofwel van een gezuiverd extract gebruik maakt, kan dit voedingssupplement dan ook op verschillende manieren onze gezondheid bevorderen.

### Wat is biergist?

Biergist is de algemene naam voor de producten die verkregen worden door het laten groeien of “gisten” van het eencellig, plantaardig organisme *Saccharomyces cerevisiae* op een geschikte levensbodem zoals gerstemout, hop of melasse. Dit organisme vermenigvuldigt zich hierbij heel snel (het verdubbelt in aantal om de twee uur) en slaat hierbij heel wat voedingsstoffen op in een voor de mens zeer goed opneembare vorm. Wanneer vervolgens de levende cellen vernietigd worden door drogen, blijft een waardevol voedingssupplement over. De naam “biergist” dankt dit product aan het feit dat men het ondermeer na het brouwen van het bier kan affilteren.

### Rijke samenstelling

Omdat *Saccharomyces cerevisiae* op verschillende voedingsbodems kan worden gekweekt, kan er uiteraard geen uniforme samenstelling van biergist gegeven worden. Toch kunnen de volgende elementen weerhouden worden qua samenstelling:

- ▶ ongeveer 45 % **compleet plantaardig eiwit**, dat **alle essentiële aminozuren** bevat (biergist is één van de weinige complete plantaardige eiwitbronnen naast spirulina, chlorella en soja).
- ▶ **rijke bron van vitamines B**: B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B5 (pantotheenzuur), B6 (pyridoxine), B9 (foliumzuur), B12 (cyanocobalamine), B15 (pangaamzuur), biotine, PABA (para-amino-benzoëzuur) en inositol. Biergist bevat ongeveer 20 maal zoveel vitamine B1 en vitamine B2 als lever, die ook als een rijke bron van vitamines B wordt aanzien.
- ▶ **rijke bron van mineralen en sporenelementen**: vooral kalium en fosfor; ook chroom, ijzer, koper, selenium, zink, magnesium, calcium.... Zeer interessant is het feit dat men kan het gehalte aan een bepaald mineraal kan laten domineren in biergist door het te laten groeien op een met mineralen verrijkte voedingsbodem, waarbij biergist zorgt voor een goed opneembare, organische mineralenvorm.

- ▶ **bèta 1,3/1,6-glucanen**: bijzondere, voor de mens onverteerbare koolhydraten, die via het lymfesysteem van de darm de immuniteit versterken.
- ▶ door het mineraal **chroom** en de aminozuren **cysteïne, glycine** en **glutaminezuur**, is biergist een **bron van de glucosetolerantiefactor of GTF**, een molecule die de werking van insuline ondersteunt
- ▶ enzymen; vnml. **diastasen**
- ▶ **nucleïnezuren**: RNA en DNA
- ▶ **SRF of Skin Respiratory factor**: een niet nader bepaalde substantie, waardoor biergist in cosmetische -, wondverzorgende - en aambeienzalven wordt toegepast

### Algemeen gezondheidsbevorderend

Het spreekt vanzelf dat een voedingsbron met compleet eiwit, met een hoge biologische beschikbaarheid van mineralen en sporenelementen en met een hoog gehalte aan vitamines B (die een rol spelen in de energiestofwisseling), bijdraagt tot de algemene gezondheid, de stofwisseling bevordert en de groei ondersteunt. Dit laatste is trouwens aangetoond bij dieren, met tevens een grotere productie van melk, eieren en vet. Een goed biergistpreparaat kan dus ondermeer van nut zijn:

- ▶ bij zwakte, ouderdomszwakte, vermoeidheid en herstel na ziekte
- ▶ in periodes van verhoogde energiebehoefte en bij fysieke stress
- ▶ bij sporten en zware lichamelijke arbeid
- ▶ bij een vegetarische levenswijze
- ▶ tijdens de groeiperiode
- ▶ tijdens de zwangerschap
- ▶ bij een verminderde eetlust, een zwakke spijsvertering en constipatie

## Steun voor het zenuwstelsel

Omdat de vitamines B naast hun rol in de energiestofwisseling ook cruciaal zijn voor goede werking van het zenuwstelsel en een optimale stresstolerantie, kan het regelmatig gebruik van biergist zin hebben:

- ▶ in periodes van verhoogde mentale stress
- ▶ bij overspanning, lage stressbestendigheid, nervositeit, prikkelbaarheid
- ▶ bij slapeloosheid
- ▶ bij depressiviteit
- ▶ bij een verminderd geestelijk prestatievermogen, geheugenzwakte.....

## Betere regeling bloedsuiker

Op voorwaarde dat het gaat om *chromrijke biergist*, die gegroeid is op een chromrijke bodem en dus chroom onder een goed opneembare en organische vorm aanbiedt, kan biergist de bloedsuikerregulerende werking van insuline ondersteunen. Zeker omdat biergist ook rijk is aan de aminozuren cysteïne, glycine en glutamine en aan het vitamine B3, die samen met chroom de zogenaamde “glucosetolerantiefactor” of GTF opbouwen. Chromrijke biergist is dan ook inzetbaar bij:

- ▶ prediabetes of “insulineresistentie”
- ▶ type 2 diabetes (voorheen “ouderdomsdiabetes”)
- ▶ hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel) met een overdreven drang naar suiker

## Antioxidans en preventie van kanker

Bijzonder interessant is seleniumrijke biergist. Gekweekt op een bodem met seleniumzouten, levert deze gist met organisch gebonden selenium een seleniumbron aan die liefst 20 maal gemakkelijker is op te nemen dan gewone, anorganische natriumseleniet. Het uit deze gist geconcentreerde extract “*seleniumgist*” is dan ook een ideale vorm van selenium, die in voedingssupplementen van een goede kwaliteit wordt verwerkt. Bijvoorbeeld in de basisantioxidantenformule “selenium + vit A, C en E” of als seleniumbron in een weerstandsverhogend preparaat. Omdat de westerse landbouwbodems zo arm zijn aan selenium (waardoor zoveel mensen een seleniumgebrek vertonen) en omdat van selenium is aangetoond dat ze als sterke antioxidans bijdraagt tot de preventie van kanker, **is seleniumgist die per dag 100 à 200 microgram selenium aanvoert één van de belangrijkste maatregelen om het risico op kanker te verminderen. Dat is vooral aangetoond voor kanker van de longen, prostaat en dikke darm.** Ook in antioxidantformules met als doel andere degeneratieziekten af te remmen en vroegtijdige ouderdomsverschijnselen te voorkomen, heeft deze seleniumgist absoluut zijn plaats.

## Sterk afweerverhogend extract

Bijzonder aan de wand van de biergistercellen, is het gehalte aan onverteerbare koolhydraten van het type “bèta 1,3/1,6-glucanen”. Na orale inname stimuleren deze bèta 1,3/1,6-glucanen namelijk op een geheel eigen manier het aangeboren immuunsysteem van de mens: ter hoogte van het lymfweefsel in de darm (de Peyerse platen) worden welbepaalde witte bloedcellen (de macrofagen) dermate geprikkeld, dat ze niet alleen de afweer sterker maken, maar ook verder in het lichaam het immuunsysteem programmeren om efficiënter te werken. Aanverwante bèta 1,3/1,6-glucanen treffen we trouwens ook aan in de sterk weerstandsverhogende, “medicinale” paddenstoelen zoals shiitake, maitake en reishi. Let wel: voor een uitgesproken weerstandsverhogend effect hebben we meer dan

biergist zelf nodig, maar een *extract uit de wand van biergistercellen, rijk aan bèta 1,3/1,6-glucanen*. De indicaties van dergelijk extract – dat echinacea in werking ver achter zich laat – zijn:

- ▶ brede preventie van infecties op allerlei lichaamsterreinen
- ▶ verkoudheden, luchtwegeninfecties en hoest
- ▶ gedaalde immuniteit, bijvoorbeeld na radio- of chemotherapie

## Bijkomende gunstige effecten

- ▶ biergist bevordert de gezondheid van de huid, ondersteunt het herstel van de beschadigde huid, helpt de talgafscheiding regelen en versterkt de haren en de nagels. Het wordt daarom ondermeer aangeraden bij acne, zweren, eczema, herstel van de huid na brandwonden, blessures en operaties, een slecht genezende huid, dunner wordend haar, haaruitval en broze nagels
- ▶ biergist kan helpen het cholesterolgehalte verlagen en de verhouding van de “goede” HDL- ten opzichte van het zogenaamde “slechte” LDL-cholesterol verbeteren, waardoor het bijdraagt tot de preventie van atherosclerose en hart- en vaatziekten
- ▶ biergist ondersteunt de bloedaanmaak, door het natuurlijk hoog gehalte aan ijzer, koperen vitamines B

## Waarschuwingen

Zuivere biergistextracten zoals seleniumgist en een bèta 1,3/1,6-glucanen-rijk preparaat worden normaal gezien door iedereen goed verdragen. Wanneer het evenwel gaat om biergist zelf, onder de vorm van poeder of tabletten, moeten enkele waarschuwingen in acht genomen worden:

- ▶ begin steeds met lage doses biergist en voer deze geleidelijk op. Want bij te grote doses ineens kunnen voorbijgaande verschijnselen optreden als winderigheid en hoofdpijn.
- ▶ personen die allergisch reageren op biergist en verschijnselen ontwikkelen als jeuk, urticaria (netelroos), huiduitslag of Quincke’s oedeem, onthouden zich!
- ▶ er bestaat de mogelijkheid van intolerantie (“slecht verdragen”) op biergist met als eventuele klachten als indigestie, opgeblazenheid en uitgesproken winderigheid. Deze intolerantie wijst eigenlijk op een zwakke spijsvertering en een uitgeputte darmflora, waarbij biergist precies van nut zou kunnen zijn. Indien men in deze gevallen toch biergist wil gebruiken, moeten kleine doses ingenomen worden en geleidelijk opgevoerd worden
- ▶ personen met veralgemeende candidiasis (Candida-syndroom) onthouden zich, tenzij op voorschrift van een arts of therapeut: omdat er de mogelijkheid bestaat van een zware intolerantie op biergist
- ▶ door het grote gehalte aan fosfor (de “antagonist” van calcium) gebruiken personen met osteoporose beter geen biergist of dient men naast biergist ook een goed vitamine D/vitamine K2/calcium/magnesium-supplement te gebruiken
- ▶ door het hoge gehalte aan eiwitten en nucleïnezuren, is biergist een purinenvormend voedingsmiddel. Bij mensen met een door overmaat aan purinen veroorzaakte aandoening (vooral jicht), kunnen grote doses biergist de aandoening verergeren. Neem in dergelijke gevallen enkel kleine doses biergist en gebruik ondertussen een basisch dieet, rijk aan groenten en fruit.
- ▶ zwangere en zogende vrouwen nemen best enkel biergist op voorschrift van een arts of therapeut. Er bestaan namelijk er geen studies over de veiligheid tijdens de zwangerschap en zogen.
- ▶ biergist niet gebruiken bij de inname van M.A.O.-remmers (welbepaalde medicijnen): er is gevaar op een hypertensieve crisis
- ▶ biergist niet gebruiken samen met narcotische analgetica (verdoevende pijnstillers)