



Probiotica & Prebiotica

De laatste jaren ziet men steeds meer het belang in van een gezonde darm voor de algemene gezondheid van de mens. De voedingsindustrie speelt hier gretig op in: denken we bv. aan de populaire yoghurt-drinkjes met probiotica. Maar wat bedoelt men nu eigenlijk met termen als probiotica, prebiotica, bifidus...?

Onze darm wordt gekoloniseerd door miljarden organismen: bacteriën, gisten, schimmels. Dit geheel noemt men darmflora. In een gezonde darmflora houden goedaardige bacteriën de bovenhand op kwaadaardige, wat uitermate belangrijk is voor de verdediging tegen ziektekiemen, vertering, immuniteit. Het evenwicht in de darmflora bepaalt of er gunstige dan wel schadelijke stoffen in de darm worden gevormd.

Onze minder ideale voeding, stress, verouderen, milieufactoren, infecties, gebruik van antibiotica... kunnen dit evenwicht verstoren met een opgeblazen gevoel, slechte vertering, prikkelbaar darmsyndroom, darmontstekingen tot gevolg. Een verlaagde weerstand kan optreden en aandoeningen als eczeem, psoriasis, auto-immuunziekten, allergieën... worden steeds meer met een onevenwichtige darmflora in verband gebracht.

Probiotica, producten op basis van levende micro-organismen, hebben tot doel de darmflora te herstellen. De meeste zijn op basis van lactobacillen, bifidobacteriën (bifidus) en gist. Van deze organismen bestaan er veel stammen (de ene al meer geschikt dan de andere) met een wildgroei aan producten als gevolg. De laatste tijd stelt men hoge eisen met volgende kwaliteitsnormen in de wetenschappelijke literatuur:

- *Een probioticum moet een duidelijk positief effect hebben en dit moet wetenschappelijk bewezen zijn. Voor de meeste probiotica op de markt ontbreken helaas deze studies.*

- *Er moeten garanties zijn over de exacte inhoud: de stam moet duidelijk geïdentificeerd zijn én het product moet voldoende levensvatbare kiemen bevatten. De stabiliteit moet gegarandeerd zijn en na inname en passage door de maag dient het preparaat zijn werking te behouden. Geregistreerde geneesmiddelen, waarvoor strenge controles van toepassing zijn, voldoen aan deze normen.*
- *Men mag niet zomaar uitgaan van de veiligheid van een product. Zo is overdracht van resistentie aan antibiotica tussen bacteriestammen niet onmogelijk. Bij probiotica op basis van gist is zulk een overdracht niet aan de orde.*

Een preparaat op basis van de gist *Saccharomyces boulardii*, Enterol genaamd, valt hierbij op: het is als geneesmiddel geregistreerd en draagt bij tot het indijken van ziekmakende kiemen, het herstel van de normale darmflora en heeft een belangrijk beschermend effect op het darmslijmvlies. Tevens stimuleert het de weerstand door het verhogen van immunoglobuline A. Vrij van bijwerkingen kan het gebruikt worden van bij de geboorte.

Tot slot staan we nog even stil bij **prebiotica**. Dat zijn voedingsvezels die niet door de mens verteerd worden en aldus de dikke darm bereiken. Deze vezels zijn echter een essentiële voedingsbron voor de goedaardige darmbacteriën. Vezels ondersteunen trouwens het hele verteringsproces o.a. via gunstige effecten op bloedsuiker- en cholesterolgehalte en darmtransit. Het belang van een gezonde voeding met veel groenten, fruit en granen kan dus nauwelijks overschat worden. Bij hardnekkige darm- en verteringsproblemen kunnen vezels ook als voedingssupplement genomen worden.

Uw Braxburgapotheke