

## Probiotica voor een gezonde en diverse darmflora

Naast een regelmatige darmtransit is voor de gezondheid van de mens ook het interne milieu van de darm zeer belangrijk. Daar huist normaal gezien de “goede darmflora” of de microbiota, die op diverse manieren bijdraagt tot een goede gezondheid. Bij een verstoorde darmflora, met alle klachten van dien, hebben we er alle belang bij om met zogeheten “probiotica” de goede darmflora te herstellen. Hierbij moet er zeker op gelet worden om ook te zorgen voor de aanvoer van voldoende stammen, want de diversiteit van de darmflora is zeer belangrijk.

### Rol van de goede darmflora

In ideale omstandigheden wordt onze darm - in toenemende mate vanaf de twaalfvingerige darm tot en met de dikke darm - bevolkt door meer dan  $10^{13}$  nuttige bacteriën, behorende tot zeer diverse bacteriënstammen. Deze nuttige bacteriën doen zich voor als een bedekkend slijm laagje dat op het darmslijmvlies ligt en in harmonie met de mens leeft. Deze goede darmflora of microbiota vervult namelijk heel wat nuttige functies:

- ze versterkt de algemene weerstand; zo worden o.a. natuurlijke afweerstoffen gevormd tegen pathogene bacteriën en virussen
- ze vermindert de kans op diarree: vreemde kiemen kunnen zich moeilijker op de darmwand nestelen en de stoelgang ontregelen
- ze bevordert een regelmatige darmtransit met een normale, niet te harde consistentie van de stoelgang
- ze helpt bij de opname van bepaalde mineralen (ijzer, calcium, kalium..)
- ze produceert zelf bepaalde vitamines (Vit K, vit B12, biotine..)
- ze bevordert de integriteit van de darm, waardoor er minder kans is op lekkende darm of “leaky gut”
- ze vormt een netwerk dat enkel kleine, volledig verteerde voedselpartikeltjes doorlaat, waardoor er minder kans is op voedingsintoleranties door onvoldoende verteerde voedingspartikels die door de darmwand “lekken” tot in de bloedbaan
- ze bevordert de spijsvertering, bv. van lactose
- ze bindt en voert toxische en kankerverwekkende stoffen af
- ze draagt bij tot een normaal cholesterolgehalte

## **Een verstoorde darmflora**

Helaas kan het harmonisch evenwicht van goede darmbacteriën verstoord raken: “dysbiose”. Ondermeer door een onvolwaardige voeding met teveel suiker en een gebrek aan vezels, door medicijnen (antibiotica, cortisone, maagzuurremmers, ontstekingsremmers), door reizen, door stress, door verouderen, door radio- of chemotherapie.... Hierbij nestelen zich in de darmwand niet-nuttige tot ronduit schadelijke micro-organismen die toxische stoffen kunnen afscheiden. Gevolgen kunnen zijn: meer kans op diarree of constipatie, prikkelbare darm, slechte spijsvertering, winderigheid, opzetting, vermoeidheid, zwakke weerstand, allerlei allergieën, voedingsintoleranties, huiduitslag....

## **Probiotica ter herstel**

Gelukkig kunnen probiotica ingezet worden om de goede darmflora te versterken en te herstellen. Het gaat hierbij om gunstige, levende bacteriën, die zich aan de darmwand hechten en de harmonie in het interne darmmilieu herstellen.

## **Vereisten voor een goed probioticum**

Helaas zijn er heel wat minderwaardige darmflorapreparaten op de markt. Wat zijn de vereisten voor een goed probioticum?

- de bacteriënstammen erin moeten goed omschreven zijn met niet alleen een geslachts- en soortnaam, maar ook met een stamnummer
- ze moet voldoende levensvatbare kiemen bevatten, niet op moment van fabricage, maar op het moment van gebruik: minimum 1 miljard levensvatbare (!) bacteriën per dag
- de bacteriën moeten goed de maagzuur- en galsapbarrière overleven
- het moet gaan om humane darmflorastammen, niet afkomstig uit melkproducten, die zich maximaal hechten aan de darmwand
- ze moet zeker met lactobacillen én bifidobacteriën, de twee belangrijkste groepen van gunstige darmbacteriën aanvoeren
- ze moet vrij zijn van storende ingrediënten als suiker, glucose, gist, melk, kleur-, smaakstoffen...

## **Grotere diversiteit**

Maar een zeer belangrijke vereiste van een probioticum is dat ze ervoor moet zorgen dat ze de diversiteit in de darmflora herstelt. Bij een verstoorde darmflora zien we namelijk ook dat het aantal stammen heel sterk afgenomen is. Daarom is het een absoluut pluspunt van een goed probioticum van voldoende stammen aan te voeren. Zo kan een probioticum

met 9 levensvatbare stammen een meerwaarde betekenen. Bv de synergie van The Friendly Trio® (Lactobacillus gasseri KS-13, Bifidobacterium bifidum G9-1 en Bifidobacterium longum MM-2), in synergie met Bifidobacterium longum BB536, Bifidobacterium infantis M-63, Lactobacillus gasseri LAC-343, Lactobacillus rhamnosus LCS-742, Bifidobacterium breve M-16V en Bifidobacterium lactis.

### **Werking ondersteund door klinische studies**

Een andere belangrijke vereiste is dat een probioticum zijn werking heeft bewezen in correct uitgevoerde studies. Zo is van boven vernoemde synergie van Lactobacillus gasseri KS-13, Bifidobacterium bifidum G9-1 en Bifidobacterium longum MM-2 (The Friendly Trio®), bewezen dat ze nut heeft bij:

- constipatie, te harde stoelgang, opgezette buik
- diarree, chronisch slappe stoelgang
- candidabelasting
- seizoensallergie, zoals hooikoorts
- verminderde weerstand
- verhoogde ontsteking in de darmen