

DEZE FOLDER WORDT U AANGEBODEN DOOR WINCLOVE WETENSCHAP

Probiotica bij depressie



Multispecies probiotica bij depressie

U hebt het advies gekregen multispecies probiotica te gaan gebruiken omdat u last heeft van depressieve gevoelens. In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom u deze krijgt en wat deze voor u doen.

Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn goede bacteriën die van nature voorkomen in uw darmen. Een product mag pas de naam 'probioticum' dragen als de bacteriën levensvatbaar zijn en ook levend de darmen bereiken. Ook moet het product per dagdosering voldoende levensvatbare bacteriën bevatten om de gezondheid positief te kunnen beïnvloeden (minimaal 1 miljard). Zuurkool en yoghurt bevatten van nature ook probiotische bacteriën. Als onderdeel van de dagelijkse voeding zijn ze goed voor het behoud van een gezond bacterie-evenwicht in de darmen. Ze bevatten echter te weinig bacteriën om specifieke gezondheidsproblemen te verlichten. De bekendste probiotische bacteriën zijn lactobacillen, bifidobacteriën en lactococci.

De bacteriën in onze darmen

Elke volwassene draagt 1,5-2 kg bacteriën met zich mee. Het grootste deel daarvan leeft in de darmen; de zogenaamde darmmicrobiota. Ze zijn beter bekend als darmflora. In de ideale situatie is er een gunstig evenwicht in de darmmicrobiota. Dat is meestal het geval bij gezonde mensen die vezelrijk en gevarieerd eten, geen medicatie gebruiken en er een gezonde leefstijl op nahouden. De darmbacteriën dragen voor een belangrijk deel bij aan onze gezondheid; ze zijn mede verantwoordelijk voor een goede werking van het afweersysteem, de spijsvertering en zelfs voor het geestelijk welzijn. Ze zijn als het ware in staat om te 'praten' met de rest

van het lichaam. Door bijvoorbeeld stress, verkeerde voeding of medicatiegebruik (antibiotica) kunnen minder vriendelijke bacteriën het evenwicht in onze darmmicrobiota verstoren, waardoor mogelijk klachten ontstaan. Probiotica kan helpen het evenwicht te herstellen, waardoor de klachten kunnen afnemen.

Soorten probiotica

Er bestaan veel verschillende soorten probiotica in de vorm van probiotische drankjes en yoghurt, poeders of pillen. Soms bevatten deze maar één of twee verschillende soorten bacteriën. Gebleken is dat de eigenschappen van de ene bacterie niet gelden voor de andere bacterie, zelfs al hebben ze dezelfde naam. Zo zijn er bacteriën die goed zijn in het verlichten van allergiesymptomen, bacteriën die goed zijn in het verminderen van darmklachten en bacteriën die het geestelijk welzijn kunnen bevorderen. Maar er is geen enkele bacterie die alles kan. U kunt dus het beste een product gebruiken dat bestaat uit diverse probiotische bacteriën: een zogenaamd multispecies probioticum. Ook is het mogelijk meerdere probiotische bacteriën met vergelijkbare eigenschappen in 1 product te combineren. Deze kunnen dan ingezet worden bij een specifieke behoefte. Deze probiotica worden 'indicatiespecifiek' genoemd. Uit onderzoek blijkt dat het combineren van verschillende soorten probiotische bacteriën in 1 product het beste resultaat geeft.

Ondersteuning van de darmmicrobiota bij depressie

De afgelopen jaren is de belangstelling voor multispecies probiotica als behandeloptie bij depressie sterk toegenomen. Zeker toen onderzoekers konden aantonen dat muizen met angstig en depressief gedrag na toediening van specifieke probiotica weer 'normaal' gedrag gingen vertonen.

Ook bij mensen zijn meerdere studies gedaan, waarbij een gunstig effect van probiotica op symptomen van angst en depressie werd gevonden. Naast een positief effect op de darmmicrobiota, dragen probiotica volgens wetenschappelijk onderzoek via de darmmicrobiota bij tot veranderingen in de concentraties van o.a. neurotransmitters in de hersenen, maar ook in de hoeveelheid stresshormonen in het bloed. Deze kunnen vervolgens weer leiden tot vermindering van angstig en depressief gedrag zowel bij mensen als bij dieren.

Depressie en de darmmicrobiota

Jaarlijks krijgen zo'n 135.600 volwassenen voor het eerst een depressie. Inclusief jongeren en ouderen hebben naar schatting bijna 800.000 mensen een stemmingsstoornis.

Patiënten die leiden aan een depressie voelen zich neerslachtig, hebben minder zin in de dagelijkse bezigheden, een verstoorde of juist overmatige slaap, veranderingen in eetlust, een negatief zelfbeeld, concentratieproblemen en soms ook angst. De oorzaak van depressie is tot op heden niet bekend. Een tekort aan bepaalde signaalstoffen (neurotransmitters), zoals serotonine en noradrenaline, lijkt bij te dragen aan het ontstaan van mentale klachten. Deze neurotransmitters kun je vergelijken met tekstberichten die speciaal bedoeld zijn voor de hersenen. Serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd, wordt voor 90% geproduceerd in de darmen door verschillende darmbacteriën. Op deze manier kan serotonine vanuit de darm de stemming beïnvloeden.

Dit is een van de bijzondere verbindingen tussen de darmen en de hersenen, zo'n verbinding noemen we de darm-hersenas. Diverse onderzoeken hebben laten zien dat de samenstelling van de darmmicrobiota van mensen met depressie anders is dan die van mensen die geen depressie hebben. Dit kan een optimale communicatie tussen de darmen en de hersenen in de weg staan.

Hoe gebruikt u multispecies probiotica?

U heeft last van depressieve gevoelens en heeft daarom het advies gekregen om multispecies probiotica te gebruiken. Neem de probiotica bij voorkeur in op een lege maag, bijvoorbeeld voor het ontbijt of voor het slapengaan. Als u medicatie gebruikt, neem de probiotica dan minimaal twee uur voor of twee uur na de medicatie. Het duurt altijd even voordat u effect merkt. Het advies is om dagelijks, gedurende minimaal 6-8 weken multispecies probiotica te gebruiken.



Schrijf daarbij dagelijks op hoe u zich voelt. Zo kunt u goed bepalen of de probiotica hebben bijgedragen aan uw geestelijk welzijn. Indien u verschil merkt kunt u de probiotica voortzetten volgens het advies van uw zorgprofessional. Daarna kunt u de probiotica naar behoefte gebruiken. Hierbij dient opgemerkt te worden dat wanneer u mindert of stopt met het gebruik van probiotica de klachten (kunnen) terugkeren. U kunt in dat geval zonder problemen opnieuw starten met inname van probiotica.

Mogelijke bijwerkingen multispecies probiotica

Er zijn geen ernstige bijwerkingen bekend van probiotica. Soms kunt u in de eerste weken wat last krijgen van onrustige darmen, winde-

righeid of een veranderd ontlastingspatroon. Dit gaat vanzelf over en u kunt gewoon doorgaan met het gebruiken van de probiotica. Probiotica kunnen veilig gebruikt worden als u zwanger bent. Neem bij twijfel altijd contact op met uw zorgprofessional.

Waar kan ik multispecies probiotica kopen?

Multispecies probiotica kunt u o.a. kopen bij de apotheek of medische groothandel. Probiotica zijn geen medicijn maar een voedings-supplement, net als bijvoorbeeld vitamines, en kunnen dus niet gebruikt worden in plaats van de medicijnen die uw arts heeft voorgeschreven. Probiotica worden niet vergoed door uw zorgverzekering.

Referenties

- <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/depressie>
- Chudzik, A., Orzyłowska, A., Rola, R., Probiotics, prebiotics and postbiotics on mitigation of depression symptoms: modulation of the brain–gut–microbiome axis. *Biomolecules*, 2021, 11.7: 1000.
- Schaub AC, Schneider E, Vazquez-Castellanos JF *et al.* Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients: a randomized controlled trial. *Translational Psychiatry*, 2022, 12.1: 1-10.
- Steenbergen, L., Sellaro, R., van Hemert, S., *et al.* A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. *Brain, behavior, and immunity*, 2015, 48: 258-264.
- Liu, R. T., Walsh, R. F., & Sheehan, A. E. Prebiotics and probiotics for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019, 102: 13-23.
- Wallace, C. J., & Milev, R. The effects of probiotics on depressive symptoms in humans: a systematic review. *Annals of general psychiatry*, 2017, 16.1: 1-10.
- Person, H., & Keefer, L. Psychological comorbidity in gastrointestinal diseases: Update on the brain-gut-microbiome axis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 107: 110209.
- Jansma, J., Brinkman, F., van Hemert, S., *et al.* Targeting the endocannabinoid system with microbial interventions to improve gut integrity. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 106: 110169.
- Liśkiewicz, P., Kaczmarczyk, M., Misiak, B., *et al.* Analysis of gut microbiota and intestinal integrity markers of inpatients with major depressive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 106: 110076.
- Sarkar, A., Lehto, S. M., Harty, S., Psychobiotics and the manipulation of bacteria–gut–brain signals. *Trends in neurosciences*, 2016, 39.11: 763-781.
- Tremblay, A., Lingrand, L., Maillard, M., The effects of psychobiotics on the microbiota-gut-brain axis in early-life stress and neuropsychiatric disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 105: 110142.