

GEZOND GEWICHT BEGINT IN JE BUIK

Multispecies probiotica bij overgewicht en obesitas

 **WINAND** weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ OVERGEWICHT EN OBESITAS

Je hebt van je zorgprofessional probiotica geadviseerd gekregen omdat je overgewicht of obesitas hebt. In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom je deze krijgt en wat deze voor je doen.

OVERGEWICHT EN OBESITAS

Overgewicht en obesitas zijn aandoeningen waarbij sprake is van overmatige vetophoping in het lichaam. We spreken van overgewicht als sprake is van een BMI (Body Mass Index) van 25-30 en van obesitas als de BMI boven de 30 is. Overgewicht en obesitas ontstaan door een onbalans tussen de energie-opname en het energieverbruik. Dit geeft vervelende gezondheidsklachten. De oorzaak is vaak gerelateerd aan leefstijl en aanpassingen zoals gezonder eten en meer bewegen en indien nodig medicijnen, kunnen overgewicht en obesitas verminderen. Daarnaast speelt het darmmicrobioom, de verzameling bacteriën die van nature in onze darmen aanwezig is, een belangrijke rol in overgewicht en obesitas.

DE BACTERIËN IN ONZE DARMEN

Elke volwassene draagt anderhalf tot twee kilo darmbacteriën met zich mee. Deze bacteriën zijn medeverantwoordelijk voor een goede werking van het afweersysteem, de spijsvertering

en het functioneren van de hersenen. In de ideale situatie is er een gunstig evenwicht in het darmmicrobioom en een positief effect op onze gezondheid. Leefstijlfactoren zoals stress, verkeerde voeding of medicijngebruik kunnen het evenwicht in het darmmicrobioom verstoren, met gezondheidsklachten als gevolg. Dit kan bijdragen aan het ontstaan, verergeren en in standhouden van overgewicht en obesitas. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica helpt het darmmicrobioom te herstellen, waardoor overgewicht en obesitas kunnen verminderen. Uit wetenschappelijk onderzoek bij patiënten met obesitas blijkt dat probiotica een gunstig effect hebben op de darm, de bloeddruk en ontstekingswaarden.

WAT ZIJN PROBIOTICA?

Probiotica zijn goede bacteriën die van nature voorkomen in de darm. Voeding zoals zuurkool en yoghurt bevat probiotische bacteriën. Als onderdeel van

de dagelijkse voeding zijn deze producten goed voor het behoud van een gezond bacterie-evenwicht, maar ze bevatten niet genoeg bacteriën om specifieke gezondheidsproblemen te verlichten. Met dat doel kunnen probiotica als voedingssupplement worden ingezet.

Probioticaproducten bevatten voldoende bacteriën (minimaal één miljard) die levend de darm kunnen bereiken en de gezondheid positief kunnen beïnvloeden.

‘De juiste bacteriën in je darmen zorgen voor een gezonder lichaam en een betere balans.’

MULTISPECIES, INDICATIESPECIFIEKE PROBIOTICA

Er bestaan veel verschillende soorten probiotica in de vorm van drankjes, poeders of pillen met verschillende bacteriestammen. De eigenschappen van bacteriën verschillen, net zoals kenmerken van mensen onderling verschillen. Zo zijn sommige bacteriën goed in het verlichten van allergiesymptomen en andere in het verminderen van darmklachten of het ondersteunen van de hersenwerking. Er is geen enkele bacterie die alles kan. Daarom raden we aan om multispecies probiotica te gebruiken: probiotica die bestaan uit een aantal verschillende soorten bacteriën die

elkaar aanvullen in wat ze in ons lichaam doen. Overigens betekent dit niet: hoe meer hoe beter. Sterker nog, uit onderzoek blijkt dat slim gekozen bacteriën die goed kunnen samenwerken en voor specifieke aandoeningen effectief zijn, het beste resultaat geven. We noemen dit indicatiespecifieke probiotica.

HET GEBRUIK VAN PROBIOTICA

Neem probiotica bij voorkeur in op een lege maag, bijvoorbeeld voor het ontbijt of voor het slapengaan. Zorg bij gebruik van medicatie dat er minimaal twee uur tussen de inname van medicatie en probiotica zit. Probiotica hebben niet direct effect. Neem ze daarom minimaal zes tot acht weken. Probiotica kunnen veilig voor een langere periode worden gebruikt. Stoppen of minderen kan ervoor zorgen dat gezondheidsklachten terugkeren. In dat geval kan de inname van probiotica worden hervat.

MOGELIJKE BIJWERKINGEN VAN PROBIOTICA

Probiotica zijn veilig, ook voor zwangeren en kinderen. Er zijn geen ernstige bijwerkingen bekend. Soms zorgt de inname in de eerste week voor wat onrustige darmen, winderigheid of een veranderd ontlastingspatroon. Dit gaat vanzelf over en is geen reden om te stoppen. Neem bij twijfel of vragen altijd contact op met jouw gezondheidsprofessional.

REFERENTIES

- Vallianou N, Dalamaga M, Stratigou T, Karampela I, Tsigalou C. Do Antibiotics Cause Obesity Through Long-term Alterations in the Gut Microbiome? A Review of Current Evidence. *Curr Obes Rep* 2021; 10: 244–62.
- Szulińska M, Łoniewski I, van Hemert S, Sobieska M, Bogdański P. Dose-Dependent Effects of Multispecies Probiotic Supplementation on the Lipopolysaccharide (LPS) Level and Cardiometabolic Profile in Obese Postmenopausal Women: A 12-Week Randomized Clinical Trial. *Nutrients* 2018; 10: 773.
- Szulińska M, Łoniewski I, Skrypnik K, et al. Multispecies Probiotic Supplementation Favorably Affects Vascular Function and Reduces Arterial Stiffness in Obese Postmenopausal Women—A 12-Week Placebo-Controlled and Randomized Clinical Study. *Nutrients* 2018; 10: 1672
- Janssen AWF, Kersten S. The role of the gut microbiota in metabolic health. *FASEB J Off Publ Fed Am Soc Exp Biol* 2015; **29**: 3111–23.
- Nikbakht E, Khaledi S, Singh I, Williams LT, West NP, Colson N. Effect of probiotics and synbiotics on blood glucose: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Eur J Nutr* 2018; **57**: 95–106.
- Pereira SS, Alvarez-Leite JL. Low-Grade Inflammation, Obesity, and Diabetes. *Curr Obes Rep* 2014; 3: 422–31.
- Ley RE, Turnbaugh PJ, Klein S, Gordon JL. Microbial ecology: human gut microbes associated with obesity. *Nature* 2006; 444: 1022–3