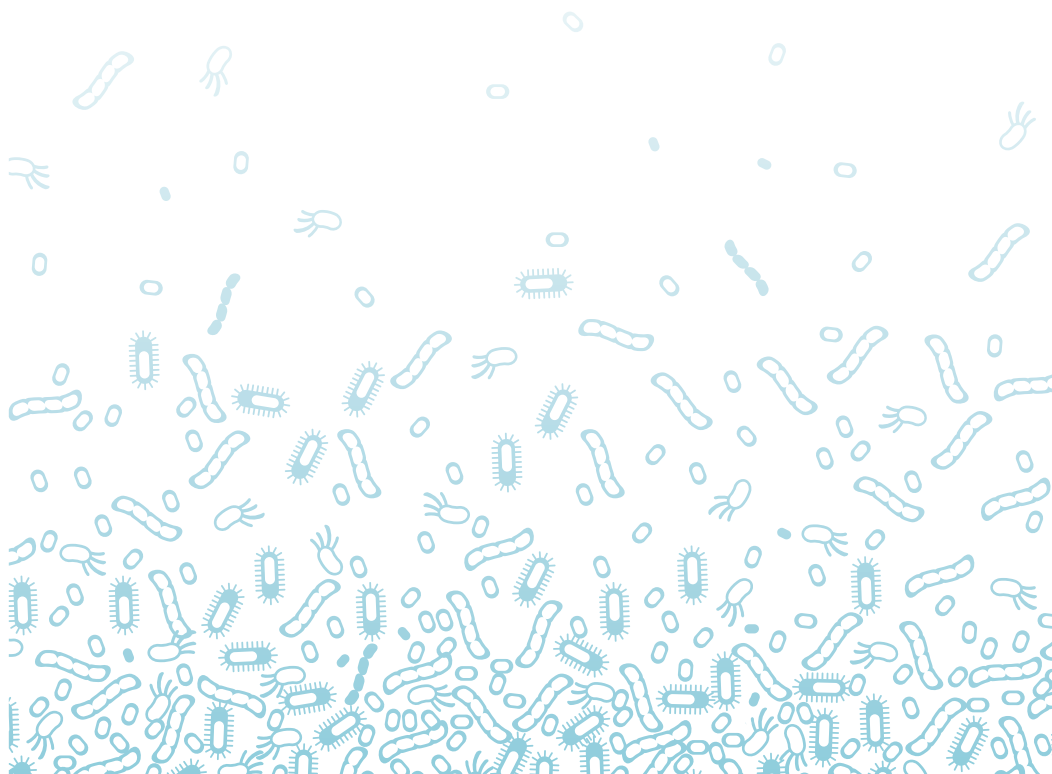


Probiotica bij allergie en eczeem



Multispeciesprobiotica bij allergie en eczeem

U hebt het advies gekregen multispecies probiotica te gaan gebruiken omdat u last heeft van allergie en/of eczeem. 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 zich pas een probioticum noemen als de bacteriën levend de darmen bereiken en daar bijdragen aan een goede gezondheid. De bekendste probiotische bacteriën zijn lactobacillen, bifidobacteriën en lactococcon. Probiotische bacteriën komen ook voor in allerlei levensmiddelen, zoals yoghurt en zuurkool. De hoeveelheid bacteriën hierin is echter te laag, waardoor ze geen invloed kunnen uitoefenen op de gezondheid. Elke volwassene draagt 1,5-2 kg bacteriën met zich mee. Het grootste deel daarvan leeft in de darmen, de zogenaamde darmflora. Deze vriendelijke bacteriën zijn van groot belang voor onze gezondheid. Zo spelen ze een rol bij onze stofwisseling en onze weerstand. Door bijvoorbeeld ziekte, stress of medicijngebruik [antibiotica] kan onze darmflora verstoord raken, waardoor klachten kunnen ontstaan. Probiotica helpen de verstoring te herstellen, waardoor de klachten zullen afnemen.

Soorten probiotica

Er bestaan veel verschillende soorten probiotica. Deze bevatten over het algemeen maar één of twee verschillende bacteriën. Gebleken is dat de eigenschappen van de ene bacterie niet gelden voor de andere bacterie, zelfs al hebben ze dezelfde naam. Ook is het zo dat er geen enkele bacterie is die alles kan. Uit onderzoek blijkt dat het combineren van verschillende probiotische bacteriën met elk andere eigenschappen het meeste effect heeft. Je kunt dus het beste een product gebruiken dat bestaat uit

diverse probiotische bacteriën: een zogenaamd multispecies probioticum. Daarnaast heeft niet iedere klacht dezelfde oorzaak en oplossing. Daarom zijn er producten waarbij de probiotische bacteriën geselecteerd zijn op eigenschappen die helpen bij specifieke klachten. Deze probiotica worden 'indicatiespecifiek' genoemd.

Allergie en de darmflora

Bij allergische rinitis en atopisch eczeem is er sprake van een overgevoelige reactie van het immuunsysteem op een stof die in principe onschadelijk is [een allergeen]. Het immuunsysteem ziet de onschadelijke stof als iets gevaarlijks en gaat aan de slag om hem onschadelijk te maken. Door de stofjes die hierbij vrijkomen in het bloed, ontstaan de symptomen van een allergie, zoals een loopneus, jeukende ogen, of een jeukende, rode huid. Het allergeen kan bijvoorbeeld gras- of boompollen zijn - dan spreekt men over hooikoorts -, maar ook huidschilfers van dieren. Het aantal mensen met een allergie is de afgelopen jaren sterk gegroeid. Wetenschappers denken dat dit komt doordat men tegenwoordig met veel minder bacteriën in aanraking komt, als gevolg van krachtige schoonmaakmiddelen en een stedelijke leefomgeving. Daardoor leert het immuunsysteem minder goed welke stoffen schadelijk zijn voor het lichaam en welke niet. Bij dit leerproces blijken ook onze darmbacteriën een belangrijke rol te spelen. Hoe meer verschillende darmbacteriën iemand heeft, des te beter leert het immuunsysteem hoe het moet reageren.

Ondersteuning bij allergische rhinitis en atopisch eczeem

Multispecies probiotica kunnen helpen om het immuunsysteem te ondersteunen en zo allergische symptomen te verminderen. Ook kunnen specifieke probiotica ervoor zorgen dat baby's minder snel eczeem ontwikkelen, zelfs als hun ouders last hebben van allergieën of eczeem. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat probiotica veilig en effectief zijn bij het verminderen van de symptomen van een allergie of eczeem, en er zo voor zorgen dat mensen zich weer prettiger gaan voelen.



Hoe gebruikt u multispecies probiotica?

U heeft last van allergie of eczeem en 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. Het duurt altijd even voordat u effect merkt. Het advies is om multispecies probiotica minimaal 4-6 weken te gebruiken voordat u goed kunt bepalen of deze uw klachten gunstig kunnen beïnvloeden.

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 week wat last krijgen van onrustige darmen, winderigheid 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 voedingssupplement, 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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Drago L, De Vecchi E, Gabrieli A, De Grandi R, Toscano M. Immunomodulatory Effects of <i>Lactobacillus salivarius</i> LS01 and <i>Bifidobacterium breve</i> BR03, Alone and in Combination, on Peripheral Blood Mononuclear Cells of Allergic Asthmatics. <i>Allergy Asthma Immunol Res</i>. 2015 Jul;7(4):409-13. Güvenc İA, Müluk NB, Mutlu FŞ, Eski E, Altınoprak N, Oktemer T, Cingi C. Do probiotics have a role in the treatment of allergic rhinitis? A comprehensive systematic review and meta-analysis. <i>Am J Rhinol Allergy</i>. 2016 Sep 1;30(5):157-175.	Haahetela T, Holgate S, et al. The biodiversity hypothesis and allergic disease: world allergy organization position statement. <i>World Allergy Organization Journal</i> 2013;6:3 Kramer A, Bekeschus S, et al. Maintaining health by balancing microbial exposure and prevention of infection: the hygiene hypothesis versus the hypothesis of early immune challenge. <i>The Journal of hospital infection</i> 2013;83 Suppl 1:S29-34 Watts AM, Cox AJ, Smith PK, Besseling-van der Vaart I, Cripps AW, West NP. A Specifically Designed Multispecies Probiotic Supplement Relieves Seasonal Allergic Rhinitis Symptoms. <i>J Altern Complement Med</i>. 2018 May 21.	West CE, Dzidic M, Prescott SL, Jenmalm MC. Bugging allergy; role of pre-, pro- and synbiotics in allergy prevention. <i>Allergol Int</i>. 2017 Oct;66(4):529-538. Yeşilova Y, Çalka Ö, Akdeniz N, Berktaş M. Effect of probiotics on the treatment of children with atopic dermatitis. <i>Ann Dermatol</i>. 2012 May;24(2):189-93. Zajac AE, Adams AS, Turner JH. A systematic review and meta-analysis of probiotics for the treatment of allergic rhinitis. <i>Int Forum Allergy Rhinol</i>. 2015 Jun;5(6):524-32.
---	---	--

