

Probiotica bij Prikkelbare- darmsyndroom



Multispecies probiotica bij prikkelbare-darmsyndroom

U hebt het advies gekregen multispecies probiotica te gaan gebruiken omdat u last heeft van prikkelbare-darmsyndroom (PDS). 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 lactococci.

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.

PDS en de darmflora

Prikkelbare-darmsyndroom (PDS), ook wel irritable bowel syndrome (IBS) of spastische colon (SC) genoemd, is de meest voorkomende chronische darmaandoening in Nederland. Naar schatting heeft 5 - 20 % van de Nederlandse bevolking last van PDS. PDS behoort tot de zogenaamde functionele buikklachten. Hierbij zijn er wel klachten maar kan er geen aanwijsbare lichamelijke oorzaak worden gevonden. PDS



kenmerkt zich met name door buikpijn, winderigheid en een afwijkend ontlastingspatroon. Sommige PDS-patiënten hebben last van verstopping (PDS-C), anderen hebben vooral last van diarree (PDS-D). Ook een wisselend ontlastingspatroon (PDS-M), waarbij verstopping en diarree elkaar afwisselen, komt vaak voor. PDS is in principe een chronische aandoening, maar het klachtenpatroon kan erg wisselend zijn. Sommige mensen met PDS hebben continu klachten, anderen alleen bij stress of drukte. Hoewel niet levensbedreigend, wordt PDS wel als zeer hinderlijk ervaren en heeft het een grote invloed op de kwaliteit van leven. Het is nog niet bekend wat de oorzaak is van PDS. Waarschijnlijk gaat het om een combinatie van factoren, zoals een verstoorde (spastische) beweging van de darm, een extra gevoelige darmwand, stress, voeding, darminfecties en antibioticagebruik.

Ook de darmflora lijkt een rol te spelen. Zo is er steeds meer bewijs dat er bij PDS-patiënten sprake is van een verstoorde samenstelling en/of functie van de darmflora. Daarnaast is bekend dat de samenstelling van de darmflora beïnvloed wordt door o.a. voeding, antibiotica, stress en infecties. Dit zijn dezelfde factoren die ook een rol spelen bij PDS en die dus verder wijzen op een rol van de darmflora.



Ondersteuning darmflora bij PDS

Multispecies probiotica kunnen helpen om de verstoring van de darmflora bij PDS te verminderen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat probiotica PDS-klachten, zoals buikpijn, opgeblazen gevoel, winderigheid en de ontlastingsfrequentie kunnen verminderen en hierdoor de kwaliteit van leven kunnen verhogen.

Hoe gebruikt u multispecies probiotica?

U heeft last van prikkelbaredarmsyndroom 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.

Ballou, Sarah, Alyse Bedell, and Laurie Keefe. "Psychosocial impact of irritable bowel syndrome: A brief review." *World journal of gastrointestinal pathophysiology* 6.4 (2015): 120.

Didari, Tina, et al. "Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: updated systematic review with meta-analysis." *World J Gastroenterol* 21.10 (2015): 3072-84.

Ford, Alexander C., et al. "Efficacy of prebiotics, probiotics, and synbiotics in irritable bowel syndrome and chronic idiopathic constipation: systematic review and meta-analysis." *The American journal of gastroenterology* 109.10 (2014): 1547-1561.

Lacy, Brian E., William D. Chey, and Anthony J. Lembo. "New and emerging treatment options for irritable bowel syndrome." *Gastroenterology & hepatology* 11.4 Suppl 2 (2015): 1.

Ortiz-Lucas, María, et al. "Effect of probiotic species on irritable bowel syndrome symptoms: A bring up to date meta-analysis." *Rev Esp Enferm Dig* 105.1 (2013): 19-36.

Rangel, Ignacio, et al. "The relationship between faecal-associated and mucosal-associated microbiota in irritable bowel syndrome patients and healthy subjects." *Alimentary pharmacology & therapeutics* 42.10 (2015): 1211-1221.

Shukla, Ratnakar, et al. "Fecal microbiota in patients with irritable bowel syndrome compared with healthy controls using real-time polymerase chain reaction: an evidence of dysbiosis." *Digestive diseases and sciences* 60.10 (2015): 2953-2962.

Singh, Prashant, et al. "Patients with irritable bowel syndrome-diarrhea have lower disease-specific quality of life than irritable bowel syndrome-constipation." *World journal of gastroenterology: WJG* 21.26 (2015): 8103.

Zhang, Yan, et al. "Effects of probiotic type, dose and treatment duration on irritable bowel syndrome diagnosed by Rome III criteria: a meta-analysis." *BMC gastroenterology* 16.1 (2016): 1.

