

GLUCOSEBALANS BEGINT IN JE DARMEN

Multispecies probiotica bij (pre)diabetes

 **WINAND** weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ (PRE)DIABETES

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

PREDIABETES EN DIABETES TYPE 2

Prediabetes en diabetes type 2 zijn metabole aandoeningen, waardoor de stofwisseling in het lichaam niet meer goed werkt. Bij diabetes maakt de alvleesklier het hormoon insuline heel beperkt of niet meer aan. Daardoor kunnen cellen geen glucose meer opnemen en wordt de bloedsuikerspiegel te hoog. Dit geeft vervelende gezondheidsklachten. De oorzaak is vaak gerelateerd aan leefstijl en aanpassingen zoals gezonder eten en meer bewegen en indien nodig medicijnen, kunnen de bloedsuikerspiegel verlagen en insulineresistentie verminderen. Daarnaast speelt het darmmicrobioom, de verzameling bacteriën die van nature in onze darmen aanwezig is, een belangrijke rol in (pre)diabetes.

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 (pre)diabetes. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica helpt het darmmicrobioom te herstellen, waardoor insulineresistentie en (pre)diabetes kunnen verminderen. Uit wetenschappelijk onderzoek bij diabetespatiënten blijkt dat probiotica een gunstig effect hebben op de darm, bloedsuikervwaarden en ontstekingen.

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.

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

‘Ieder stapje naar een gezondere leefstijl is winst voor je lichaam.’

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

- Sabico S, Al-Mashharawi A, Al-Daghri NM, et al. Effects of a multi-strain probiotic supplement for 12 weeks in circulating endotoxin levels and cardiometabolic profiles of medication naive T2DM patients: a randomized clinical trial. *J Transl Med* 2017; **15**: 249.
- Sabico S, Al-Mashharawi A, Al-Daghri NM, et al. Effects of a 6-month multi-strain probiotics supplementation in endotoxemic, inflammatory and cardiometabolic status of T2DM patients: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin Nutr* 2018; published online Aug 17.
- Horvath A, Leber B, Feldbacher N, et al. Effects of a multispecies synbiotic on glucose metabolism, lipid marker, gut microbiome composition, gut permeability, and quality of life in diabetes: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study. *Eur J Nutr* 2020
- Salgaco MK, Oliveira LGS, Costa GN, Bianchi F, Sivieri K. Relationship between gut microbiota, probiotics, and type 2 diabetes mellitus. *Appl Microbiol Biotechnol* 2019; **103**: 9229–38.
- 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.
- Jayashree B, Bibin YS, Prabhu D, et al. Increased circulatory levels of lipopolysaccharide (LPS) and zonulin signify novel biomarkers of proinflammation in patients with type 2 diabetes. *Mol Cell Biochem* 2014; **388**: 203–10.
- Nikbakht E, Khalesi 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.
- Tao Y-W, Gu Y-L, Mao X-Q, Zhang L, Pei Y-F. Effects of probiotics on type II diabetes mellitus: a meta-analysis. *J Transl Med* 2020; **18**.
- Sun Z, Sun X, Li J, et al. Using probiotics for type 2 diabetes mellitus intervention: Advances, questions, and potential. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2020; **60**:670–83.