

MINDER LAST VAN ALLERGIE BEGINT VAN BINNEN

Multispecies probiotica bij allergische aandoeningen

 **WINAND** weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ ALLERGISCHE AANDOENINGEN

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

ALLERGISCHE AANDOENINGEN

Allergische aandoeningen komen in veel verschillende vormen voor. Bijvoorbeeld als eczeem, hooikoorts, huisstofmijt- of voedselallergie. Bij allergieën is 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, ontstaan de symptomen van een allergie. Het aantal mensen met allergie is de laatste jaren sterk gegroeid. Het darmmicrobioom, de verzameling bacteriën die van nature in onze darmen aanwezig is, speelt een belangrijke rol in allergische aandoeningen.

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 allergieën. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica helpt het darmmicrobioom te herstellen, waardoor symptomen van allergische aandoeningen kunnen verminderen. Uit wetenschappelijk onderzoek bij mensen met eczeem en hooikoorts blijkt dat probiotica een gunstig effect hebben op ontstekingen, antistoffen, allergische symptomen en de kwaliteit van leven.

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, INDICATIE-SPECIFIEKE 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.

‘Een goed afgestemd immuunsysteem kan reageren zonder voortdurend in alarm te schieten.’

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

- Drago L, De Vecchi E, Gabrieli A, De Grandi R, Toscano M. Immunomodulatory Effects of Lactobacillus salivarius LS01 and Bifidobacterium breve BR03, Alone and in Combination, on Peripheral Blood Mononuclear Cells of Allergic Asthmatics. Allergy Asthma Immunol Res. 2015 Jul;7(4):409-13.
- Güvenç IA, Muluk NB, Mutlu FŞ, Eşki E, Altıntoprak N, Oktemer T, Cingi C. Do probiotics have a role in the treatment of allergic rhinitis? A comprehensive systematic review and meta-analysis. Am J Rhinol Allergy. 2016 Sep 1;30(5):157-175.
- Haahtela T, Holgate S, et al. The biodiversity hypothesis and allergic disease: world allergy organization position statement. World Allergy Organization Journal 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. The Journal of hospital infection 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. J Altern Complement Med. 2018 May 21.
- West CE, Dzidic M, Prescott SL, Jenmalm MC. Bugging allergy; role of pre-, pro- and synbiotics in allergy prevention. Allergol Int. 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. Ann Dermatol. 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. Int Forum Allergy Rhinol. 2015 Jun;5(6):524-32.
- Cox AJ, Ramsey R, Ware RS, Besseling-van der Vaart I, Cripps AW, West NP. Assessment of a Multispecies Probiotic Supplement for Relief of Seasonal Allergic Rhinitis: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial. Journal of Integrative and Complementary Medicine 2023; 29: 313–20.