

GEZONDE DARMEN, BETERE SPORT- PRESTATIES

Multispecies probiotica bij (top)sport

 **WINAND** weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ (TOP)SPORT

Je hebt van je zorgprofessional probiotica geadviseerd gekregen omdat je (regelmatig) intensief sport. In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom je deze krijgt en wat deze voor je doen.

(TOP)SPORT

Sporten en fysieke activiteit hebben vele, goed onderzochte gezondheidsvoordelen. Aan de andere kant vraagt de zware belasting van het lichaam bij intensief sporten veel van organen, de stofwisseling en het immuunsysteem. Dit kan ook problemen opleveren, zoals maag-darm-klachten, misselijkheid, diarree, buikkrampen en luchtweginfecties. Dit kan leiden tot gezondheidsproblemen, verminderde sportprestaties en uitval tijdens wedstrijden en trainingen. Het darmmicrobioom, de verzameling bacteriën die van nature in onze darmen aanwezig is, speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van problemen en bij het herstel na intensieve inspanning door (top)sport.

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. Intensieve inspanning zoals bij (top)sport kan het evenwicht in het darmmicrobioom verstoord raken, met gezondheidsklachten als gevolg. Dit kan bijdragen aan een verminderd herstel en ontstaan van gezondheidsproblemen. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica helpt het darmmicrobioom te herstellen.

Uit wetenschappelijk onderzoek bij amateur- en topsporters blijkt dat probiotica een gunstig effect hebben op luchtweginfecties, barrièrefunctie van de darm, oxidatieve stress en ontstekingen in het lichaam.

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.

‘Je darmen helpen je sportprestaties te verbeteren.’

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

- Jäger R, Purpura M, Stone JD, et al. Probiotic *Streptococcus thermophilus* FP4 and *Bifidobacterium breve* BR03 Supplementation Attenuates Performance and Range-of-Motion Decrements Following Muscle Damaging Exercise. *Nutrients* 2016; 8: 642.
- Lamprecht M, Bogner S, Schippinger G, et al. Probiotic supplementation affects markers of intestinal barrier, oxidation, and inflammation in trained men; a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr* 2012; 9: 45.
- Strasser B, Geiger D, Schauer M, et al. Probiotic Supplements Beneficially Affect Tryptophan-Kynurenine Metabolism and Reduce the Incidence of Upper Respiratory Tract Infections in Trained Athletes: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* 2016; 8: 752.
- Aykut MN, Erdoğan EN, Çelik MN, Gürbüz M. An Updated View of the Effect of Probiotic Supplement on Sports Performance: A Detailed Review. *Curr Nutr Rep.* 2024 Jun;13(2):251-263.
- Wang L, Meng FJ, Jin YH, Wu LQ, Tang RY, Xu KH, Guo Y, Mao JJ, Ding JP, Li J. Effects of probiotic supplementation on 12 min run performance, mood management, body composition and gut microbiota in amateur marathon runners: A double-blind controlled trial. *J Exerc Sci Fit.* 2024 Oct;22(4):297-304.
- Yang K, Chen Y, Wang M, Zhang Y, Yuan Y, Hou H, Mao YH. The Improvement and Related Mechanism of Microecologies on the Sports Performance and Post-Exercise Recovery of Athletes: A Narrative Review. *Nutrients.* 2024 May 24;16(11):1602.
- Kearns RP, Dooley JSG, Matthews M, McNeilly AM. "Do probiotics mitigate GI-induced inflammation and perceived fatigue in athletes? A systematic review". *J Int Soc Sports Nutr.* 2024 Dec;21(1):2388085.
- Nami Y, Barghi A, Shahgolzari M, Salehian M, Haghshenas B. Mechanism of Action and Beneficial Effects of Probiotics in Amateur and Professional Athletes. *Food Sci Nutr.* 2024 Dec 12;13(1):e4658.
- Jarrett H, Medlin S, Morehen JC. The Role of the Gut Microbiome and Probiotics in Sports Performance: A Narrative Review Update. *Nutrients.* 2025 Feb 14;17(4):690.
- Teglas T, Radak Z. Probiotic supplementation for optimizing athletic performance: current evidence and future perspectives for microbiome-based strategies. *Front Nutr.* 2025 Jul 15;12:1572687.
- Charitos IA, Colella M, Carretta DM, Santacroce L. Probiotics, gut microbiota and physical activity: A close relationship. *Sports Med Health Sci.* 2025 Apr 11;8(1):43-49.



tt. Vasumweg 221
1033 SJ Amsterdam
Nederland

020 435 02 35
www.winandweetmeer.nl
service@winandweetmeer.nl