

# GRIP OP DARM- ONTSTEKINGS- ZIEKTEN MET PROBIOTICA

Multispecies probiotica bij darmontstekingsziekten

 **WINAND** weet meer over het microbiom

# MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ DARMONTSTEKINGSZIEKTEN

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

## DARMONTSTEKINGSZIEKTEN

Darmontstekingsziekten omvatten de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en pouchitis. Ze worden gekenmerkt door chronische ontstekingen in de darm. Bij deze ziekten spelen verschillende factoren een rol, zoals het darmmicrobioom en immuunsysteem, genetische achtergrond, voeding en omgevingsfactoren. Daarbij lijkt het erop dat een verminderde darmbarrièrefunctie en verhoogde doorlaatbaarheid van de darmwand een belangrijke rol speelt bij het ontstaan en in stand houden van de ontstekingen. De aandoening kent een patroon van periodes zonder ontstekingen (remissie) afgewisseld met opvlammingen van de ontsteking (flare-ups). In een remissieperiode is de ziekteactiviteit laag, maar ervaren veel mensen toch een verminderde kwaliteit van leven.

## 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. Bij darmontstekingsziekten is dit evenwicht verstoord. Het is niet duidelijk of dit de oorzaak of het gevolg is van de ziekte. Duidelijk is wel dat dit verstoorde evenwicht een rol speelt in het verloop van de ziekte. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica kan het darmmicrobioom ondersteunen, waardoor minder klachten worden ervaren en de kwaliteit van leven verbetert. Uit wetenschappelijk onderzoek bij mensen met darmontstekingsziekten blijkt dat probiotica een gunstig effect hebben op de ontstekingen, op de frequentie en ernst van de klachten en op 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, 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

**‘Een rustiger buik, meer energie.’**

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

- Van der Waal, M.B., Flach, J., Browne, P.D., Besseling-van der Vaart, I., Claassen, E., van de Burgwal, L.H.M. Probiotics for improving quality of life in ulcerative colitis: Exploring the patient perspective. *Pharma Nutrition* 2019.
- Sivamaruthi, B.S. A comprehensive review on clinical outcome of probiotic and synbiotic therapy for inflammatory bowel diseases. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 2018 8;3:179-186.
- Byron, C., Cornally, N., Burton, A., Savage, E. Challenges of living with and managing inflammatory bowel disease: A meta-synthesis of patients' experiences. *J Clin Nurs* 2020 Feb;29(3-4):305-319.
- Bjarnason, I., Sission, G., Hayee, B. A randomised, double-blind, placebo-controlled trial of a multi-strain probiotic in patients with asymptomatic ulcerative colitis and Crohn's disease. *Inflammopharmacology* . 2019 Jun;27(3):465-473.
- Ni J, Wu GD, Albenberg L, Tomov VT (2017) Gut microbiota and IBD: causation or correlation? *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 14:573-584.
- Silva NOE, de Brito BB, da Silva FAF, Santos MLC, de Melo FF. Probiotics in inflammatory bowel disease: Does it work? *World J Meta-Anal* 2020; 8(2): 54-66.
- Gionchetti, P., Rizzello, F., Morselli, C., Poggioli, G., Tambasco, R., Calabrese, C., Brigidi, P., Vitali, B, Straforini, G., Campieri, M. High-dose probiotics for the treatment of active pouchitis. *Dis Colon Rectum* 2007 Dec;50(12):2075-82; discussion 2082-4.
- Fujimori, S., Gudis, K., Mitsui, K., Seo, T., Yonezawa, M., Tanaka, S., Sakamoto, C. A randomized controlled trial on the efficacy of synbiotic versus probiotic or prebiotic treatment to improve the quality of life in patients with ulcerative colitis, *Nutrition* 25 (5) (2009) 520-525.
- Forbes, A., Escher, J., Hebuterne, X., Klęk, S., Krznaric, Z., Schneider, S., Shamir, R., Stardelova, K., Wierdsma, N., Wiskin, A.E., Bischoff, S.C. ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. *Clin Nutr* . 2017 Apr;36(2):321-347.
- Van der Geest AM, Besseling-van der Vaart I, Schellinger-de Goede EM, van der Waal MB, Claassen E, Flach J, van de Burgwal LHM. Multispecies probiotics promote perceived human health and wellbeing: insights into the value of retrospective studies on user experiences. *Benef Microbes*. 2021 Oct 11;12(5):413-430.



tt. Vasumweg 221  
1033 SJ Amsterdam  
Nederland

020 435 02 35  
[www.winandweetmeer.nl](http://www.winandweetmeer.nl)  
[service@winandweetmeer.nl](mailto:service@winandweetmeer.nl)