

VERLICHTING VAN OBSTIPATIE MET PROBIOTICA

Multispecies probiotica bij obstipatie



MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ OBSTIPATIE

Je hebt van je arts, diëtist of therapeut. probiotica geadviseerd gekregen omdat je last hebt van obstipatie of prikkelbaredarmsyndroom met obstipatie (PDS-C). In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom je deze krijgt en wat deze voor je doen.

OBSTIPATIE

Obstipatie (verstopping) is één van de meest voorkomende darmproblemen. Ongeveer de helft van de bevolking krijgt er op enig moment in het leven mee te maken. Obstipatie is niet levensbedreigend en geen opzichzelfstaande ziekte. De aandoening is wel zeer onaangenaam en heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van leven. Obstipatie (in het Engels 'constipation', waardoor in het Nederlands ook wel de term constipatie wordt gebruikt) wordt gekenmerkt door een harde ontlasting met moeilijke en onregelmatige stoelgang, meestal minder dan 3 keer per week. Obstipatie kan gerelateerd zijn aan het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). Hoe obstipatie precies ontstaat, is niet bekend. Vaak is sprake van een samenspel van factoren, zoals leefstijl, medicatie en onderliggende 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. Bij obstipatie 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 obstipatie blijkt dat probiotica een gunstig effect hebben op de ontlastingsfrequentie, buikpijn, fecale incontinentie en maagdarmklachten 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

**“Meer rust in je buik,
meer ruimte in je dag.”**

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

- Obstipatie | NHG-Richtlijnen. <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/obstipatie> (accessed Sept 19, 2024).
- Klachten en kwalen bij kinderen in Nederland : Omvang en gevolgen geïnventariseerd | RIVM. <https://www.rivm.nl/publicaties/klachten-en-kwalen-bijkinderen-in-nederland-omvang-en-gevolgen-geinventariseerd> (accessed Feb 6, 2025).
- Feng C, Gao G, Wu K, Weng X. Causal relationship between gut microbiota and constipation: a bidirectional Mendelian randomization study. *Front Microbiol* 2024; 15. DOI:10.3389/fmicb.2024.1438778.
- van der Geest AM, Besseling-van der Vaart I, Schellinger-de Goede EM, et al. Multispecies probiotics promote perceived human health and wellbeing: insights into the value of retrospective studies on user experiences. *Beneficial Microbes* 2021; : 1–18.
- Bekkali N-L-H, Bongers ME, Van den Berg MM, Liem O, Benninga M a. The role of a probiotics mixture in the treatment of childhood constipation: a pilotstudy. *Nutrition journal* 2007; 6: 17.
- Miller LE, Ouwehand AC, Ibarra A. Effects of probiotic-containing products on stool frequency and intestinal transit in constipated adults: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann Gastroenterol* 2017; 30: 629–39.
- Huang R, Hu J. Positive Effect of Probiotics on Constipation in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis of Six Randomized Controlled Trials. *Front Cell Infect Microbiol* 2017; 7. DOI:10.3389/fcimb.2017.00153.
- Martínez-Martínez MI, Calabuig-Tolsá R, Cauli O. The effect of probiotics as a treatment for constipation in elderly people: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2017; 71: 142–9.
- Cao H, Liu X, An Y, et al. Dysbiosis contributes to chronic constipation development via regulation of serotonin transporter in the intestine. *Sci Rep* 2017; 7:10322.
- Yang L, Wang Y, Zhang Y, et al. Gut microbiota: a new avenue to reveal pathological mechanisms of constipation. *Appl Microbiol Biotechnol* 2022; 106:6899–913.



tt. Vasumweg 221
1033 SJ Amsterdam
Nederland

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