

VERLICHTING IN DE DARM

Multispecies probiotica bij prikkelbaredarmsyndroom

 **WINAND** weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ PRIKKELBAREDARMSYNDROOM

Je hebt van je arts, diëtist of therapeut probiotica geadviseerd gekregen omdat je last hebt van prikkelbaredarmsyndroom met diarree, een mix van diarree en obstipatie of een niet gespecificeerde vorm (PDS-D, -M of -U). In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom je deze krijgt en wat deze voor je doen.

PRIKKELBAREDARMSYNDROOM

PDS wordt gekenmerkt door terugkerende buikpijn in combinatie met een veranderd ontlastingspatroon, vaak samen met klachten zoals een opgeblazen gevoel en winderigheid. In Nederland komt PDS voor bij 15 tot 20% van de vrouwen en 5 tot 20% van de mannen. PDS is geen aandoening met één duidelijke lichamelijke oorzaak. Hoe PDS precies ontstaat, is niet bekend. Recente inzichten laten zien dat verschillende biologische processen een rol kunnen spelen, waaronder veranderingen in het darmmicrobioom, de darmbarrière en ontstekingen. PDS wordt daarom steeds vaker gezien als een aandoening waarin meerdere factoren, zoals biologische, psychologische en omgevingsfactoren, elkaar beïnvloeden. De combinatie van lichamelijke klachten en onvoorspelbaarheid van symptomen heeft een duidelijke negatieve invloed op de 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 PDS 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 PDS blijkt dat probiotica een gunstig effect kunnen hebben op de symptomen zoals diarree, winderigheid, buikpijn en een opgeblazen gevoel en op de kwaliteit van leven, waaronder energie en dagelijks functioneren.

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.

***“Meer balans in je buik,
meer comfort in je dag.”***

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:

- Horst HV der, Meijer J, Muris J. NHG-Standaard Prikkelbare darm syndroom (irritable bowel syndrome). *NHG-Standaarden ...* 2009. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-313-6614-9_18 (accessed Jan 7, 2016).
- Grossenbacher F, Gashi A, Vaart IB der. Use of the Multispecies Probiotic Winlove 500/BactoSan pro FOS Leads to Less Gastrointestinal Complaints in Adults—An Observational In Vivo Pilot Study. *Adv Microbiol* 2016; 6. DOI:10.4236/aim.2016.614092.
- 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. *Benef Microbes* 2021; 12: 413–30.
- Hungin a. PS, Mulligan C, Pot B, et al. Systematic review: Probiotics in the management of lower gastrointestinal symptoms in clinical practice - An evidence-based international guide. *Aliment Pharmacol Ther* 2013; 38: 864–86.
- Asha MZ, Khalil SFH. Efficacy and Safety of Probiotics, Prebiotics and Synbiotics in the Treatment of Irritable Bowel Syndrome. *Sultan Qaboos Univ Med J* 2020; 20: e13–24.
- Dale HF, Rasmussen SH, Asiller ÖÖ, Lied GA. Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: An Up-to-Date Systematic Review. *Nutrients* 2019; 11: 2048.
- Ford AC, Harris LA, Lacy BE, Quigley EMM, Moayyedi P. Systematic review with meta-analysis: the efficacy of prebiotics, probiotics, synbiotics and antibiotics in irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther* 2018; 48: 1044–60.
- Liang D, Longgui N, Guoqiang X. Efficacy of different probiotic protocols in irritable bowel syndrome: A network meta-analysis. *Medicine (Baltimore)* 2019; 98: e16068.
- Niu H-L, Xiao J-Y. The efficacy and safety of probiotics in patients with irritable bowel syndrome: Evidence based on 35 randomized controlled trials. *Int J Surg Lond Engl* 2020; 75: 116–27.
- Sun J-R, Kong C-F, Qu X-K, Deng C, Lou Y-N, Jia L-Q. Efficacy and safety of probiotics in irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Saudi J Gastroenterol Off J Saudi Gastroenterol Assoc* 2020; 26: 66–77.
- Le Morvan de Sequeira C, Kaeber M, Cekin SE, Enck P, Mack I. The Effect of Probiotics on Quality of Life, Depression and Anxiety in Patients with Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med* 2021; 10: 3497.
- Li B, Liang L, Deng H, Guo J, Shu H, Zhang L. Efficacy and Safety of Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Pharmacol* 2020; 11. DOI:10.3389/fphar.2020.00332.
- Xu H-L, Zou L-L, Chen M-B, et al. Efficacy of probiotic adjuvant therapy for irritable bowel syndrome in children: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 2021; 16: e0255160.