

GELUK KOMT UIT JE BUIK

Multispecies probiotica bij depressie



WINAND

weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ DEPRESSIE

Je hebt van je arts, diëtist of therapeut probiotica geadviseerd gekregen omdat je last hebt van depressieve gevoelens. In deze folder wordt uitgelegd wat probiotica zijn, waarom je deze krijgt en wat deze voor je doen.

DEPRESSIE EN KWETSBAARHEID VOOR DEPRESSIE

Mensen met een (kwetsbaarheid voor) depressie voelen zich neerslachtig, hebben minder zin in de dagelijkse bezigheden, een verstoorde of juist overmatige slaap, veranderingen in eetlust, een negatief zelfbeeld, concentratieproblemen en soms ook angst. Een tekort aan bepaalde signaalstoffen (neurotransmitters), zoals serotonine en noradrenaline, lijkt bij te dragen aan het ontstaan van mentale klachten. Serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd, wordt voor 90% geproduceerd in de darmen door verschillende darmbacteriën en kan vanuit de darm de stemming beïnvloeden. Dit is een van de bijzondere verbindingen tussen de darmen en de hersenen. Diverse onderzoeken hebben laten zien dat de samenstelling van het darmmicrobioom van mensen met depressie anders is dan die van mensen die geen depressie hebben. Dit kan een optimale communicatie tussen de darmen en de hersenen in de weg staan.

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 depressie is dit evenwicht verstoord, wat een rol speelt in het verloop van de ziekte. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van darmbacteriën met probiotica kan het darmmicrobioom ondersteunen, waardoor minder depressieve klachten worden ervaren.

Bij mensen zijn meerdere studies gedaan waarbij een gunstig effect van probiotica op symptomen van angst en depressie werd gevonden. Naast een positief effect op het darmmicrobioom, dragen probiotica volgens wetenschappelijk onderzoek via het darmmicrobioom bij tot veranderingen in de concentraties van neurotransmitters in de hersenen, maar ook in de hoeveelheid stresshormonen in het

bloed. Deze kunnen vervolgens weer leiden tot vermindering van angstig en depressief gedrag.

‘Meer balans in je buik, meer geluk in je dag.’

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.

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

- Chudzik, A., Orzyłowska, A., Rola, R., Probiotics, prebiotics and postbiotics on mitigation of depression symptoms: modulation of the brain–gut–microbiome axis. *Biomolecules*, 2021, 11.7: 1000.
- Schaub AC, Schneider E, Vazquez-Castellanos JF et al. Clinical, gut microbial and neural effects of a probiotic add-on therapy in depressed patients: a randomized controlled trial. *Translational Psychiatry*, 2022, 12.1: 1-10.
- Steenbergen, L., Sellaro, R., van Hemert, S., et al. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. *Brain, behavior, and immunity*, 2015, 48: 258-264.
- Liu, R. T., Walsh, R. F., & Sheehan, A. E. Prebiotics and probiotics for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2019, 102: 13-23.
- Wallace, C. J., & Milev, R. The effects of probiotics on depressive symptoms in humans: a systematic review. *Annals of general psychiatry*, 2017, 16.1: 1-10.
- Person, H., & Keefer, L. Psychological comorbidity in gastrointestinal diseases: Update on the brain-gut-microbiome axis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 107: 110209.
- Jansma, J., Brinkman, F., van Hemert, S., et al. Targeting the endocannabinoid system with microbial interventions to improve gut integrity. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 106: 110169.
- Liśkiewicz, P., Kaczmarczyk, M., Misiak, B., et al. Analysis of gut microbiota and intestinal integrity markers of inpatients with major depressive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 106: 110076.
- Sarkar, A., Lehto, S. M., Harty, S., Psychobiotics and the manipulation of bacteria–gut–brain signals. *Trends in neurosciences*, 2016, 39.11: 763-781.
- Tremblay, A., Lingrand, L., Maillard, M., The effects of psychobiotics on the microbiota-gut-brain axis in early life stress and neuropsychiatric disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 2021, 105: 110142.