

JE BUIK BEÏNVLOEDT JE GEDRAG

Multispecies probiotica bij stress en angst

 **WINAND** weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ STRESS EN ANGST

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

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ STRESS EN ANGST

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

STRESS, ANGST EN BREINFUNCTIE

Cognitie vormt de basis van mentale gezondheid. Cognitie omvat breinfuncties zoals geheugen, aandacht en het vermogen om informatie te verwerken en adequaat te reageren op stress en uitdagingen. Een verminderde cognitieve functie is vaak een van de eerste signalen van mentale gezondheidsproblemen. Stress is een reactie op een situatie die als bedreigend wordt ervaren en zorgt ervoor dat het stresshormoon cortisol vrijkomt. Chronische stress resulteert in een verhoogd risico op onder meer angst, depressie en slaapproblemen. Angststoornissen behoren samen met depressie tot de meest voorkomende mentale aandoeningen. Daarnaast beïnvloeden stressvolle omstandigheden zoals deadlines, examens en drukke periodes de cognitieve prestaties, waaronder

het werkgeheugen. Via de darm-hersenas is het microbiom betrokken bij stressregulatie en stemming, emoties, leren en geheugen. Omgekeerd beïnvloedt stress de samenstelling van het darmmicrobiom.

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 darmmicrobiom en een positief effect op onze gezondheid. Bij stress en angststoornissen is dit evenwicht verstoord, wat een rol speelt in het verloop van de stressreactie en de angst. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica kan het darmmicrobiom ondersteunen, waardoor de hersenfunctie onder stressvolle omstandigheden verbetert. Uit wetenschappelijk onderzoek bij mensen met stress blijkt dat probiotica een gunstig effect kunnen hebben op cognitieve controle en het werkgeheugen onder stress, en daarmee

samenhangend op risicozoekend gedrag en besluitvorming. Ook blijken angstklachten af te nemen bij gebruik van probiotica.

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.

‘Meer rust in je buik, meer veerkracht in je hoofd.’

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

- Cryan JF, O'Riordan KJ, Cowan CSM, et al. The Microbiota-Gut-Brain Axis. *Physiol Rev* 2019; 99:1877–2013.
- Foster JA, Rinaman L, Cryan JF. Stress & the gut-brain axis: regulation by the microbiome. *Neurobiol Stress* 2017; 7: 124–36.
- Foster JA, Neufeld K-AM. Gut–brain axis: how the microbiome influences anxiety and depression. *Trends Neurosci* 2013; 36: 305–12.
- Guo Y, Xie JP, Deng K, et al. Prophylactic effects of *Bifidobacterium adolescentis* on anxiety and depression-like phenotypes after chronic stress: a role of the gut microbiota-inflammation axis. *Front Behav Neurosci* 2019; 13: 126.
- Papalini S, Michels F, Kohn N, et al. Stress matters: randomized controlled trial on the effect of probiotics on neurocognition. *Neurobiol Stress* 2019; 10: 100141.
- Dao VH, Hoang LB, Trinh TO, Tran TTT, Dao VL. Psychobiotics for patients with chronic gastrointestinal disorders having anxiety or depression symptoms. *J Multidiscip Healthc* 2021; 14:1395–402.
- Steenbergen L, Sellaro R, van Hemert S, Bosch JA, Colzato LS. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. *Brain Behav Immun* 2015; 48: 258–64.
- Eastwood J, van Hemert S, Stolaki M, Williams C, Walton G, Lamport D. Exploring the acute and chronic effects of a multistrain probiotic supplement on cognitive function and mood in healthy older adults: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*. 2025 Jun;121(6):1268-1280.
- Lam JST, Tosefsky KN, Ainsworth NJ, Meng D, Uzelman P, Zhu J, Cirstea MS, Pio F, Vila-Rodriguez F, Howard AK, Finlay BB, Appel-Cresswell S. Probiotic supplementation for anxiety symptoms in people with Parkinson's disease: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *NPJ Parkinsons Dis*. 2026 Apr 25;12(1):104.
- Bloemendaal M, Szopinska-Tokov J, Belzer C, et al. Probiotics-induced changes in gut microbial composition and its effects on cognitive performance after stress: exploratory analyses. *Transl Psychiatry* 2021; 11: 300.
- Dantas AM, Sack AT, Bruggen E, Jiao P, Schuhmann T. The effects of probiotics on risk and time preferences. *Sci Rep* 2022; 12: 12152.