BALANS IN JE BLAAS VANUIT JE DARM

Multispecies probiotica bij urineweginfecties

WINAND weet meer over het microbioom

MULTISPECIES PROBIOTICA BIJ URINEWEGINFECTIES

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

OURINEWEGINFECTIES

Een urineweginfectie (UWI) is een ontsteking van de urinewegen, zoals de blaas of de nieren. Als iemand drie keer per jaar of vaker een UWI heeft, wordt er gesproken van een terugkerende urineweginfectie (rUWI). Factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van blaasontsteking zijn leeftijd, ziektes zoals diabetes, seksuele activiteit en de aanwezigheid van een katheter. Een blaasontsteking ontstaat doordat ziekmakende bacteriën de blaas binnendringen. Klachten bij een UWI zijn: pijn bij het plassen, vaker moeten plassen, bloed in de urine en pijn in de rug of onderbuik. Een UWI wordt vaak veroorzaakt door darmbacteriën, zoals Escheria coli. Normaal gesproken kan het lichaam, samen met goede bacteriën die thuishoren in de blaas, een ziekteverwekkende bacterie verjagen. Wanneer dit niet lukt, reageert het lichaam hierop met een ontsteking en is er sprake van een UWI.

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 migraine is dit evenwicht vaak verstoord. Dit verstoorde evenwicht speelt een rol in het verloop van de ziekte. Een gezonde leefstijl en ondersteuning van de darmbacteriën met probiotica kan helpen een gezond darmmicrobioom te herstellen en te behouden. Sommige probiotica kunnen de groei van ziekteverwekkende bacteriën in de blaas voorkomen. Ook kunnen zij een beschermend laagje maken voor de blaaswand, waardoor ziekteverwekkers zich niet aan de blaaswand vast kunnen houden. Daardoor kunnen de ziekteverwekkers makkelijker uitgeplast worden. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat probiotica veilig en effectief zijn bij het voorkomen van (terugkerende) UWI's bij volwassen vrouwen. De toevoeging van cranberry en D-mannose helpt het effect van de probiotica te versterken.

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 urineweginfecties 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.

"Een gezonde balans in de blaas begint vaak in de darm."

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

1. Polikliniek Urineweginfecties | LUMC [Internet]. [geciteerd 20 maart 2023]. Beschikbaar op: https://www.lumc.nl/over-het-lumc/ afdelingen/infectieziekten/diagnoses-en-behandelingen/polikliniekurineweginfecties/
2. Gezondheid en wetenschap. Urineweginfecties [] Gezondheid en wetenschap [Internet]. gezondheidenwetenschap.be. [geciteerd 6 februari 2023]. Beschikbaar op: https://www.gezondheidenwetenschap. be/richtlijnen/behandeling-van-urineweginfecties
3. Anamnese bij UWI bij volwassenen - Richtlijn - Richtlijnendatabase [Internet]. [geciteerd 6 februari 2023]. Beschikbaar op: https:// richtlijnendatabase.nl/richtlijn/urineweginfecties_uwi_bij_volwassenen/ diagnostiek_bij_uwi_bij_volwassenen/ anamnese_bij_uwi_bij_ volwassenen.html
4. Urineweginfecties | NHG-Richtlijnen [Internet]. [geciteerd 1 februari 2023]. Beschikbaar op: https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/urineweginfecties
5. Cadieux PA, Burton J, Devillard E, Reid G. Lactobacillus by-products inhibit the growth and virulence of uropathogenic Escherichia coli. J Physiol Pharmacol Off J Pol Physiol Soc [Internet]. december 2009 [geciteerd 27 februari 2023];60 Suppl 6. Beschikbaar op: https://pubmed.ncbi.nlm.nih. gov/20224146/
6. Szczerbiec D, Piechocka J, Głowacki R, Torzewska A. Organic Acids Secreted by Lactobacillus spp. Isolated from Urine and Their Antimicrobial Activity against Uropathogenic Proteus mirabilis. Mol Basel Switz. 29 augustus 2022;27(17):5557.
7. Meštrović T, Matijašić M, Perić M, Čipčić Paljetak H, Barešić A, Verbanac D. The Role of Gut, Vaginal, and Urinary Microbiome in Urinary Tract Infections: From Bench to Bedside. Diagnostics. 22 december 2020;11(1):7.
8. Meena J, Thomas CC, Kumar J, Raut S, Hari P. Non-antibiotic interventions for prevention of urinary tract infections in children: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Pediatr. 1 december 2021;180(12):3535-45.
9. Yauri-Idelfonso M, Picón-Rafaelo C, Rosales-Goñe P, Pulido-Capurro V, Acevedo-Flores J, Gómez-Gonzales W, Arteaga-Livias K. Probiotic prophylaxis in adult women with recurrent uncomplicated urinary tract infections: A systematic review of randomized controlled trials. J Glob Antimicrob Resist. 2026 Jun 26;50:122-129.
10. Williams G, Stothart CI, Hahn D, Stephens JH, Craig JC, Hodson EM. Cranberries for preventing urinary tract infections. Cochrane Database Syst Rev. 2023;11:CD001321.

WINAND

tt. Vasumweg 221
1033 SJ Amsterdam
Nederland

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

WINA-UT-UWI-PF-0926