

Probiotica voor een sterk en vooral divers microbioom

Een evenwichtige darmflora of een harmonisch darmmicrobioom is voor alle aspecten van onze gezondheid zeer belangrijk. Helaas is dat interne milieu bij heel wat mensen verstoord met alle klachten van dien. Naast een gezonde levensstijl met een vezelrijke onbewerkte voeding, kunnen 'probiotica' het microbioom herstellen. Deze supplementen moeten niet alleen voorzien in voldoende darmbacteriën, ze moeten ook voldoende stammen aanvoeren, want de diversiteit van de darmflora is zeer belangrijk.

Rol van het microbioom

Idealiter wordt onze darm - in toenemende mate vanaf de terminale deel van de dunne darm tot en met de dikke darm - bevolkt door meer dan 10^{13} nuttige bacteriën, behorende tot minstens 400 à 500 bacteriënstammen. Dit microbioom doet zich voor als een slijmlaagje dat het darmslijmvlies bedekt en in symbiose harmonie met de mens leeft. Tot de nuttige functies behoren:

- versterken van de immuniteit: met o.a. aanmaak van natuurlijke afweerstoffen tegen pathogene bacteriën en virussen
- voorkomen van infectieuze diarree: vreemde kiemen kunnen zich moeilijker op de darmwand nestelen en de stoelgang ontregelen
- zorgen voor een regelmatige darmtransit en een normale, niet te harde consistentie van de stoelgang
- bevorderen van de hersenfuncties (stressbestendigheid, stemming, geheugen, concentratie) door neurotransmitters aan te maken
- helpen bij de opname van mineralen (ijzer, calcium, kalium..)
- bepaalde vitaminen produceren (Vit K, vit B12, biotine..)
- bevorderen van de darmintegriteit met minder kans is op lekkende darm of 'leaky gut' en op voedingsintoleranties
- bevorderen van de spijsvertering, bv. van lactose
- binden en afvoeren van toxische en kankerverwekkende stoffen
- bijdragen tot een normaal triglyceriden en - cholesterolgehalte

Verstoorde darmflora

Helaas kan het harmonisch evenwicht van goede darmbacteriën verstoord raken. Dergelijke 'dysbiose' ontstaat onder meer door een onvolwaardige voeding met suiker, kunstmatige zoetstoffen en een gebrek aan vezels, door medicijnen (antibiotica, cortisone, maagzuurremmers, ontstekingsremmers), door reizen, door stress, door verouderen, door radio- of chemotherapie.... Hierbij nestelen zich in de darmwand niet-nuttige tot ronduit schadelijke micro-organismen die toxische stoffen kunnen afscheiden. Gevolgen kunnen zijn: meer kans op diarree of constipatie, slechte spijsvertering, winderigheid, opzetting, prikkelbare darm, ontstekingsziekten van de darm, vermoeidheid, zwakke weerstand, allerlei allergieën, voedingsintoleranties, huiduitslag....

Probiotica ter herstel

Gelukkig kunnen probiotica ingezet worden om de goede darmflora te versterken en te herstellen. Het gaat hierbij om gunstige, levende bacteriën, die zich aan de darmwand hechten en de harmonie in het interne darmmilieu herstellen.

Vereisten probioticum

Helaas zijn er heel wat minderwaardige darmflorapreparaten op de markt. Wat zijn de vereisten voor een goed probioticum?

- de bacteriënstammen erin moeten goed omschreven zijn met niet alleen een geslachts- en soortnaam, maar ook met een stamnummer
- ze moet voldoende levensvatbare kiemen bevatten, niet op moment van fabricage, maar op het moment van gebruik: minimum 1 miljard levensvatbare (!) bacteriën per dag en liefst 5 miljard
- de bacteriën moeten goed de maagzuur- en galsapbarrière overleven
- het moet gaan om humane darmflorastammen, niet afkomstig uit melkproducten, die zich maximaal hechten aan de darmwand
- ze moet zeker lactobacillen én bifidobacteriën, de twee belangrijkste groepen van gunstige darmbacteriën aanvoeren
- ze moet vrij zijn van storende ingrediënten als suiker, glucose, gist, melk, kleur-, smaakstoffen...

Diversiteit en complementariteit

Bij een verstoorde darmflora is steeds het aantal stammen sterk afgenomen. Daarom is het een belangrijke vereiste van een goed probioticum om de diversiteit van het microbioom te verhogen door voldoende stammen aan te voeren. Zo kan een probioticum met 12 levensvatbare stammen, die elk hun

werking in wetenschappelijke studies hebben bewezen, vooral succes boeken als ze bestaat uit stammen die onderling een synergie vertonen, waardoor ze maximaal:

- het darmslijmvlies herstellen (o.a. door de productie van butyraat)
- ontstekingsverschijnselen in het darmslijmvlies en algemeen afremmen
- de spijsvertering ondersteunen en vorming van gassen afremmen
- de immuniteit versterken en ziekmakende bacteriën afremmen
- bijdragen tot de aanmaak van neurotransmitters en dus de hersenfuncties bevorderen
- vrije radicalen neutraliseren