

# Probiotica checklist:

Een checklist om een slimme keuze te maken

## ✓ Wetenschappelijk bewijs

Doe research: kijk in erkende wetenschappelijke databases (zoals PubMed) om bewijs te vinden voor de gezondheidsvoordelen van probiotica. Er zijn meerdere plekken om te zoeken naar wetenschappelijk bewijs voor de gezondheidsvoordelen van probiotica.

## ✓ Effectieve dosering

Als het om micro-organismen gaat, is meer niet altijd beter. De studies die het product onderbouwen bepalen wat een 'effectieve dosis' is. Meestal variëren effectieve doseringen van 100 miljoen tot 50 miljard ( $1 \cdot 10^8$  –  $5 \cdot 10^{10}$ ) of meer kolonievormende eenheden (CFU)/dosis.

## ✓ Specifiek gezondheidsvoordeel

Niet elke bacteriestam heeft dezelfde functies in het lichaam. Verschillende probioticastammen hebben verschillende voordelen, variërend van het verbeteren van de darmfunctie tot het helpen tegen verkoudheid. Kies een product waarvan bewezen is dat het de gezondheidsvoordelen biedt die je zoekt.

## ✓ Veiligheid

Voor gezonde mensen zijn probiotica over het algemeen veilig om te gebruiken. Zorg ervoor dat je de instructies op het etiket volgt. Wees terughoudend bij zwangere vrouwen, baby's, mensen met een verzwakt immuunsysteem of mensen met het kortedarmsyndroom.

## Probiotica

Levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden toegediend, een positief effect kunnen hebben op je gezondheid. Ze zitten in sommige voedingsmiddelen en zijn ook verkrijgbaar als supplement.

## ✓ Etikettering

- **Namen van de micro-organismen.** Zoek naar het geslacht, de soort en de stam voor elk micro-organisme in het product. Dit vertelt je wat er in het product zit.
- **CFU.** Dit getal vertelt je hoeveel levende micro-organismen er in elke portie of dosis zitten, tot aan de houdbaarheidsdatum (niet "Ten tijde van productie").
- **Aanbevolen dosis of portiegrootte.** Dit vertelt je hoeveel je moet nemen voor het voordeel.
- **Juiste bewaarcondities.** Soms is bewaren in de koeling nodig.
- **Contactgegevens fabrikant.** Voor meer informatie of om problemen met het product te melden.

## Een hoogwaardig, effectief probioticum hoeft NIET:

- van nature voor te komen in de menselijke darm (of 'van mensen afkomstig')
- in staat te zijn om het menselijk maagdarmkanaal te koloniseren - de meeste probiotica doen dit niet
- te zijn gecoat om passage door de maag te overleven (enterische coating)
- samengesteld te zijn uit meerdere stammen

## Voor meer informatie zie [buikbelang.nl](http://buikbelang.nl)

Deze factsheet is gebaseerd, en met toestemming aangepast, op de [Probiotic Checklist Infographic](https://www.isappscience.org/) van de International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP). [isappscience.org](https://www.isappscience.org/)

