



Probiotica

Wat zijn probiotica?

Wetenschappers definiëren probiotica als levende micro-organismen die, wanneer in voldoende hoeveelheden gebruikt, een gezondheidseffect opleveren voor de gastheer. Ze kunnen de bacteriën die in ons lichaam voorkomen (het microbioom) ondersteunen. Dit geldt in het bijzonder wanneer het microbioom uit balans raakt bijvoorbeeld door antibiotica, slechte voeding of reizen. Probiotica komen voor in tal van voedingsmiddelen en voedingssupplementen.

Waarvoor kunnen probiotica worden ingezet?

Probiotica kunnen helpen bij:

- Het goed functioneren van het immuunsysteem
- De spijsvertering, door afbraak van voedingsstoffen die we met onze eigen enzymen niet kunnen verteren
- Het in balans houden van het microbioom, en zo pathogene micro-organismen onder controle houden
- Het produceren van vitamines en de opname van voedingsstoffen

Sommige probiotica kunnen mogelijk:

- Antibiotica-geassocieerde diarree helpen verminderen
- Verlichting bieden bij spijsverteringsklachten
- Kolieklachten en eczeem bij zuigelingen helpen verminderen
- Helpen bij de vertering van lactose
- Infectieuze diarree helpen verminderen
- Het risico op veel voorkomende infecties verminderen of de duur ervan verkorten, waaronder infecties aan de luchtwegen, de darm en het vaginaal gebied

Voor meer informatie zie buikbelang.nl

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

Een probioticum kiezen

Kies het juiste product. Probiotica worden aangeduid met hun geslacht, soort- en stamnaam (bijvoorbeeld, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Producten zouden de naam van elke stam moeten vermelden.

Kies de stam die aansluit bij het effect dat je wilt bereiken. Niet alle stammen zijn hetzelfde.

Hoeveelheden zijn van belang. Zorg ervoor dat het product minimaal de hoeveelheid probiotica bevat die werd gebruikt in de studie waarin het gezondheidseffect werd onderzocht. Meer is niet noodzakelijkerwijs beter. Daarnaast is het belangrijk dat de hoeveelheid levende probiotica wordt gegarandeerd tot de uiterste houdbaarheidsdatum (niet de productiedatum).

In supplementen of voedingsmiddelen?

Belangrijker dan de vorm waarin een probioticum wordt aangeboden (supplement of voedingsmiddel) is het verkrijgen van een probiotische stam in een effectieve dosering. Sommige yoghurts, gefermenteerde melkproducten en een aantal andere voedingsmiddelen kunnen probiotica bevatten. Controleer het etiket of er een stam en hoeveelheid wordt vermeld, zodat je kunt inschatten of het product voldoende probiotica levert.

Andere gefermenteerde producten?

Gefermenteerde producten zoals yoghurt bevatten levende bacteriën die kunnen helpen met de vertering van lactose. Maar niet alle gefermenteerde levensmiddelen bevatten levende micro-organismen die aan de definitie van probiotica voldoen. Zie onze factsheet "Bevatten alle gefermenteerde producten een probioticum?".

Veiligheid. Probiotica zijn veilig voor de meeste mensen. Het is goed om terughoudend te zijn bij zwangere vrouwen, baby's, mensen met een verminderde afweer of mensen met het kortedarmsyndroom.