

De Maag Lever Darm Stichting adviseert mensen met verstopping of diarree op de eerste plaats voldoende vocht, vezels en beweging. Probiotica kunnen hierop een aanvulling zijn.

Probiotica zijn nuttige melkzuurbacteriën die een gunstig effect op de gezondheid kunnen hebben. Ze zijn verwerkt in zuivel drankjes en yoghurt. Ook zijn capsules en poeders te koop.

Er zijn aanwijzingen dat probiotica kunnen helpen bij bepaalde darmklachten. Zo lijken ze een gunstig effect te hebben bij verstopping en diarree. Er is echter nog meer wetenschappelijk onderzoek nodig om dit te bewijzen. Ook is meer onderzoek nodig om een effect van probiotica op de weerstand wetenschappelijk te bewijzen. Er zijn geen aanwijzingen dat het gebruik van probiotica nuttig is voor mensen die geen darmklachten hebben.

Op basis van de huidige wetenschappelijke inzichten kunnen mensen met verstopping en diarree probiotica proberen als aanvulling op het gebruik van voldoende vezels en vocht. Bij verstopping is lichaamsbeweging ook belangrijk.

Er zijn verschillende soorten probiotica. Elke soort kan bij verschillende mensen andere effecten geven. Gebruik altijd de aanbevolen dosering. Mensen met een chronische ziekte of mensen die probiotica aan kinderen willen geven, raadt de Maag Lever Darm Stichting aan met de behandelend arts te overleggen.