

Onderzoek en veiligheid probiotica



Bepaalde bacteriën zoals lactobacillen, worden al eeuwen gebruikt in voeding en zijn veilig om te drinken of eten. Met sommige van deze bacteriën wordt ook veel wetenschappelijk onderzoek gedaan. Een fabrikant kan zijn product laten beoordelen. Tot voor kort had het [Voedingscentrum](#) daarvoor een Gedragscode. Als een product voldeed aan de Gedragscode van het Voedingscentrum (waarbij een onafhankelijk panel van wetenschappers het dossier beoordeelt) dan was bewezen dat het een gunstig effect heeft. Er is in Nederland een aantal probiotica te koop die aan deze Gedragscode voldoen. Ook in andere landen bestaan er regels voor de wetenschappelijke goedkeuring van [probiotica](#). Momenteel moeten producenten de Europese regels volgen en mogen ze een claim pas gaan voeren als op Europees niveau een dossier over de werkzaamheid wordt goedgekeurd. Op dit moment worden die dossiers beoordeeld.

Bijwerkingen probiotica

Probiotica hebben over het algemeen geen ongewenste bijwerkingen. Maar het gaat wel om levende micro-organismen die actief aan de slag gaan in de darmen. Daarom kunnen sommige mensen wat kramp ervaren als ze net begonnen zijn met het nemen van probiotica. Net zoals je bijvoorbeeld na het eten van kool of bonen ook wat kramp kan ervaren. De darmen worden aan het werk gezet! Deze klachten zijn van voorbijgaande aard en houden over het algemeen niet langer dan een paar dagen aan. [Goede bacteriën](#) eten we al eeuwenlang maar ook de commerciële producten zijn inmiddels al decennia op de markt en worden gedronken en geslikt door miljoenen mensen, gezond en ziek, jong en oud.

Onderzoek Voedsel en Waren Autoriteit naar probiotica

[De Voedsel en Waren Autoriteit \(VWA\)](#) deed wetenschappelijk onderzoek naar probiotische voedingsmiddelen naar aanleiding van de uitkomsten van de studie bij patiënten met pancreatitis (acute alvleesklierontsteking) in 2008. Bij deze studie was er overigens geen enkele relatie met probiotische voedingsmiddelen die verkrijgbaar zijn in de supermarkt.



Probiotica veilig

In 2009 bevestigt het bureau Risicobeoordeling van de [VWA](#) dat probiotica veilig zijn voor consumenten. Ook het [Voedingscentrum](#) geeft aan dat probiotica veilig zijn voor consumenten. De VWA heeft bij het onderzoek verder specifiek gekeken naar het gebruik van probiotica bij kwetsbare groepen zoals ouderen, zwangere vrouwen en zuigelingen*. Ook voor deze personen bleken probiotica veilig. De VWA adviseert wel verder onderzoek te doen naar gebruik bij zwangeren en zuigelingen. Net als bij ieder ander (functioneel) voedingsmiddel is het goed de ontwikkelingen te blijven volgen en zoveel mogelijk onderzoek te doen, ook bij kwetsbare groepen.

*Zie ook de [Panda](#) studie. In deze studie werd aan kinderen met een verhoogd risico op het krijgen van allergie gedurende de eerste 12 maanden na de geboorte probiotica gegeven. Dit had een gunstig effect op het voorkomen van allergische eczeem. In deze studie werd geen nadelig veiligheidseffect van de probiotica vermeld