

PROBIOTICA BIJ DE ANTIBIOTICA OM DIARREE TE VOORKOMEN

Antibiotica zijn de meest gebruikte medicijnen in Nederland. Een veelvoorkomende bijwerking is diarree. Door gelijktijdig probiotica te nemen raken de darmen minder van slag.

Bij gebruik van antibiotica treedt vaak diarree op. Vooral aminopenicillines, cephalosporines en clindamycines staan daarom bekend, maar ook bij andere antibiotica is diarree een veelvoorkomende bijwerking (Johnston e.a., 2007). “Gemiddeld krijgt één op de drie mensen last van diarree bij gebruik van antibiotica”, zegt medisch immunoloog Ger Rijkers, die onderzoek verricht naar probiotica en het immuunsysteem. “Dat komt doordat het evenwicht in de darmflora tijdelijk wordt verstoord. De meeste antibiotica werken niet specifiek tegen één bacterie maar tegen allerlei bacteriën, of het nu gaat om ziekteverwekkende of goedaardige bacteriën. Omdat je antibiotica via de mond inneemt, doden ze ongewild ook een deel van de darmflora. Deze darmbacteriën keren wel weer terug, maar niet meteen in een goed evenwicht en daar ontstaat het probleem. Je kunt het vergelijken met het spuiten van onkruidverdelgingsmiddel in een mooi aangelegde tuin. Na het spuiten gaat niet alleen het onkruid dood en je moet maar afwachten wat er weer in de plaats opkomt.” Veel onderzoeken wijzen op positieve resultaten met probiotica tijdens antibioticagebruik, zowel bij kinderen als bij volwassenen. Door het gebruik van probiotica worden ‘goede’ bacteriën en gisten aangevoerd die de darm levend bereiken. Daardoor krijgen ziekteverwekkende bacteriën minder makkelijk voet aan de grond. Er treedt minder diarree op en de diarree duurt korter. Het evenwicht in de darmflora is na een week hersteld, terwijl dit zonder probiotica wel zo’n veertien dagen kan duren (Campina Institute, 2007). De behaalde resultaten hangen af van de gebruikte probioticumstam of -stammen. Ook lijkt het erop dat de soort antibiotica uitmaakt (Thomas e.a., 2001).



Ger Rijkers: "Inmiddels is er voldoende bewijs voor het nut van probiotica tijdens een antibioticakuur."

Probiotica waarvan is aangetoond dat ze diarree door antibioticagebruik kunnen verminderen of voorkomen, zijn bijvoorbeeld de gist *Saccharomyces boulardii* en de bacteriestammen *Enterococcus faecium* SF68, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* en *Lactobacillus rhamnosus* Gorbach & Goldin (LGG®). Rijkers: “Als het gaat om het voorkomen van diarree is LGG een probioticum dat veelvuldig is onderzocht, met goede resultaten. Maar het effect van een probioticum hangt ook af van de individuele darmflora. Het kan dus zijn dat iemand beter reageert op het ene preparaat dan op het andere.”

VOORSCHRIJFBELEID

Het afgelopen jaar schreven de huisartsen in Nederland 6,8 miljoen keer antibiotica voor. Dat betekent dat probiotica miljoenen mensen kunnen behoeden voor ongemak. Bovendien is diarree lang niet altijd zo onschuldig als het lijkt. In 10 tot 20 procent van de gevallen is *Clostridium difficile* de boosdoener (Wenus e.a., 2007). Deze bacterie veroorzaakt een ernstige vorm van diarree die in het ziekenhuis behandeld moet worden. Een recent onderzoek becijfert dat dat bij mensen boven de 50 jaar in de Verenigde Staten zo’n

Dr.ir. G.T. Rijkers is als medisch immunoloog verbonden aan het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht, de afdeling chirurgie van het Universitair Medisch Centrum Utrecht en het laboratorium voor Medische Microbiologie en Immunologie van het St. Antoniusziekenhuis in Nieuwegein.

Vifit van Campina

Het Vifit-assortiment is sinds 1994 op de markt en bevat de bacteriestam LGG, voluit *Lactobacillus rhamnosus* Gorbach & Goldin. Uit onderzoek blijkt dat deze bacterie de kans op diarree als gevolg van antibioticagebruik vermindert of kan voorkomen. Behalve LGG zitten er twee andere probioticastammen in Vifit: *Bifidobacterium lactis* (BB12) en *Lactobacillus acidophilus* (LA5). Het Campina Institute adviseert om bij een antibioticumkuur Vifit te gebruiken.

Vifit is verkrijgbaar als yoghurt en yoghurtdrink in vruchtensmaken of naturelsmaak, met en zonder toegevoegde suiker. Een portie Vifit yoghurtdrink (200 ml), Vifit yoghurt (150 ml) en Vifit Multivezel (125 gram) bevatten ten minste 10^{10} levende LGG-bacteriën.

Vifit heeft de Gedragscode voor de wetenschappelijke onderbouwing gezondheidseffecten ten behoeve van gezondheidsclaims voor eet- en drinkwaren doorlopen.

Op www.campina-institute.nl is meer informatie te vinden over probiotica. Hier is ook een 'E-learning'-module over probiotica bij antibioticagebruik te vinden. Deze levert vijf accreditatiepunten.



drieduizend euro per persoon kost en in Groot-Brittannië zelfs bijna het dubbele. Om zes patiënten preventief een probioticakuur te geven, en zo één geval van diarree door *Clostridium difficile* te voorkomen, moet rond de negentig euro worden uitgetrokken (Hickson e.a., 2007). Voor het voorkomen van één geval van antibioticagerelateerde diarree is dat 74 euro.

In een land als Finland is het al gewoonte geworden om kinderen tegelijk met een antibioticumkuur ook probiotica voor te schrijven in de vorm van capsules of poeder. In Nederland is er nog geen voorschrijfbeleid. Omdat probiotica geen medicijnen zijn maar voeding, is er geen doktersrecept nodig. Volgens Rijkers is er inmiddels voldoende bewijs om het Finse gebruik over te nemen en patiënten probiotica te adviseren tijdens een antibioticakuur. Iedereen in Nederland kan tenslotte zuivelproducten met probiotica kopen in de supermarkt, zoals Vifit, waarbij een dagportie voldoende zou moeten zijn om effect te sorteren.

Voor een goed resultaat is het belangrijk om op tijd te beginnen met het gebruik van probiotica. Rijkers: "Het advies is tegelijk met de antibioticakuur te starten met probiotica en daar tot één à twee weken na de kuur mee door te gaan. Eerder beginnen is nog beter,

maar in de praktijk is dat lastig omdat je een infectie meestal niet aan ziet komen. Maar als je tegelijk met de antibioticakuur begint met probiotica, ben je nog op tijd."

Verder is het verstandig probiotica en antibiotica niet op hetzelfde tijdstip van de dag in te nemen. De heilzame bacteriën in probiotica zijn namelijk zelf ook gevoelig voor antibiotica. Probiotica kunnen daarom het best worden ingenomen op een moment dat zo ver mogelijk verwijderd ligt van dat van de antibiotica. Rijkers: "Moet iemand 's ochtends antibiotica nemen, dan kunnen de probiotica 's avonds genomen worden en andersom. Worden de antibiotica 's ochtends en 's avonds ingenomen, dan is het het best de probiotica midden op de dag te nemen."

Karin Lassche

LITERATUUR

- Johnston, B.C., e.a. Probiotics for the prevention of pediatric antibiotic-associated diarrhea. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007; issue 2, DOI:10.1002/14651858. CD004827.pub2.
- Campina Institute voor zuivel en gezondheid. *Schijnwerpers op probiotica bij antibioticagebruik*. 2007.
- Thomas, M.R., e.a. Lack of effect of *Lactobacillus GG* on antibiotic-associated diarrhea: A randomized, placebo-controlled trial. *Mayo Clin Proc* 2001; 76: 883-889.
- Wenus, C., e.a. Prevention of antibiotic-associated diarrhoea by a fermented probiotic milk drink. *European Journal of Clinical Nutrition* 2007; 1-3.
- Hickson, M., e.a. Use of probiotic *Lactobacillus* preparation to prevent diarrhoea associated with antibiotics: randomised double blind placebo controlled trial. *British Medical Journal* 2007; 335: 80.
- Arvola, T., e.a. Prohylactic *Lactobacillus GG* reduces antibiotic-associated diarrhea in children with respiratory infections: A randomized study. *Pediatrics* 1999; 104 (5): E64.
- D'Souza, A.L., e.a. Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis. *British Medical Journal* 2002; 324: 1361.
- Hawrelak, J.A., e.a. Is *Lactobacillus rhamnosus GG* effective in preventing the onset of antibiotic-associated diarrhoea: A systematic review. *Digestion* 2005; 72: 51-56.
- McFarland, L.V., e.a. Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of *Clostridium difficile* disease. *American Journal of Gastroenterology* 2006; 101 (4): 812-822.
- Vanderhoof, J.A., e.a. *Lactobacillus GG* in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children. *Journal of Pediatrics* 1999; 135 (5): 564-568.