



Alles over

Probiotica

- [Probiotica](#)
- [Voordelen](#)
- [Producten](#)
- [Darmflora](#)

Darmflora



De darm is het grootste immunologisch orgaan, doorlaatbaar voor voedingsstoffen en een barrière voor ongewenste stoffen. De darmflora en het darmslijmvlies zijn hierbij twee belangrijke begrippen. In onze darmflora leven micro-organismen. Alle micro-organismen samen wegen 1 tot 1.5 kilo.

Er leven meer dan 500 soorten micro-organismen binnen in ons. Deze komen voor in het hele spijsverteringskanaal, op de huid, in de longen, en bij de vrouw in haar voortplantingsorganen. Als wij een gezonde darmflora hebben dan heeft dit een positieve invloed op onze gezondheid en immuunsysteem.

Darmflora herstellen

Onze darmflora wordt bepaald door wat wij eten. Als we gezond eten draagt dit bij aan een goede darmflora. Als onze darmflora uit balans is is dit belangrijk om te herstellen. Dit draagt namelijk bij aan onze gezondheid en immuunsysteem.

Probiotica kan helpen om onze darmflora te verbeteren. Het bestaat uit gunstige bacteriën die onze darmflora in evenwicht brengt. Probiotica herstelt dus het evenwicht in onze darmflora en neemt de overhand zodat de bacteriën waar wij ziek van worden verdwijnen. Hierdoor zijn onze darmen beschermd tegen bacteriën, virussen en andere toxische producten en ontwikkelen wij een beter immuunsysteem.

Probiotica tijdens antibioticakuur

Antibiotica is een belangrijk wapen tegen gevaarlijke micro-organismen. Helaas doodt de antibiotica de goeden ook. Een antibioticakuur kan dus de normale darmflora vernietigen. Na de kuur te hebben beëindigd groeit de darmflora weer. Tijdens het gebruik van een antibioticakuur komen darmklachten dan ook veelvuldig voor. Diarree treedt vrij frequent op bij een behandeling met antibiotica.

Door het gebruik van probiotica tijdens de antibioticakuur kan dit darmklachten voorkomen en eventuele schade sneller herstellen. Probiotica helpt de darmflora zich te herstellen waardoor diarree of darmklachten voorkomen kunnen worden. Uit onderzoek blijkt dat 10 tot 30 procent van de mensen minder kans hadden op het krijgen van diarree tijdens de antibioticakuur.

Een andere spijsverteringsstoornis die zijn oorzaak kent in de darmen is [osteomalacie](#).