

Welke soorten probiotica zijn er tegen candida?

Een tijdje geleden heb ik al een artikel geschreven over probiotica en het effect tegen de candida schimmel. Ik heb toen der tijd niet verteld dat er verschillende soorten probiotica zijn die allemaal een andere werking hebben. Niet 1 soort probiotica is gelijk en de effect verschillen. Door de loop der jaren is er veel onderzoek verricht zijn probiotica en is men erachter gekomen dat sommige reeds in toegediende producten aan veel nadelen hebben op langer termijn. Ik dit artikel probeer ik je een zo goed mogelijk beeld te geven van de verschillende soorten probiotica en werking hiervan tegen de candida schimmel.

Een klein "opfrisser" wat probiotica nu eigenlijk is kan nooit kwijt. Probiotica betekend in het Grieks letterlijk "ten gunste van het leven". Hieruit kun je concluderen dat het eigenlijk een soort van medicijn is, of in ieder geval, het wordt tot op heden gebruik als medicijn. In tegenstelling tot antibioticum heeft probiotica niet de werking dat het bacteriën doodt. Probiotica is een micro-organisme dat de groei van goede bacteriën bevordert. Het doel is om het evenwicht (vooral in de darm) te herstellen of optimaliseren.

Door de jaren heen heeft men er een "scherpere" betekenis aangeven maar het komt er op neer dat:

a. Probiotica is een micro-organisme

b. Het heeft een positief effect voor de gezondheid van de persoon die ze binnenkrijgt.

Soorten probiotica

Voordat je een micro-organisme de stempel "probiotica" mag geven zal deze goed gedefinieerd moeten zijn. Zo zijn er verschillende soorten probiotica die ieder een andere stam hebben. De meest voorkomende vorm zijn melkzuurbacteriën en vallen onder de soort "lactobacillus" en "bifidobacterium". Hieronder een rijtje met verschillende stammen

Lactobacillus: Deze bacterie valt onder de groep melkzuurbacterie, en elke stamsoort kan suikers omzetten in melkzuur. Wij mensen hebben deze bacterie al in ons lichaam zitten (soms in een te lage verhouding) in de mondholte, vagina, en de darmen. Onwetend dat het een positief effect heeft op de gezondheid wordt het op dit moment ook toegepast in verschillende dagelijkse producten zoals kaas, salami, zuurdesem en olijven.

Bifidobacterium: Deze bacterie valt onder de zelfde groep bacterie en is in staat om glucose om te zetten in melkzuur. Het grote verschil is, is dat de bacterie voor ongeveer 80% van de totale darmflora uitmaakt. Bij kinderen de borstvoeding krijgen is dit zelfs 95%. Deze bacterie wordt vaker aan producten toegevoegd om bewust als probioticum te dienen zoals in yoghurt. (lees hier meer over het candida dieet en candida voeding: [Het candida dieet](#))

Lactobacillus	Bifidobacterium
Lactobacillus acidophilus	Bifidobacterium bifidum
Lactobacillus case	Bifidobacterium breve
Lactococcus lactis	Bifidobacterium infantis
Lactobacillus plantarum	Bifidobacterium infantis
Lactobacillus rhamnosus	Bifidobacterium infanti
	Bifidobacterium infantis
	Bifidobacterium longum

soorten probiotica

Als deze bovenstaande probiotica hebben als doel op de darmflora van de mens te optimaliseren en te verbeteren. De darm kan door bijvoorbeeld een candida schimmelinfectie aangetast worden, probiotica kan de darmwerking weer herstellen door de groei van goede darmbacteriën te stimuleren.

Eigenschappen van probiotica

- Verminderen van diarree
- Obstipatie voorkomen
- Stimulatie van het immuunsysteem
- Darmflora herstellen
- Candida infectie preventie
- Herstellende werking voor darmen na een antibioticum kuur

Nadelen van probiotica

Feitelijk gezien mogen probiotica niet een "geneesmiddel" worden genoemd. Daarom mogen de fabrikanten die producten fabriceren in hun reclames geen gezondheidsvoordelen noemen als "werkt goed tegen candida". In plaats daarvan is de boodschap meer in de trend van "natuurlijk evenwicht", "verbeterde weerstand" of "positief effect voor je immuunsysteem". Alsnog is dit niet helemaal waar, aangezien de boodschap bij de bevolking overkomt komt als een algemeen geneesmiddel dat goed is tegen verschillende gezondheidsklachten.

Probiotica kan een positief effect hebben op de darmen bij mensen die een niet al te sterke darmflora hebben of last hebben van een candida infectie. Bij mensen die een slechte darmwerking hebben, of zelfs ziek zijn, kunnen door de extra toediening van deze bacteriën zieker worden. Aangevoerd is zelf dat bij bepaalde ziektes zoals alveesklierontsteking de kans of sterfte groter is.