

# Darmklachten en probiotica

1 op de 5 mensen heeft regelmatig darmproblemen

*Geplaatst door Sacha van den Ende*



**Diarree, obstipatie, buikpijn, winderigheid, darmkrampen oftewel darmklachten zijn veel gehoorde klachten. Zeker 1 op de 5 mensen heeft regelmatig darmproblemen. Probiotica kunnen deze klachten voor een deel verlichten. Probiotica worden gedefinieerd als: “levende micro-organismen die, mits in voldoende aantallen aanwezig, een heilzaam gezondheidseffect op hun gastheer hebben”**

Ongeveer 5 tot 20% van de Nederlandse mannen en 15 tot 20% van de vrouwen hebben last van het Prikkelbare darmsyndroom (spastische darm of spastisch colon). Voor PDS kunnen geen specifieke oorzaken gevonden worden. Sommigen spreken daarom van onverklaarbare buikklachten. Een zeurende, krampachtige of stekende pijn in de buik is het meest kenmerkende symptoom van PDS. Daarnaast heeft men een afwijkend ontlastingspatroon (diarree of obstipatie) en last van gasophoping in de maag (boeren) en darmen (winderigheid). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat probiotica verlichting kunnen bieden bij PDS. Toevoegen van oligofruuctose (prebiotica) kan ervoor zorgen dat men minder vaak last heeft van obstipatie (frequentie en volume nemen toe). Oligofruuctose heeft ook een regulerende werking op de stoelgang.

PDS of Irritable Bowel Syndrome (IBS) moet niet verward worden met IBD, Inflammatory Bowel Disease. Er zijn twee hoofdvormen van IBD, de colitis ulcerosa en de Ziekte van Crohn. De meest recente onderzoeken ten aanzien van probioticagebruik en IBD tonen aan dat probiotica bijdragen aan een gezonde darmflora waar mensen met IBD baat bij kunnen hebben. Hoewel Probiotica niet in zijn staat om de actieve ziekte van Crohn of colitis ulcerosa te verminderen, zijn er wel aanwijzingen dat de ziektevrije periode verlengd kan worden door het gebruik van probiotica.

## **Darmklachten door antibiotica**

Nederlandse huisartsen schrijven maandelijks zo'n 600.000 recepten antibiotica uit. In ongeveer een kwart van de gevallen leidt een antibioticumkuur tot darmklachten, zoals diarree, obstipatie, buikpijn, winderigheid en/of darmkrampen. Antibiotica zijn gericht op het doden van ongewenste ziekmakende (pathogene) bacteriën. Niet alleen de pathogene bacteriën worden door het antibioticum aangepakt, maar ook de goede bacteriën die in de darmen leven. Kortom, de darmflora raakt uit balans, waardoor vervelende darmklachten kunnen ontstaan. Door het nemen van probiotica tijdens een antibiotica-kuur kan men de kans op (antibioticageassocieerde) darmklachten, zoals diarree aanzienlijk verlagen.

### **Waar moet op worden gelet bij de keuze van een probiotica?**

Allereerst is het belangrijk dat de bacteriën in voldoende mate aanwezig zijn en in staat zijn het zure milieu in de maag te overleven, zodat zij uiteindelijk levend in de darmen terecht komen en daar hun werk kunnen doen. Je kunt daarom het beste kiezen voor een probiotica waarbij de bacteriën gecoat zijn in plaats van niet gecoate probiotica. Hierbij worden de bacteriën voorzien van een speciaal laagje, waardoor de bacteriën goed tegen maagsap en gal zijn beschermd, zodat zoveel mogelijk bacteriën levend de darmen bereiken. Daarnaast kunnen deze probiotica op elke gewenste moment van de dag worden ingenomen in tegenstelling tot ongecoate probiotica, die vaak nuchter moeten worden ingenomen.

Ten tweede is het belangrijk om te kiezen voor een probiotica waarvan de werking en de effectiviteit beschreven zijn. Bijvoorbeeld bij antibioticageassocieerde diarree, een probiotica die de stam *Lactobacillus rhamnosus* of *Saccharomyces boulardii* bevat. Bij patiënten met PDS blijkt uit studies dat probiotica die de stam *Lactobacillus plantarum* en/of de stam *Lactobacillus rhamnosus* bevatten het meeste effect geven. Bij obstipatie is aangetoond dat een combinatieproduct (prebiotica en probiotica) de stoelgang verbeterd.

Tenslotte kies een product dat is samengesteld uit meerdere soorten bacteriestammen. Een probioticum dat is samengesteld uit meerdere stammen heeft bewezen voordelen boven een product dat slechts een enkele bacteriestam bevat