

Probiotica, oftewel probioticum, is door de World Health Organization gedefinieerd als levende kleine organismen die een positieve uitwerking heeft op de gezondheid van de mens (mits in genoeg hoeveelheden ingenomen).

**Probiotica** zijn dus levende kleine organismen oftewel gunstige bacteriën. Als men probiotica in voldoende hoeveelheden inneemt dan heeft dit een positief effect op de gezondheid.

Probiotica herstelt het evenwicht van onze darmflora. Hierdoor zijn onze darmen beschermd tegen bacteriën, virussen en andere toxische producten en ontwikkelen wij een beter immuunsysteem.

De meest voorkomende vormen van micro-organismen die worden gebruikt als probiotica zijn de melkzuurbacteriën (LAB) en bifidobacteriën. Ook kunnen er bepaalde gisten en bacillen nuttig zijn.

Toen probiotica net bekend was aan het begin van de twintigste eeuw werd er gedacht dat het een gunstig effect had op de gastheer door een beter intestinaal evenwicht. Tegenwoordig zijn er specifieke effecten onderzocht en gedocumenteerd over probiotica. Hieruit blijkt dat probiotica verlichting geeft bij chronische intestinale ziekten en dat het een behandelend effect heeft op geïnduceerde diarree, infecties aan de urinewegen en atopische ziektes.

Probiotica word ook vaak aangeduid met het woord **probioticum**. Deze twee begrippen zijn hetzelfde. De naam probioticum heeft in de historie veel betekenissen gekregen. De bekendste is afkomstig uit Griekenland; 'voor het leven'. Echter waren alle 'afkomstigheden' het met elkaar eens; de gezondheid zou bevorderd worden door een bacterieël product.

## Hoe werkt het

Bacteriën hebben een reputatie voor het veroorzaken van ziektes. Het idee dat wij deze bacteriën slikken om een gunstig effect op onze gezondheid te stimuleren lijkt dus letterlijk en figuurlijk moeilijk te slikken. Wat men vaak niet beseft is dat er slechte en gunstige bacteriën bestaan. Probiotica zijn levende micro-organismen oftewel gunstige bacteriën.

Wetenschappelijk bewijs heeft bewezen dat je ziektes kunt voorkomen en behandelen door het eten van bepaalde voedingsmiddelen en supplementen die probioticum bevatten.

Naar schatting leven er zo'n honderd biljoen micro-organismen in elke normale gezonde darm. Deze micro-organismen maken ons in het algemeen niet ziek. De meeste daarvan zijn nuttig. Als men probiotica inneemt komen deze gunstige bacteriën in onze darmen. Deze micro-organismen houden de schadelijke micro-organismen in bedwang. Hierdoor dragen zij bij aan een betere spijsvertering en de opname van voedingsstoffen in ons lichaam waardoor het immuunsysteem verbeterd wordt.

## Waarvoor word het gebruikt

Probiotica word vaak gebruikt voor het volgende:

- Gezondheidsbevorderend effect.
- Herstel en verbetering van de darmflora.
- Beter immuunsysteem waarbij je beter bestand bent tegen virussen en andere ziekteverwekkers.

Daarnaast zijn er specifieke effecten onderzocht en blijkt het dat probiotica verlichting geeft bij chronische ziekten, preventie en behandeling van diarree, infecties en ziektes. Het draagt dus bij aan de totale gezondheid van de mens.