

Met probiotica krijgt EHEC-bacterie geen kans



Foto: geishaboy500 (Flickr)

Terwijl de EHEC-bacterie alweer naar de achterpagina van de kranten gedegradeerd is, meldde onderzoeksbureau TNO onlangs nog dat ze een natuurlijk middel op het spoor zijn waarmee een EHEC-besmetting bestreden kan worden. Lees hier waarom probiotica het gaan winnen van antibiotica.

Antibiotica tikkende tijdbom

Volgens TNO is het gebruik van antibiotica in de veehouderij een tikkende tijdbom. Er ontstaan steeds meer bacteriën die resistent zijn tegen antibiotica. Wetenschappers zijn daarom bezig met onderzoek om te kijken hoe de hele voedselketen vrij kan worden gemaakt van antibiotica. Daarvoor onderzoeken ze hoe de duizenden bacteriën die in onze darmen leven zich voortplanten, waar ze op reageren en waardoor ze gedood worden. Recent meldde TNO dat voedingswetenschappers natuurlijke ingrediënten op het spoor zijn die korte metten maken met de bacteriën die resistent zijn geworden tegen antibiotica. Het is getest op zieke kippen en die kikkeren er van op. Voordat het ook bruikbaar is voor mensen kan er alleen nog wel twee jaar overheen gaan.

Stop je darm vol met goede bacteriën

Maar voor die goede bacteriën in je darmen hoeven we gelukkig niet op TNO te wachten. Probiotica zijn al langer in pilvorm te koop. Probiotica zijn goede bacteriën die het microbiele evenwicht in de darm verbeteren. Hoe beter dat evenwicht, hoe beter we bestand zijn tegen 'aanvallen' van slechte bacteriën zoals de recente EHEC-variant. Er zijn drie bacteriesoorten die goed bruikbaar zijn om het milieu in de darmen te verbeteren: lactobacillus, streptococcus en bifidobacterium. Die behoren tot de melkzuurbacteriën en komen van nature voor in gefermenteerde zuivelproducten als zuurkool en tempeh.

Maar weinig mensen krijgen die goede bacteriën in voldoende mate nog met de voeding binnen. Er zijn duizenden bacteriën die overal om en in ons leven. Welke er in onze darm terecht komen en welke daar overleven heeft veel te maken met wat we eten:

Ten eerste moeten we de bacteriën binnenkrijgen. Met ons zwaar bewerkte voedsel uit potjes en pakjes of flink doorgerookt zitten er nauwelijks nog bacteriën in. Het advies om geen rauwe groenten meer te eten om EHEC-besmetting te voorkomen, maakt onze darmflora op de lange duur alleen nog maar zwakker.

Ten tweede moet er voor de bacteriën genoeg te eten zijn in de dikke darm. Veel geraffineerde voedingsmiddelen worden meteen geheel door ons lichaam verteerd en opgenomen waardoor er weinig overblijft voor de bacteriën. Die hebben meer aan vezels die ons lichaam niet verteren. Zo is inuline, een vezel van witlof, een goed prebioticum waar de bacteriën op floreren. Over het algemeen houden de bacteriën vooral van voedingsstoffen met veel vezels en anti-oxidanten, zoals fruit, groenten en volkoren producten.

Varkensboer stapt ook over op probiotica

Ook in de veehouderij worden de probiotica langzaam ontdekt. Trouw verhaalde onlangs over een varkensboer die over is gestapt op probiotica in plaats van antibiotica om infecties in zijn varkensstal te voorkomen. Dit nadat zijn dochter een resistente bacterie met zich mee bleek te dragen en niet meer in het ziekenhuis behandeld kon worden. Hoe meer goede bacteriën hij in z'n stal krijgt, hoe minder kans de slechte bacteriën hebben. En precies hetzelfde geldt voor onze darmen.