

De darmflora is een verzamelnaam voor alle bacteriën die in de darm leven. In totaal zijn dat ongeveer 100 biljoen bacteriën. Deze darmbacteriën kunnen onderverdeeld worden in nuttige en schadelijke bacteriën. Bij een gezonde darmflora zijn de nuttige en schadelijke bacteriën met elkaar in evenwicht. De binnenkant van de darmwand is in dat geval helemaal bezet met bacteriën. De schadelijke bacteriën kunnen zich daardoor niet vermenigvuldigen, omdat er onvoldoende ruimte en voedsel is voor nieuwe bacteriën. Zo blijft het evenwicht in stand.

De darmflora kan veranderen door bijvoorbeeld ziekte, een infectie of een behandeling met medicijnen zoals antibiotica. Antibiotica doden namelijk niet alleen schadelijke bacteriën, maar ook de nuttige bacteriën uit de darmflora. Hierdoor raakt de darmflora verstoord en ontstaan er lege plekken op de darmwand. De schadelijke darmbacteriën krijgen daardoor de kans om zich te vermenigvuldigen. Wanneer deze schadelijke bacteriën de overhand krijgen, kunnen we klachten krijgen of ziek worden.

#### **Probiotica**

Probiotica zijn producten die grote hoeveelheden nuttige melkzuurbacteriën bevatten. Deze bacteriën, zoals bijvoorbeeld de lactobacillen en bifidobacteriën, overleven het maagzuur en bereiken daardoor de darm. Er wordt veel onderzoek gedaan naar de mogelijk gunstige effecten van probiotica op verschillende klachten en aandoeningen. Ook wordt er onderzocht of gebruik van probiotica de weerstand verhoogt. Er is echter nog veel meer wetenschappelijk onderzoek nodig, voordat daar duidelijkheid over is.

Er zijn aanwijzingen dat probiotica kunnen helpen bij verstopping en bij sommige vormen van diarree. Maar er is (nog) geen bewijs dat het gebruik van probiotica nuttig is voor mensen die geen darmklachten hebben. Ook een gunstig effect op de weerstand is niet wetenschappelijk bewezen. Als u last heeft van verstopping of diarree, kunt u eens proberen om probiotica te gebruiken. Het is belangrijk dat u probiotica een aantal weken dagelijks gebruikt, voor een merkbaar effect. De bacteriën in probiotica verlaten uw lichaam namelijk met de ontlasting.

#### **Verskillende soorten probiotica**

Er zijn veel verschillende probiotica. Het is moeilijk om een bepaald product aan te raden, omdat ieder mens een eigen unieke darmflora heeft. Probiotica kunnen daarom een verschillend effect hebben bij mensen. Probiotica zijn te koop in de supermarkt, in de vorm van zuivelproducten. Gewone yoghurt en kwark bevatten ook melkzuurbacteriën. Deze bacteriën overleven het maagzuur niet en behoren daarom niet tot de probiotica. Bij de apotheek en drogist kunt u capsules of zakjes poeder met probiotica kopen. Heeft u een (chronische) ziekte, of wilt u probiotica aan jonge kinderen geven? Overleg dan eerst met uw arts.

U kunt uw eigen darmflora gezond houden door gezond te eten en te leven. Een vezelrijke voeding is belangrijk, omdat bacteriën in de darm deze vezels gebruiken als voedsel.