

Probiotica.

Posted May 4, 2013 by dalternative in Uncategorized. [Leave a Comment](#)

Talrijke soorten goedaardige bacteriën (probiotica) in onze darmen zijn essentieel voor het gezond functioneren van onze darmen, de spijsvertering en het immuunsysteem.

Gezien het contact met de buitenwereld en het voedsel, bevindt zich in onze darmen het grootste deel van ons immuunsysteem, ong 75%. De dikke darm bevat bvb 1000 miljard bacteriën per milliliter! Alle darmbacteriën samen wegen ongeveer 2 kg van het lichaamsgewicht. In de darm leven tien keer meer bacteriën dan het aantal lichaamscellen. De darmbekleding wordt om de twee dagen vernieuwd.

Er leven echter overal bacteriën in en op ons lichaam: in de mond, keel, neus, luchtwegen, maag, dunne darm, dikke darm, huid, genitaliën,...

Pro betekent 'voor' en bios 'leven', probiotica werken dus ten gunste van het leven.

We leven als mens in symbiose met deze micro-organismen, die talrijke functies hebben. In de natuurgeneeskunde staat de darm centraal, daarom besteden we er zoveel belang aan.

De oppervlakte van de darm is groter dan die van de huid en van de longen.

De darm moet aan de ene kant doorlaatbaar zijn voor de opname van voedingsstoffen en afgifte van afvalstoffen, en aan de andere kant een barrière vormen tegen schadelijke invloeden van buitenaf. Om te vermijden dat de darm en het immuunsysteem alles aanvallen wat los en vast zit, moeten ze leren door herhaalde blootstelling een tolerantie op te bouwen voor onschadelijke bacteriën en eiwitten. Het innige contact van de darmflora met het darmepitheel, leert het immuunsysteem hoe te reageren op bepaalde prikkels, en hier kan het al heel vroeg mislopen...

Tussen de darm en de hersenen gaat informatie heen en weer. Men spreekt van het neurosysteem van de darm, het enterisch zenuwstelsel, of het kleine brein, of de hersen-darm-as. Zo'n 90% van de communicatie gaat in de richting van de hersenen en zo'n 10% van de hersenen naar de darmen. Dit betekent dat er ook een element een rol speelt van "wat tussen de oren zit", de psyche. Zo zien we bvb. duidelijke verbetering optreden in het prikkelbare darmsyndroom door psychotherapie vb hypnose.

Eén van de manieren om de communicatie tussen darm en hersenen te verbeteren is probiotica.

Functie:

- Productie van essentiële stoffen zoals bepaalde vitaminen (K1, B12, foliumzuur) en sommige vetzuren.
- Afbraak van voedingsvezels waarbij suikers worden vrijgemaakt als energiebron voor het organisme.
- Productie van melkzuur uit suikers gevormd wordt (fermentatie), die de ingewanden verzuurt en de woekering van ziekteverwekkende micro-organismen afremt.
- Helpt opname van aminozuren, ijzer, calcium, kalium.
- Bijdrage aan productie van cholesterolverlagende stoffen.
- Bijdrage aan productie van stoffen die de huid herstellen.
- Bijdrage aan productie van stoffen voor het behoud van sterke botten.
- Weerstand tegen schimmels en gisten in en op het lichaam.
- Ontslakking van de darmen.
- Zorgen voor zachte darminhoud.
- Verbetering van de darmperistaltiek.

- Productie van bepaalde enzymen.
- Binding en uitscheiding van toxische en kankerverwekkende stoffen.
- Gewichtsregulering.
- Productie kleurpigmenten die de celademhaling verbeteren.
- Bijdrage in het vetmetabolisme.
- Vorming van natuurlijke afweerstoffen.

Heilzame effecten en therapeutische werking van probiotica bij de mens.(Béliveau, Eten tegen kanker, p.99).

- Op peil houden van de darmflora.
- Versterking van het immuunsysteem.
- Verlaging van het cholesterolgehalte.
- Antikankerverwekkende werking.
- Verhoogt de voedingswaarde van voedsel.
- Voorkomt urogenitale infecties.
- Vermindert obstipatie.
- Beschermt tegen reizigersdiarree.
- Beschermt tegen diarree bij kinderen.
- Vermindert diarree veroorzaakt door antibiotica.
- Beschermt tegen hypercholesterolemie.
- Beschermt tegen darm- en blaaskanker.
- Bijdrage in de preventie van osteoporose.

Een verstoring van de darmflora kan immers leiden tot allerlei ziektes, tot kanker toe.

“Het is inderdaad zo dat sommige bacteriën (bacteroïden, clostridium, enterobacteriën) de uitscheidingsproducten van de gal omzetten in kankerverwekkende stoffen, een eigenschap die verantwoordelijk zou kunnen zijn voor het voorkomen en de groei van tumoren in de dikke darm bij proefdieren. Dergelijke chemische reacties zijn extra belangrijk in de context van de westerse voeding, die rijk is aan vlees en vet, want dergelijke voeding is gunstig voor de groei van die schadelijke bacteriën en zorgt ook voor de productie van stoffen die mutaties kunnen veroorzaken.” (Béliveau, 2008, p.100)

“Probiotica stimuleren de werking van de immuuncellen die binnendringers vernietigen en ontstekingen, die onmisbaar zijn voor de groei van tumoren, afzwakken.” (Béliveau,2008,p.101)

Er zijn een aantal factoren die het aantal gunstige bacteriën verminderen, de ongunstige vermeerderen (dysbiose):

- Leeftijd.
- Chronische stress.
- Onvolwaardige voeding met o.a. geraffineerde suikerproducten, gebrek aan vezels, teveel bewerkte producten, voedseladditieven, gesteriliseerde producten.
- Alcohol, frisdranken.
- Leidingwater (chloor).
- Te weinig lichaamsbeweging.
- Milieuverontreiniging.
- Ziekte.
- Medicijnen o.a. antibiotica, cortisone.
- Antibioticaresidu's in vlees.
- Reizen in het buitenland.
- Bestraling en chemotherapie.
- Voedselallergiën en –intoleranties.

- Te vlug eten, te veel eten, eten terwijl men emotioneel is.
- Tekort aan enzymen.
- Geen of onvoldoende borstvoeding gehad hebben (in de natuurgeneeskunde wordt 1 jaar borstvoeding als minimum beschouwd).
- Borstvoeding van een moeder die zelf aan dysbiose leed en een tekort aan gunstige bacteriën had in darmen, colostrum en moedermelk.
- Verzwakking van de pancreas, lever en/of milt.

Bij een dysbiose is de normale gezonde verhouding tussen goede bacteriën en ongunstige bacteriën verstoord, zodat er een woekering ontstaat van gisten, schimmels, parasieten en andere schadelijke micro-organismen.

Als er sprake is van dysbiose, kunnen zich allerlei klachten voordoen zoals opgeblazenheid, gasvorming, winderigheid, harde ontlasting, sterk ruikende ontlasting, onregelmatige stoelgang, te dunne ontlasting, onvoldoende opname van voedingsstoffen of productie van nuttige stoffen, enz.