

Pre- en probiotica

Een belangrijke categorie functionele voedingsmiddelen vormen de zogenaamde pre- en probiotische voedingsmiddelen. Ze hebben hun oorsprong in Japan, waar ze al jaren vast onderdeel zijn van de dagelijkse voeding en regelmatig door artsen voorgeschreven worden.

Test hier uw kennis over probiotica, ga naar beneden op de pagina!

Prebiotica

Prebiotica zijn niet verteerbare koolhydraten die in de darm, door de darmflora worden gefermenteerd en omgezet in voor de mens nuttige stoffen. Prebiotica functioneren als voeding voor goede darmbacteriën. Deze bacteriën nemen hierdoor in aantal toe waardoor slechte bacteriën minder kans krijgen op een plaatsje in de darm. De voornaamste bronnen van prebiotica zijn: Groenten, fruit en volkorenproducten. Voedingsvezels zijn de beste mogelijke prebiotica.

Probiotica

De term probiotica 'voor leven' is voor het eerst gebruikt in de 60er jaren van de vorige eeuw door Lilly en Stilwell. Elie - Metchnikoff, Nobelprijswinnaar (1908) en onderzoeker aan het Pasteur Instituut in Parijs, was één van de eerste voorstanders van wat wij nu probiotica noemen. Probiotica zijn levende micro-organismen zoals bepaalde melkzuurbacteriën, die het maagzuur kunnen overleven, actief in de darmen aankomen en daar bijdragen aan een gezonde darmflora. Zo wordt de spijsvertering verbeterd en kunnen schadelijke bacteriën zich niet handhaven. Aan de darmflora werd nauwelijks aandacht besteed. Onder de darmflora verstaan we het geheel van bacteriën in het darmkanaal van de mens.

Essentieel is dat probiotica het maagzuur overleven. De melkzuurbacteriën in gewone yoghurt hebben deze eigenschappen niet en hebben daardoor geen toegevoegde waarde. Melkzuurbacteriën zijn vaak geschikte kandidaten voor probiotische preparaten. Voorbeelden zijn Lactobacillus Rhamnosus GG (de twee G's in de naam LGG staan voor Gorbach en Goldin, de twee Amerikaanse wetenschappers die begin 80er jaren van de vorige eeuw deze unieke melkzuurbacterie ontdekten). In 1930 slaagde de Japanner Shirota er in een goede melkzuurbacterie op te kweken die zo sterk is dat hij het maagzuur overleeft. De bacteriestam werd naar hem vernoemd: de Lactobacillus casei Shirota (LcS). Een andere bekende melkzuurbacterie is de Lactobacillus casei Defensis.

Verscheidene typen melkzuurbacteriën kunnen op allerlei manieren de gezondheid bevorderen door bijvoorbeeld het moduleren en stimuleren van het immuunsysteem en het versterken van mucosale oppervlaktes, zoals de darmwand. De darmflora bevordert niet alleen de spijsvertering maar speelt ook bij de instandhouding van de natuurlijke weerstand van de mens een belangrijke rol. Het lichaam heeft verschillende manieren om de natuurlijke weerstand te ondersteunen, zoals de huid en trilharen in de luchtwegen en slijmvliezen in de mond en keelholte. Het allergrootste gedeelte van onze natuurlijke weerstand wordt gevormd door de darmflora. De darmen zijn het centrum van onze weerstand; ongeveer 70% van de weerstand wordt in de darmen opgebouwd. Veel mensen weten niet dat de darmen het centrum zijn van de weerstand. Goede bacteriën ondersteunen daar de natuurlijke afweer tegen ziekteverwekkers.

Weerstand verhogen

Een belangrijk deel van onze weerstand zit in onze darmen: De Darmflora. Bij mensen met een stabiele darmflora zorgen probiotica ervoor dat de darmen steeds in goede conditie blijven en daardoor minder kwetsbaar zijn voor indringers. Zo ondersteunen deze goede bacteriën de natuurlijke weerstand van de slijmvliezen, de eerste verdedigingslinie van de darm. Is de darmflora verstoord door antibiotica, stress, ouder worden of verkeerde voeding dan kunnen probiotica een positieve bijdrage leveren aan het herstel van de darmflora en de gezondheid. Probiotica zijn veilig en kunnen door iedereen gebruikt worden, jong en oud. Als we stoppen met het innemen van probiotica, dan zijn ze tussen één en drie weken weer uit het lichaam verdwenen. Probiotica zijn niet alleen aan te raden voor mensen met darmproblemen maar ook als een 'preventief' voedingsmiddel voor ondersteuning van de natuurlijke weerstand.