

Probiotica, VERRASSENDE gezondheidsvoordelen



Probiotica, wat is dat?

Een probiotica is een voedingsmiddel met levende micro-organismen waaraan een gezondheidsbevorderende werking wordt toegeschreven. Het begrip probiotica kan vertaald worden als "voor het leven" en is ontstaan als reactie op het begrip antibiotica.

Probiotica, wat is de functie?

Probiotica komt niet alleen een goede spijsvertering ten goede. Wetenschappers hebben ook ontdekt dat de "goede" bacteriën aangetroffen in gefermenteerde voedingsmiddelen en supplementen kunnen helpen bij **gewichtsverlies, verkoudheid, huiduitslag, allergieën, diabetes** en **hart-en vaatziekten**.

Hoe kan het dat probiotica zoveel kan doen?

Tana Amen schrijft in haar bestseller boek 'The Omni Diet', dat probiotica de natuurlijke afweer tegen ziekte is en hierdoor het immuunsysteem stimuleert. Veel mensen weten niet dat ongeveer 70 procent van de immuuncellen in de darm leven en dat ieder van ons een unieke mix van Ig bacteriën heeft die zo onderscheidend zijn als een vingerafdruk (*Ig = Immunoglobulinen, ook antistoffen of antilichamen genoemd, zijn eiwitten die door de mens en andere gewervelde dieren worden geproduceerd als reactie op antigenen (ziekte verwekkers)*).

Probiotica de laatste ontdekkingen:

- 1) **Gewichtsverlies:** In een studie uit 2012 gepubliceerd in de 'Journal of Functional Foods', aten mensen



met overgewicht voedsel met Lactobacillus bacterië (je kan hier denken aan b.v. zuurdesem) Dagelijks verloren ze 4 procent van hun totale lichaamsvet – een significant hogere reductie dan werd gezien in een controlegroep die een zelfde soort voedsel aten zonder de bacterie.



Andere nieuwe onderzoek suggereert dat de Ig Helicobacter pylori bacterie een belangrijke rol speelt in het gewicht. In een studie van 2011, werden de deelnemers behandeld met antibiotica om de Helicobacter pylori te doden. Hun niveau van hongerhormonen – en hun gewicht – steeg snel.

Ontwikkeling van een probiotische pil.

Omgekeerd gaven de onderzoekers aan zwaarlijvige mensen die een gastric bypass operatie (*een operatie waarbij de maag wordt verkleind en het spijsverteringskanaal wordt omgelegd*) hebben gehad probiotica om sneller gewicht te verliezen. Vervolg onderzoek maakt dat nu onderzoekers in Amerika bezig met de ontwikkeling van een probiotische pil, vol goede bacteriën. Die zou hetzelfde effect hebben als een gastric bypass.

Het idee kwam er nadat bleek dat gastric bypass operaties zorgen voor een verandering van de bacteriën in de darm.

Daarnaast verkleint zo'n verregaande maagverkleining ook het hongergevoel en de zin in ongezond voedsel. **Muizen**

Tot die conclusie kwam een onderzoeksgroep van het Massachusetts General Hospital en de Harvard University na een onderzoek bij muizen. Die ondergingen een gastric bypass en bleken na drie weken al bijna een derde van hun lichaamsgewicht

te hebben verloren. Maar daar bleef het niet bij. Tests wezen ook uit dat hun darmkanaal minder van de bacteriën bevatten die normaal aanwezig zijn in het spijsverteringskanaal van mensen met obesitas. Er waren daarentegen meer bacteriën aanwezig die geassocieerd worden met slankheid. Daarnaast hadden de muizen ook meer energie, hoewel ze helemaal niet meer beweging hadden.

2) **Lagere cholesterol.** In een 9-weken durende studie kregen proefpersonen dagelijkse twee dosissen probiotica. Dit gaf een verlaging van het LDL (slecht) cholesterol met ongeveer 12 procent (gepresenteerd op de American Heart Association Scientific Sessions 2012). Bovendien, hadden de mensen die de probiotica gebruikt hadden een daling van 9 procent van de totale cholesterol. De gunstige bacteriën verminderde ook de niveaus van moleculen genaamd cholesterol ester verzadigde vetzuren, die zijn gekoppeld aan gevaarlijke plaque opbouw in de slagaders.

3) **Minder verkoudheid en allergiesymptomen.** Uit een recent overzicht van 10 studies onder 3451 mensen bleek dat het nemen van probiotica een verminderd risico op bovenste luchtweginfecties geeft (UWI) – inclusief verkoudheid, keelontsteking, en ontsteking van de luchtpijp – bij zowel volwassenen als kinderen.

Uit een studie van 2012 is ook gebleken dat studenten die dagelijks probiotische supplementen namen ongeveer de helft minder schooldagen verzuimden als gevolg van luchtweginfecties en **als** ze verkouden werden waren de symptomen 34 procent minder ernstig. De onderzoekers wijzen erop dat dergelijke ellende zoals een verstopte neus en keelpijn het gevolg zijn van ontstekingsreacties die de beschermende micro-organismen helpen beteugelen.

Een nog nieuwere studie gepubliceerd in januari bevestigt dit. Niet alleen hebben mensen met allergie die probiotische supplementen namen lagere niveaus van ontstekingsmarkers, maar ze hadden ook een aanzienlijke daling van hooikoorts symptomen in de tweede maand van de studie, in vergelijking met mensen die een placebo ontvingen.

In de diverse middelen die verkocht worden zitten verschillende stammen van micro-organismen, als je hier vragen over hebt, neem dan [contact](#) op.

Sommige mensen hebben gedurende de eerste weken last van bijwerkingen als gas, opgeblazen gevoel of diarree, de goede bacteriën brengen je darmflora in een evenwichtiger – en gezondere – staat.