

Probioticasupplementen

Om je te helpen om optimaal te profiteren van dit nieuwe vakgebied heb ik, samen met mijn collega's dr. Dimidi en dr. Gill, een gids samengesteld met de probioticasupplementen die je zou kunnen gebruiken voor aandoeningen en waar bewijzen voor zijn (dat wil zeggen, er is een bevestigende meta-analyse) die op zijn minst enig voordeel suggereren. Als je overweegt een probioticum te nemen is het goed om te weten dat er zelfs op het gebied met het meest overtuigende bewijs (antibiotica-geassocieerde diarree) geen garantie is dat het probioticum bij jou werkt – het is aan jou om het risico (meestal financiële kosten) af te wegen tegen de voordelen. Wil je het een kans geven, beoordeel dan vooraf wat je wilt veranderen, bijvoorbeeld een symptoom, en doe dit opnieuw nadat je het probioticum gedurende de genoemde periode hebt gebruikt. Zo kun je op een objectievere manier bepalen of het probioticum je tijd en geld waard is.

Aandoening	Voorschrift*
Prikkelbaredarm-syndroom (voor algemene symptomen, waaronder buikpijn, opgeblazen gevoel en flatulentie)	Stam: <i>Lactobacillus plantarum</i> 299v Dosis: 10 miljard KVE per dag Vorm: capsule Periode: 4 weken Tijdstip:** dagelijks
Antibiotica-geassocieerde diarree	Stam: a) <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG of b) <i>Saccharomyces boulardii</i> Dosis: a) 6 miljard KVE, twee keer per dag; b) 5 miljard KVE, twee keer per dag Vorm: poeder Periode: tijdens de antibioticakuur, plus een week erna Tijdstip: 2 uur na het ontbijt en avondeten
Obstipatie	Stam: a) <i>Lactobacillus plantarum</i> LP01 en <i>Bifidobacterium breve</i> BR03; of b) <i>Bifidobacterium lactis</i> BS01 Dosis: 5 miljard KVE per dag Vorm: poeder Periode: 4 weken Tijdstip: direct na het opstaan
Luchtweginfecties, bijvoorbeeld verkoudheid	Stam: <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG en <i>Bifidobacterium lactis</i> BB-12 Dosis: 2 miljard KVE per dag Vorm: poeder Periode: 12 weken Tijdstip: één keer per dag

* Gebaseerd op één placebogecontroleerde trial. Andere probioticumstammen blijken ook een gunstige werking te hebben, zie usprobioticguide.com.

** Soms noemen studies geen exacte details over het tijdstip waarop het probioticum werd gegeven en of dat met voedsel werd gedaan. Volg in dat geval de aanwijzing op het etiket van het product.

Aandoening	Voorschrift*
H. pylori-infectie (maaginfectie) (in combinatie met antibiotica)	Stam: <i>Lactobacillus acidophilus</i> LA5 en <i>Bifidobacterium lactis</i> BB-12 Dosis: 5 miljard KVE, twee keer per dag Vorm: 200 ml yoghurt Periode: 1 week (tijdens de antibioticakuur) en nog 4 weken na de antibioticakuur Tijdstip: 30 minuten na het antibioticum, twee keer per dag
Eczeem voorkomen bij baby's met een ouder die eczeem heeft	Stam: <i>Lactobacillus rhamnosus</i> HN001 Dosis: 6 miljard KVE per dag Vorm: moeder: capsule; baby: poeder Periode: moeder: vanaf 35 weken zwangerschap tot 6 maanden postpartum (in geval van borstvoeding); baby: vanaf de leeftijd van 6 dagen tot 2 jaar Tijdstip: één keer per dag
Colitis ulcerosa (leidt tot remissie bij mild-matig actief, in combinatie met gebruikelijke medische behandeling)	Stammen: combinatie van 8 stammen met als merknaam Vivomixx: 4 stammen van <i>Lactobacilli</i> (<i>L. paracasei</i> , <i>L. plantarum</i> , <i>L. acidophilus</i> en <i>L. delbrueckii subsp. bulgaricus</i>); 3 stammen van <i>Bifidobacteria</i> (<i>B. longum</i> , <i>B. infantis</i> , <i>B. breve</i>); 1 stam van <i>Streptococcus thermophilus</i> . Dosis: 1,8 biljoen KVE, twee keer per dag*** Vorm: poeder gemengd met koud water of yoghurt. Periode: 12 weken Tijdstip: 's morgens en 's avonds
Hooikoorts (allergische rinitis) (in combinatie met antihistamine)	Stam: <i>Lactobacillus paracasei</i> LP-33 Dosis: 2 miljard KVE per dag Vorm: capsule Periode: 5 weken in combinatie met loratadine (antihistamine), plus nog 2 weken. Tijdstip: met voedsel

*** Dit is geen typfout. De dosis in dit voorschrift is veel hoger dan bij andere aandoeningen. Er deden zich geen veiligheidsproblemen voor in de studie, behalve dat 18 procent van de probioticumgroep melding maakte van een licht opgeblazen gevoel tijdens de eerste dagen, dat binnen een week verdween.

Stam, de soort probioticum, d.w.z. microbe, die een gezondheidsvoordeel blijkt te hebben.

KVE, kolonievormende eenheden (ook wel CFU, colony forming units, genoemd). Dit is de eenheid waarmee de hoeveelheid bacteriën wordt aangeduid; net zoals de hoeveelheid eiwitten wordt aangeduid in grammen, wordt de hoeveelheid bacteriën aangeduid in KVE.