

**Darmmicrobiota en
probiotica:**

Meer dan bacteriën



Yakult

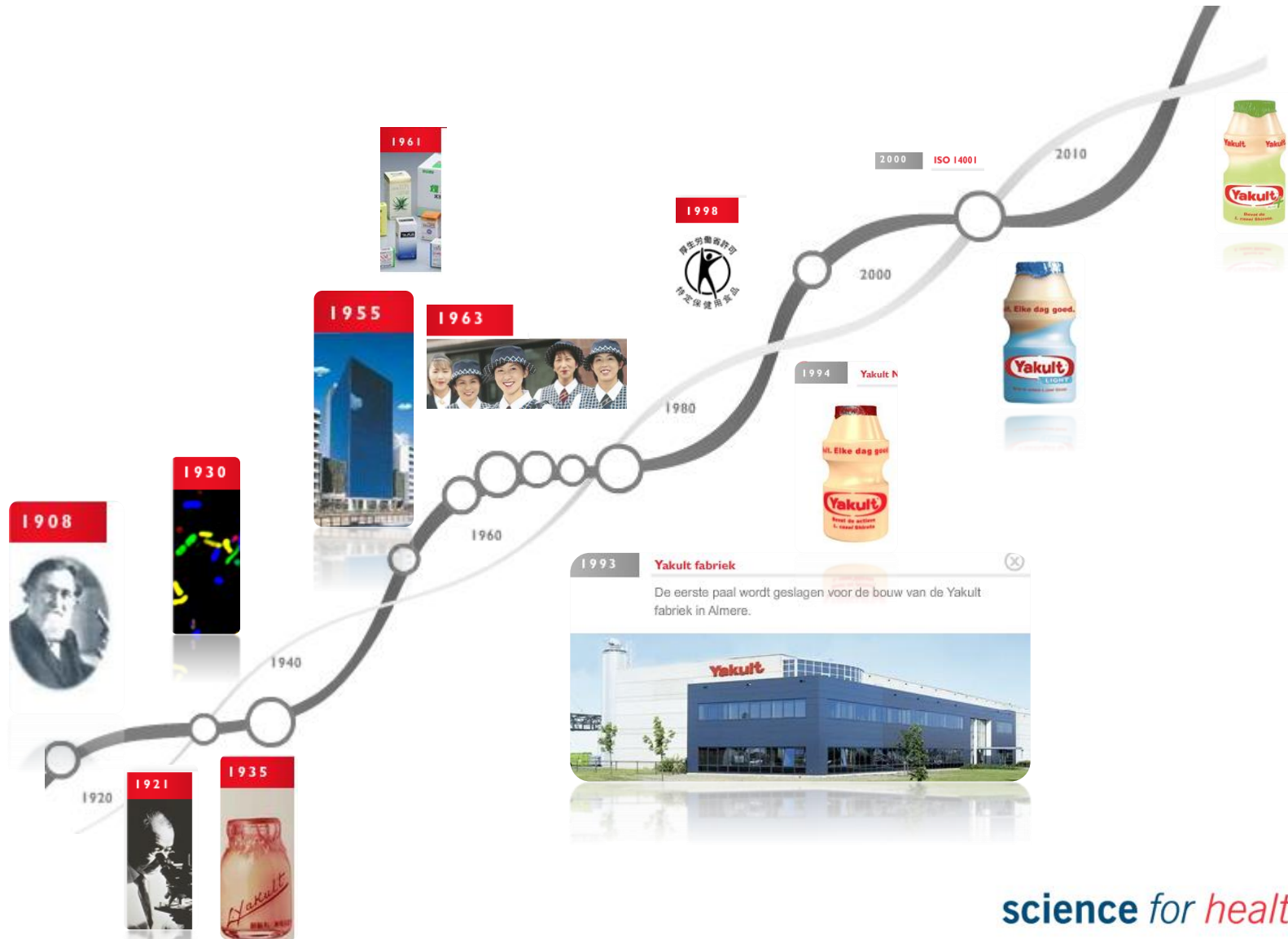
science for health[®] 

Diëtist bij Yakult

De werkzaamheden van de diëtist zijn o.a.:

- bijscholing, webinars en congressen (maken, presenteren en organiseren)
- online communicatie (nieuwsbrief, e-learning, website)
- wetenschappelijke informatie vertalen naar praktijk: brochures, productinformatie en webteksten

De geschiedenis van Yakult



***L. casei* Shirota**

1930

Wetenschappelijk
onderzoek

Produceert melkzuur

Overleeft het maagzuur

Barrièrefunctie darm

Veilig



Yakult sinds 1935



Yakult microbiologisch onderzoeksinstituut

1955



Producten in Japan



Yakult in Europa

sinds 1994



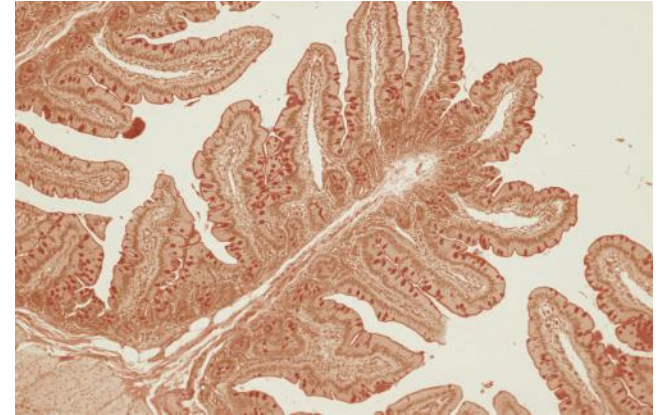
Yakult: Klein flesje, groot verhaal



Darm als Immunorgan



Darm als immuunorgaan



Darm als immuunorgaan

- grootste contactoppervlak met buitenwereld
 - ⇒ oppervlakte ca. 300 m²
 - ⇒ immuunbarriere één cellaag dik



Darmmicrobiota

Je hebt net zoveel bacteriën in je maag-darmkanaal als cellen in je lichaam.

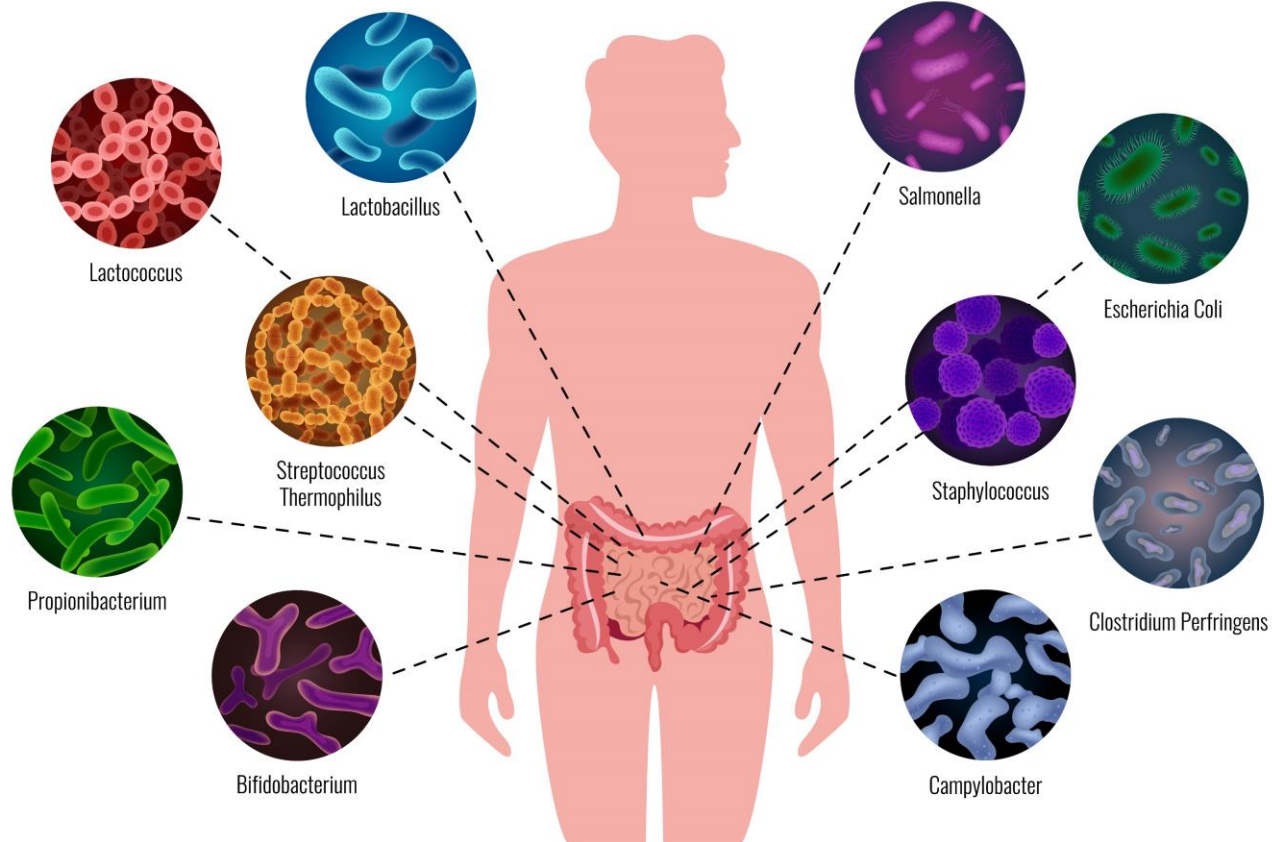
- aantal bacteriën in darm en aantal lichaamscellen gelijk: ca. 10^{13}
- 500 – 1000 soorten micro-organismen



Darmmicrobiota

GOOD BACTERIA

BAD BACTERIA



Toetsvraag 1:

Een gezonde darmmicrobiota bevat alleen goede micro-organismen

Bacteriën in maag-darmkanaal

Maag

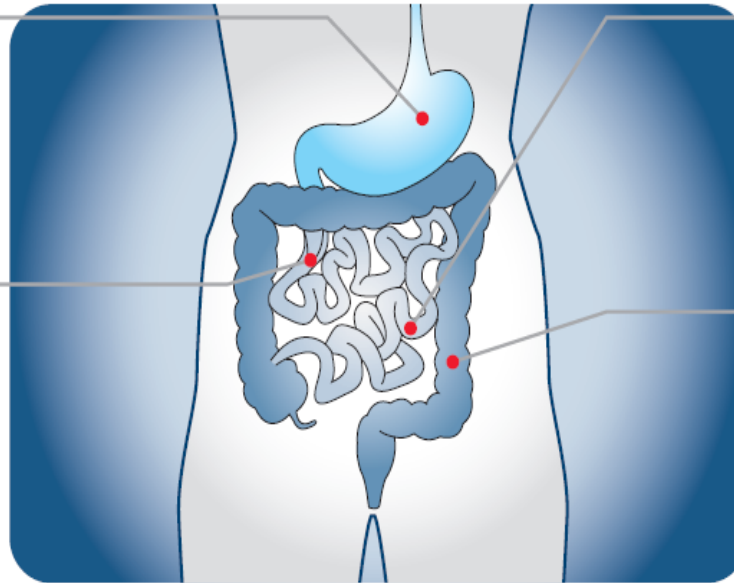
$10^0 - 10^3$ KVE/ml

Lactobacillen, Streptococcon, Staphylococcon, Enterobacteriaceae, Gisten

Duodenum en Jejunum

$10^2 - 10^5$ KVE/ml

Lactobacillen, Streptococcon, Bifidobacteriën, Enterobacteriaceae, Staphylococcon, Gisten



Ileum en Caecum

$10^3 - 10^9$ KVE/ml

Lactobacillen, Streptococcon, Bifidobacterien, Enterobacteriaceae, Staphylococcon, Gisten, Bacteroides, Clostridium

Colon

$10^{10} - 10^{12}$ KVE/ml

Lactobacillen, Streptococcon, Bifidobacterien, Enterobacteriaceae, Staphylococcon, Gisten, Bacteroides, Clostridium, Eubacteriën, Peptostreptococcon

Unieke microbiota!

1/3 van ons microbioom is vergelijkbaar, de rest is per persoon anders



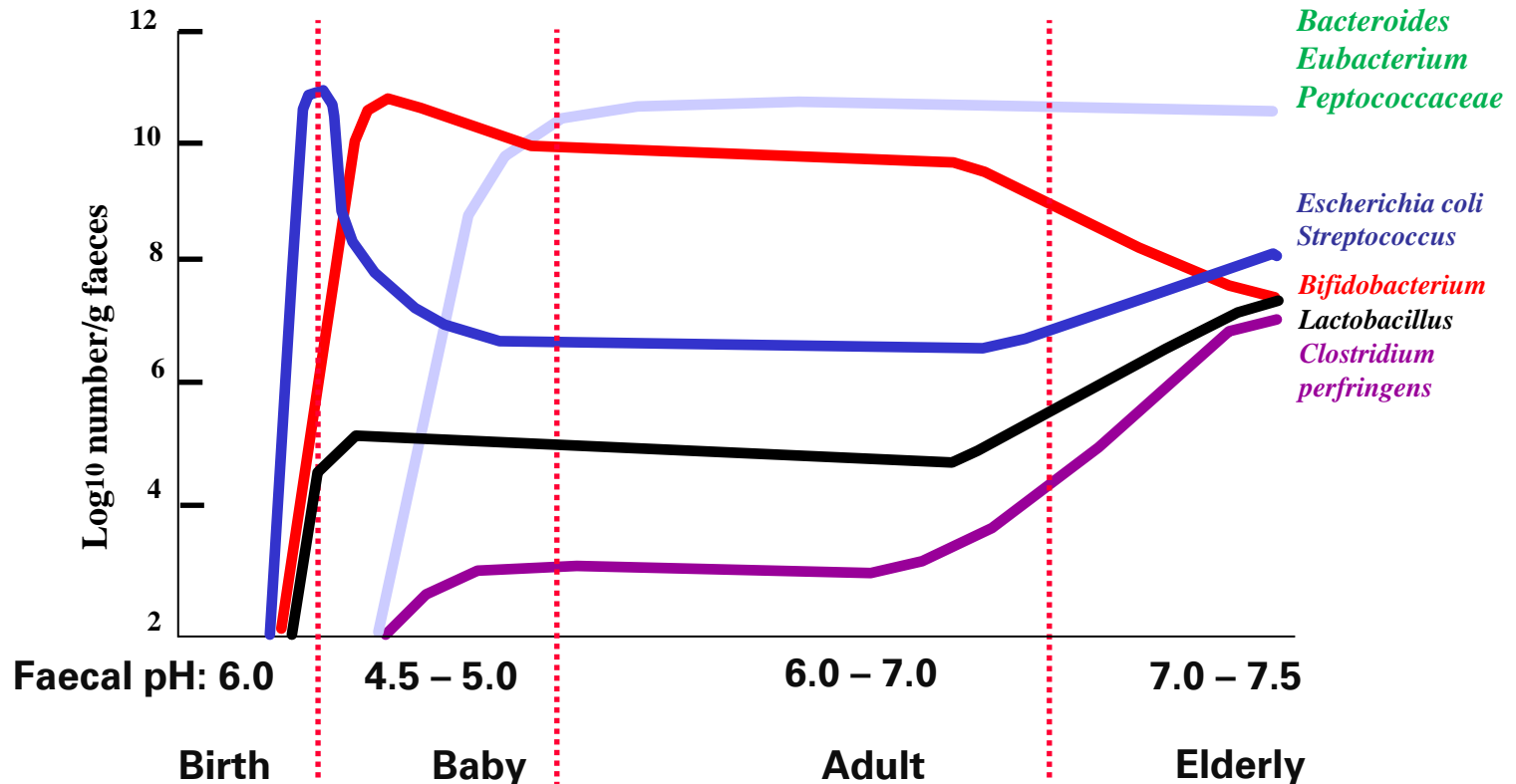
Ontwikkeling darmmicrobiota



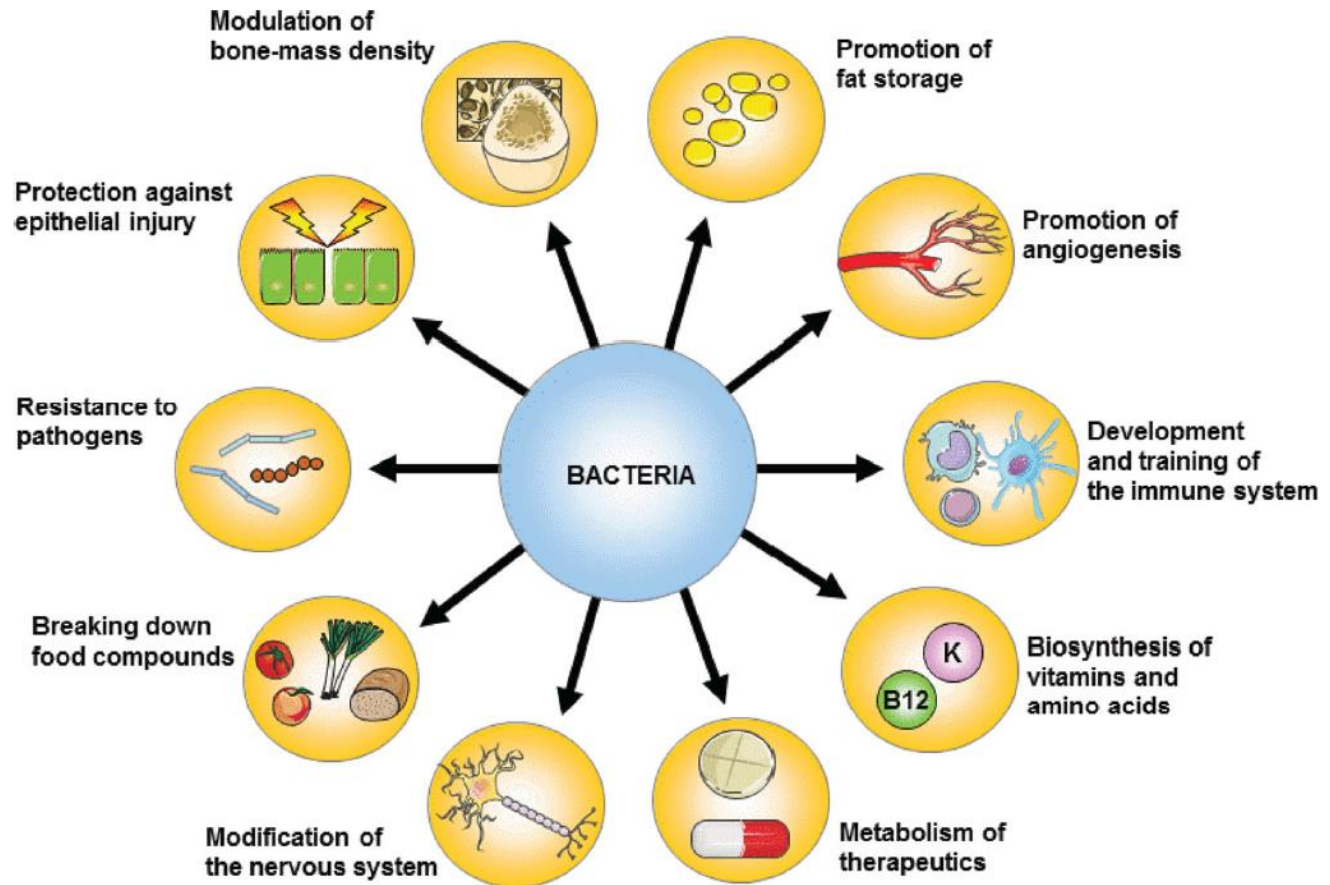
- kolonisatie via geboortekanaal
- voeding, omgeving en medicatie

Verandering van de microbiota

Blijft de darmmicrobiota je hele leven constant?



Funcities darmmicrobiota

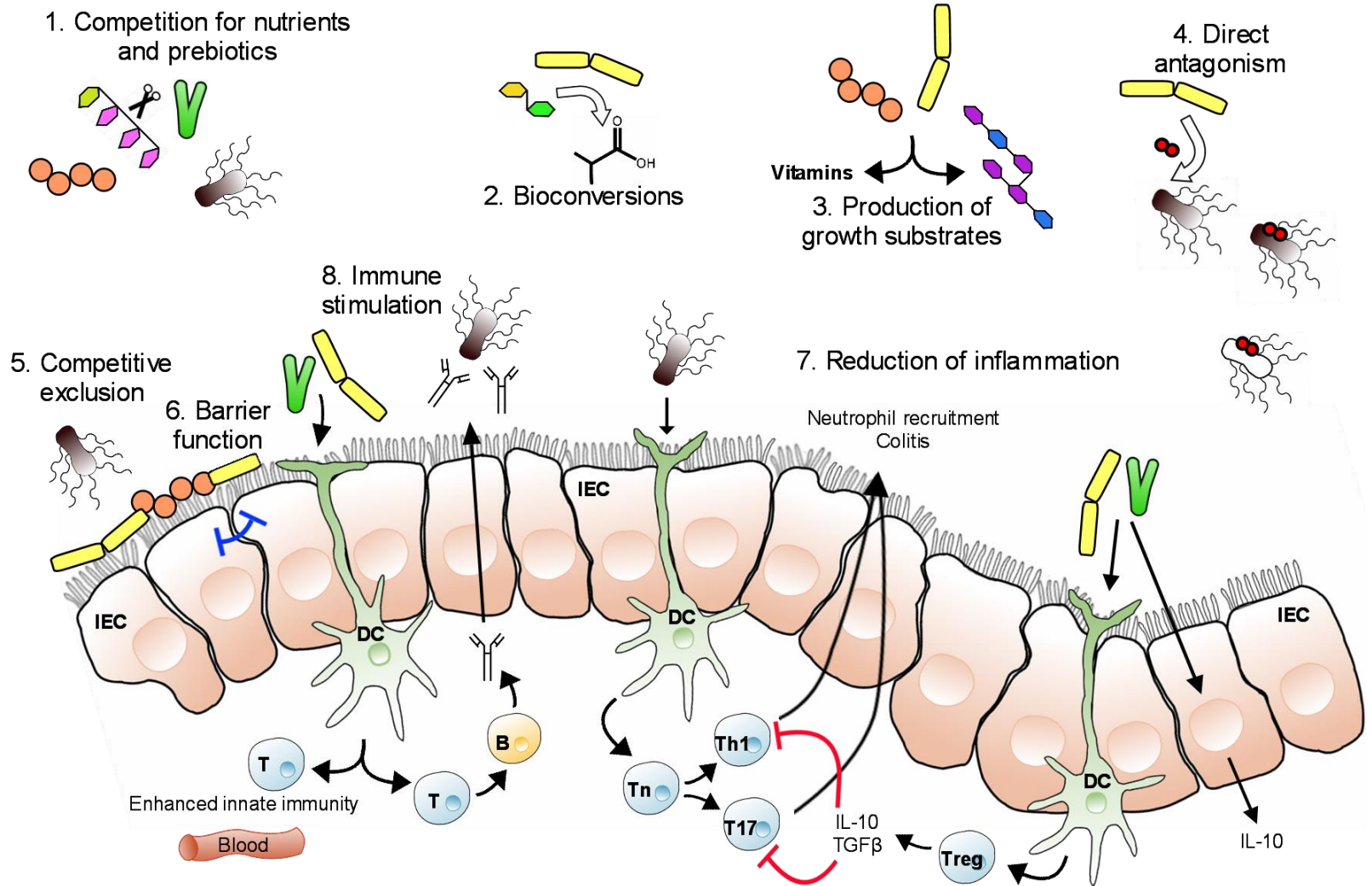


Source: Laukens et al, FEMS Microbiology Reviews, 2016, Vol. 40, No. 1

Toetsvraag 2:

Welke functies heeft de microbiota?

Werkingsmechanisme microbiota



Darmmicrobiota

Invloed op spijsvertering en stoelgang:

- stimulering peristaltiek door korte-keten-vetzuren
- vormen van vitamines en korte-keten-vetzuren
- vormen antimicrobiële stoffen
- fermenteren vezels
- stimuleren slijmvorming in colon (in Goblet-cellen)

Hygiënehypothese

Een beetje vies is gezond?

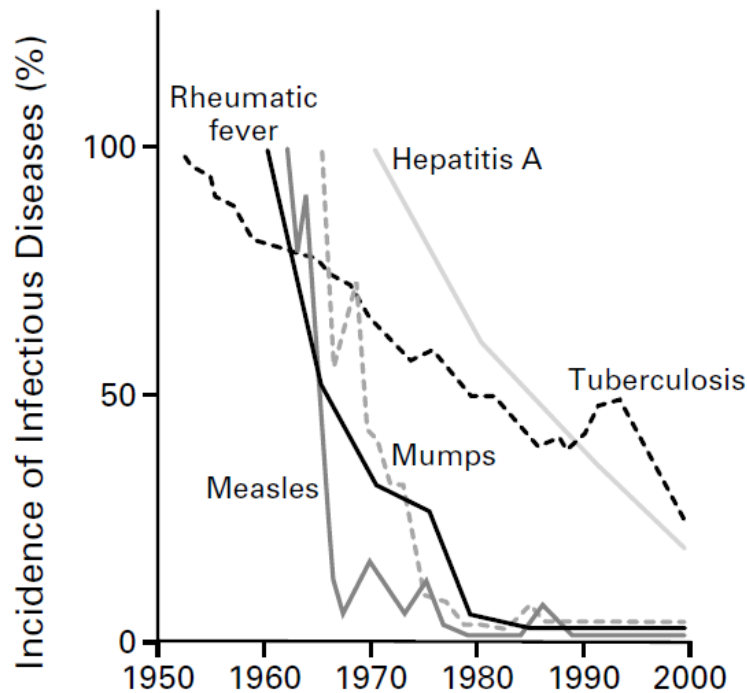
Hygiënehypothese



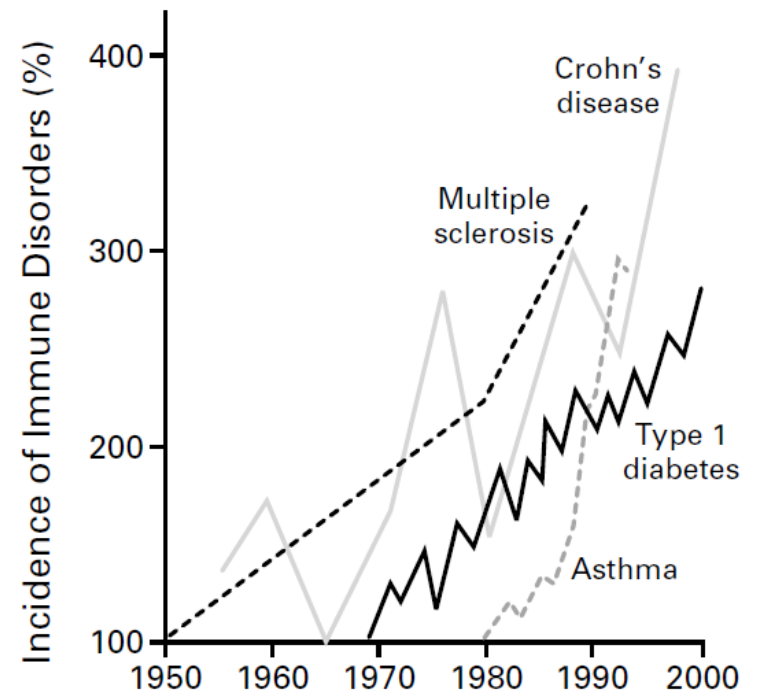
- contact met goede micro-organismen belangrijk
- grotere diversiteit in microbiota
- antibiotica

Hygiënehypothese

A

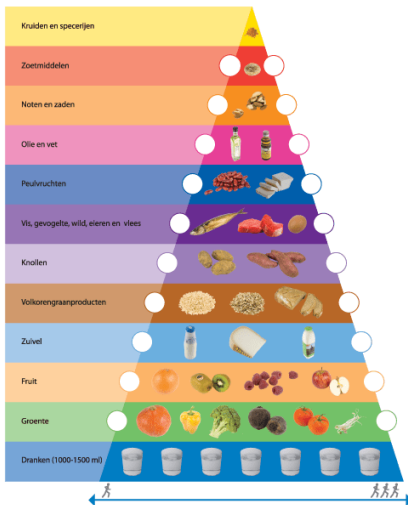


B

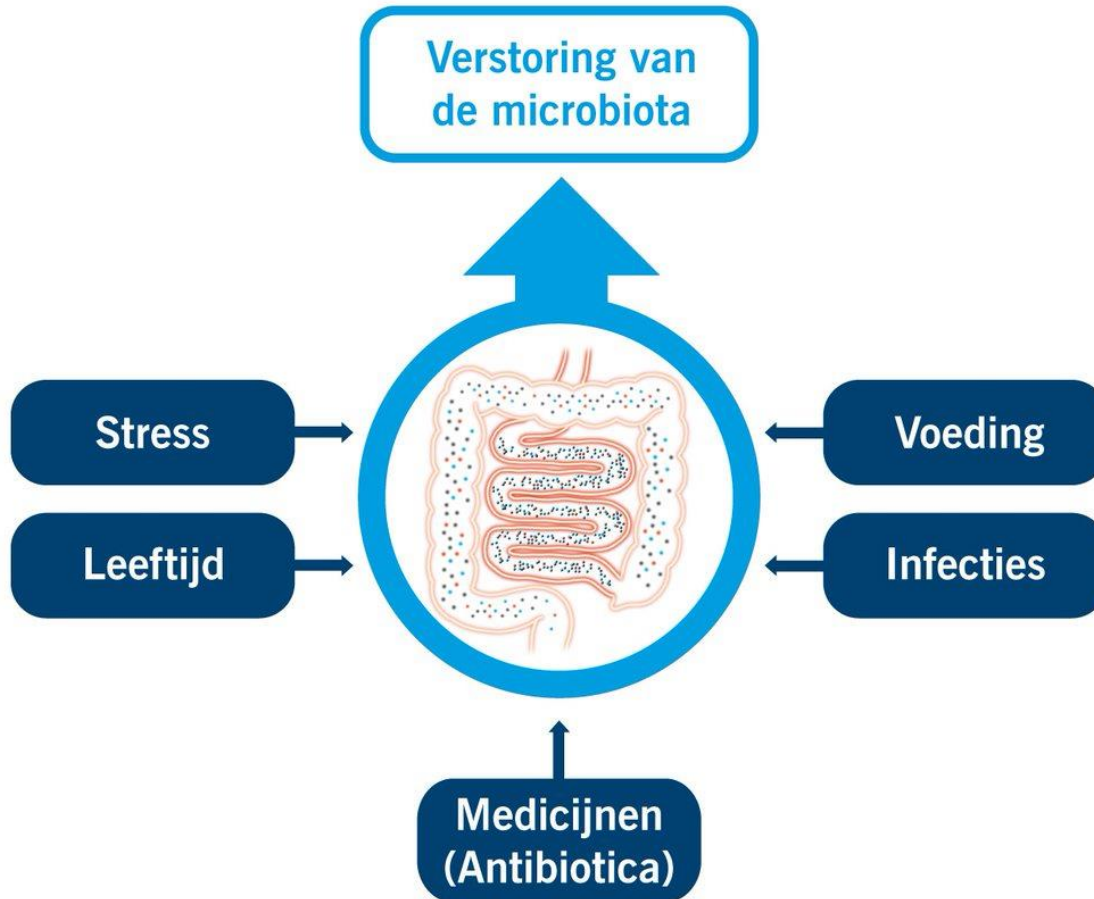


Invloeden op darmmicrobiota

Ik eet gezond dus mijn darmmicrobiota is in balans?



Verstoring darmmicrobiota



Toetsvraag 3:

Als je gezond leeft en eet is je darmmicrobiota in balans.

Dysbiose in de darmmicrobiota



gezonde
darmmicrobiota



voeding, stress,
leeftijd, infectie,
antibiotica



dysbiose

probiotica



prebiotica



fecestransplantatie

Fecale transplantatie



Vragen?

Prebiotica

Vezels in groente en fruit zijn voedsel voor goede bacteriën.

- Prebiotica

- ⇒ inuline: *o.a. bananen, artisjokken, schorseneren*

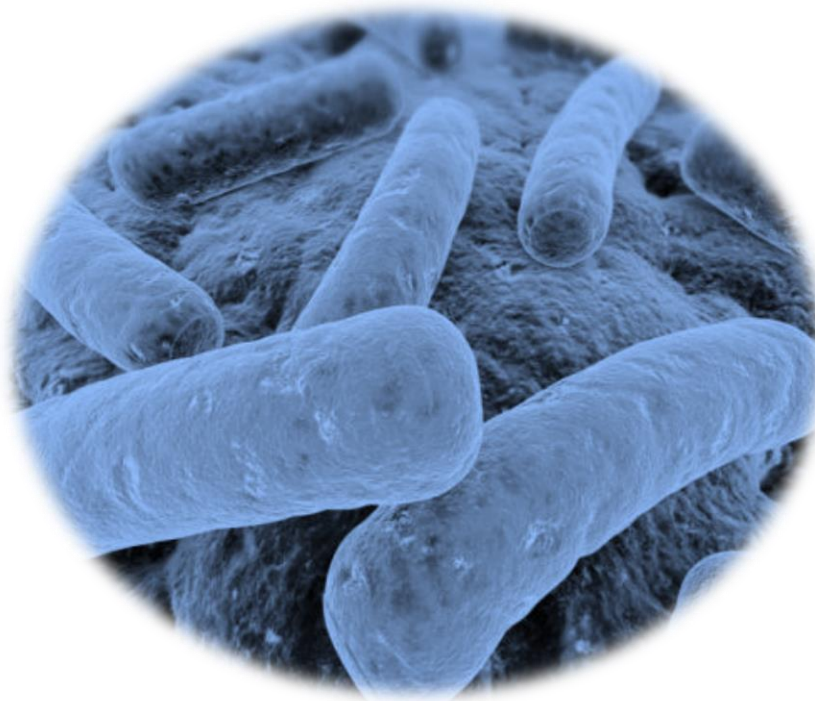
- ⇒ GOS/FOS: *o.a. ui, prei, witlof, asperges*

- ⇒ *ook in zuigelingenvoeding, sondevoeding*



Probiotica

Zijn goede bacteriën altijd probiotica?



Fermentieren



Probiotica

levende micro-organismen waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze bijdragen aan een gezonde darmmicrobiota en zo de gezondheid ondersteunen.

- zuivel
- preparaten

Naamgeving bacteriën

melkzuurbacteriën:

| | | |
|-----------|-------------------------|-----------------------------------|
| familie: | <i>Lactobacillaceae</i> | <i>auto</i> |
| geslacht: | <i>Lactobacillus</i> | <i>Ford</i> |
| soort: | <i>L. casei</i> | <i>Ford Transit</i> |
| stam: | <i>L. casei</i> Shirota | Ford Transit 2.0 I turbodiesel |

Toetsvraag 4:

Veel effecten van een probioticum zijn stamspecifiek

Welk probioticum?

- hoeveelheid: bij voorkeur > 5 miljard CFU's per gebruiksmoment (zuivel: +/- 10 miljard per 100 ml)
- monostrain of multistrain: effecten stam- en productspecifiek
- wetenschappelijk onderzoek met stam en eindproduct (vraag na bij fabrikant of kijk op Pubmed)
- prijs en toedieningsvorm (zuivel/poeder/capsule)

Toetsvraag 5:

Hoeveel levende bacteriën moet een goed probioticum *minimaal* bevatten (per gebruiksmoment)?

Ingrediënten per plantaardige capsule

| | |
|---|-------------|
| Advanced Acidophilus Plus complex | |
| Bevat: | |
| L. acidophilus, LA-5® (levensvatbare micro-organismen)* | 250 miljoen |
| B. lactis, BB-12® (levensvatbare micro-organismen)* | 250 miljoen |
| Vulstoffen (maltodextrine 258 mg, microkristallijne cellulose 100 mg) | 358 mg |
| Antiklontermiddelen (natrium alginaat 20 mg, silicium dioxide 8 mg, plantaardig magnesiumstearaat 2 mg) | 30 mg |
| Plantaardige capsule (hydroxypropylmethyl cellulose) | 74 mg |

* LA-5® en BB-12® zijn geregistreerde handelsnamen van Chr. Hansen

Dit product bevat een zakje silicagel dat niet eetbaar is. De silicagel is bedoeld om het product vochtvrij te houden en zo de kwaliteit te garanderen.

De ingrediëntendeclaratie geldt voor labelcode: 00014EN05RO

Aanbevolen dosering

Als voedingssupplement voor volwassenen dagelijks één tot zes plantaardige capsules bij voorkeur bij een maaltijd innemen, tenzij anders geadviseerd. Aanbevolen dosering niet overschrijden.

Bevat per sachet (à 3 gram granulaat)

Minimaal 4 miljard (4×10^9) kiemen (bij productie 7,5 miljard van de volgende bacteriën in gelijke verhoudingen:

- Lactobacillus acidophilus
- Bifidobacterium bifidum
- Lactobacillus casei
- Lactococcus lactis
- Lactobacillus rhamnosus
- Bifidobacterium longum

aangevuld met Fructo Oligo Sachariden (FOS)

€ 37,50 voor 30 sachets = € 1,25/dag

Probioticum

Helpt de darmflora te versterken

Eén capsule bevat

bacteriepreparaat 1×10^9 kve* in ongeveer gelijke verhoudingen:

- Bifidobacterium bifidum
- Bifidobacterium lactis
- Enterococcus faecium
- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus paracasei
- Lactobacillus salivarius
- Lactococcus lactis

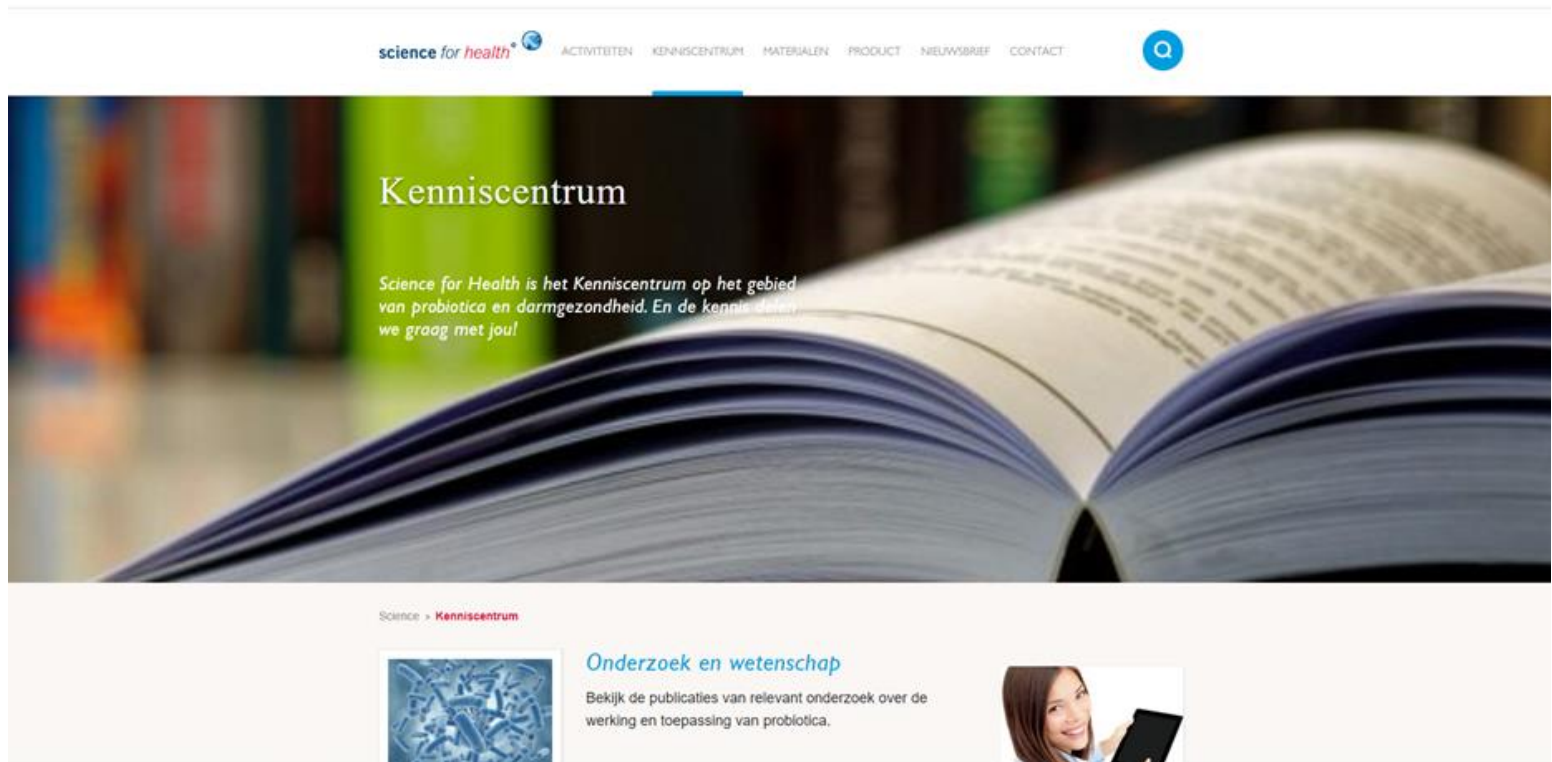
Welk probioticum?

20 miljard *L. casei* Shirota per 65 ml



Welk probioticum?

- research met *L. casei* Shirota bacterie: www.scienceforhealth.nl



The screenshot shows the website for Science for Health. At the top, there is a navigation bar with the logo "science for health" and several menu items: "ACTIVITEITEN", "KENNISCENTRUM", "MATERIALEN", "PRODUCT", "NIEUWSBRIEF", and "CONTACT". A search icon is also present. The main content area features a large image of an open book with the heading "Kenniscentrum". Below this, a paragraph reads: "Science for Health is het Kenniscentrum op het gebied van probiotica en darmgezondheid. En de kennis delen we graag met jou!". A breadcrumb trail shows "Science > Kenniscentrum". There is a section titled "Onderzoek en wetenschap" with a sub-heading "Bekijk de publicaties van relevant onderzoek over de werking en toepassing van probiotica." and a small image of a woman looking at a smartphone.

Vragen?

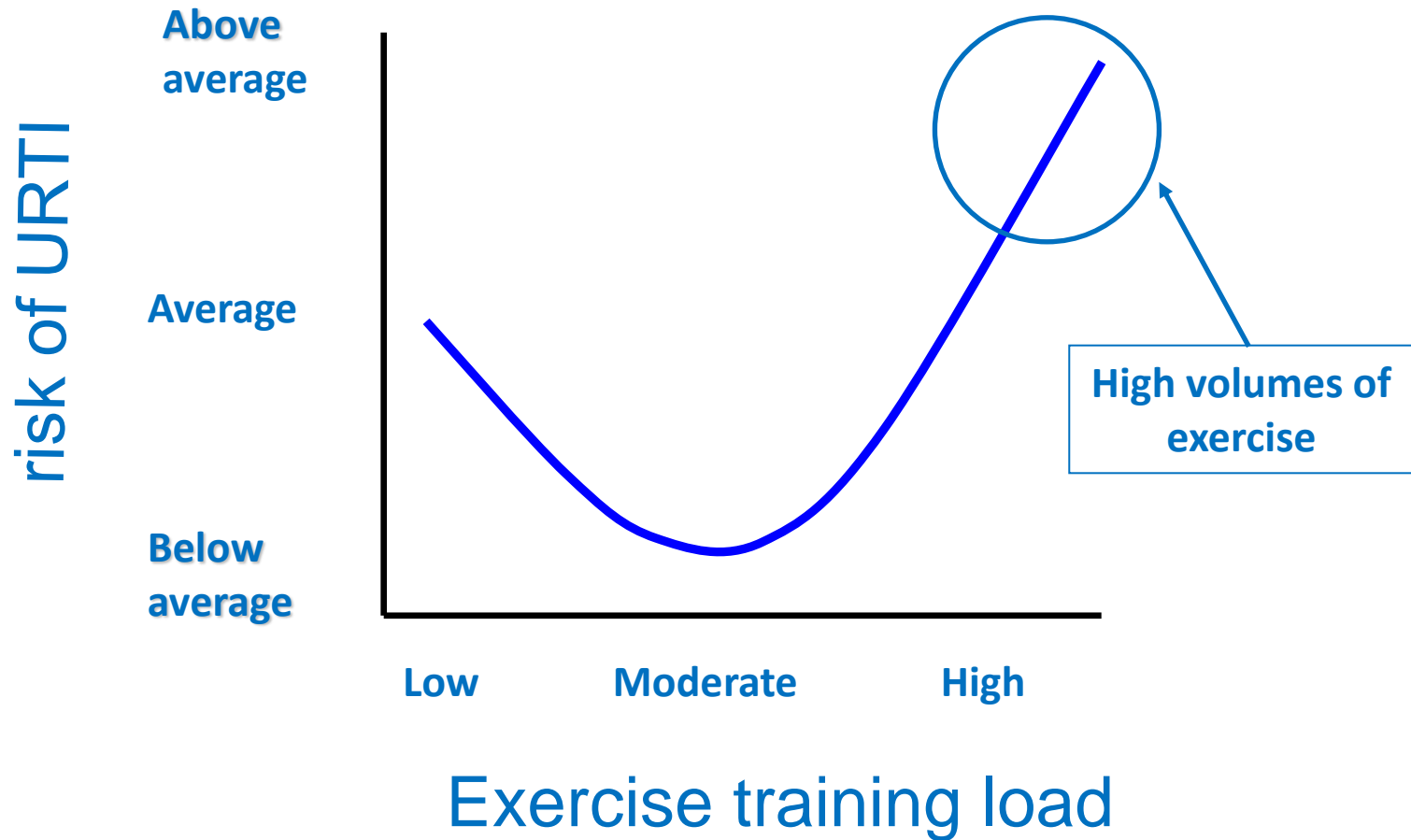
Probiotica en sport

Met probiotica meer kans op Olympisch goud?



Wel minder vaak verkouden!

Inspanning en infectierisico



Bron: Nieman 1994 Med Sci Sports Exerc 26: 128-139.

Luchtweginfecties bij duursporters

- 84 duursporters
- preparaat:
 - ⇒ groep A: 2 x per dag probiotica (6.5×10^9 kve *L. casei* Shirota)
 - ⇒ groep B: 2x per dag placebo
- interventie: 16 weken
- parameters:
 - ⇒ voorkomen infectie van de bovenste luchtwegen (URTI)
 - ⇒ immuunparameters

Bron: Gleeson et al, Daily Probiotic's (*Lactobacillus casei* Shirota) Reduction of Infection Incidence in Athletes, *Int J Sport Nutr and Exercise Metabolism*, 2010, p. 1-10.

Luchtweginfecties bij duursporters

voorkomen URTI (één week of vaker):

- probioticagroep: 66%
- placebogroep: 90% (significant verschil)

Immuunparameters:

- verhoogde IgA-concentratie in speeksel in probiotica groep.
(tijdens duursport meestal verlaagd IgA in speeksel)

Bron: Gleeson et al. *Int. J. Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2011, vol 21 #1 55-64.

Ook voor gezonde mensen?



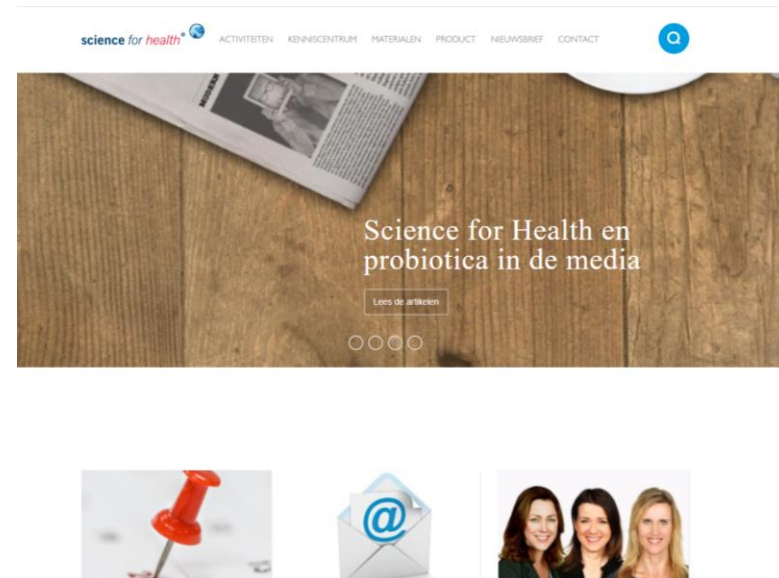
De toekomst?

- obesitas en metabool syndroom
- gezonder oud worden
- sport
- en.....



Scienceforhealth.nl

- agenda en activiteiten
- wetenschappelijke informatie
- specials downloaden of aanvragen
- productinformatie



Kennislinks

scienceforhealth.nl
darmgezondheid.nl
spijsvertering.info
isappscience.org

science for health  ACTIVITEITEN **KENNISCENTRUM** MATERIALEN PRODUCT NIEUWSBRIEF CONTACT 

Kenniscentrum

Science for Health is het Kenniscentrum op het gebied van probiotica en darmgezondheid. En de kennis delen we graag met jou!

Science > **Kenniscentrum**

Darmgezondheid en microbiota

Een goede darmgezondheid en de darmmicrobiota zijn onlosmakelijk aan elkaar

Gezonder oud worden

Heeft ouder worden invloed op de microbiota? En welke gevolgen kan dat hebben? Lees meer over ouderen,

Probiotica en de LcS-bacterie

Meer weten over probiotica en de LcS? Bekijk de artikelen en zoek in de database naar relevante



Vragen?



**Het wetenschappelijke kenniscentrum
op het gebied van
probiotica & (darm)gezondheid**

www.scienceforhealth.nl

info@scienceforhealth.nl

020-3472100

science for health 