

## Stoelgangkaart

De 'Bristol Stool Chart' (Figuur 1) is een simpel visueel medisch hulpmiddel, ontworpen om de vorm van menselijke ontlasting te categoriseren.

Type 1:		Losse, harde keutels, zoals noten
Type 2:		Worstvormig maar klonterig
Type 3:		Worstvormig, met barstjes aan de buitenkant
Type 4:		Worstvormig of als een slang, glad en zacht
Type 5:		Zachte delen met duidelijke randen
Type 6:		Zachte en papperige delen met niet-definieerbare randen
Type 7:		Waterig, geen vaste stukken, helemaal vloeibaar

Figuur 1: Reproduced with kind permission of Dr KW Heaton, formerly Reader in Medicine at the University of Bristol. ©2000 Norgine group of companies

### Categoriën stoelgang

**Type 1 en 2:** (indicatie voor) obstipatie

**Type 3 en 4:** meest 'ideaal'

**Type 5, 6 en 7:** (indicatie voor) diarree

## Wetenschap

Een greep uit het onderzoek met *L. paracasei* Shirota\*.

### Obstipatie

- Soepele ontlasting.<sup>1,2,3</sup>
- Verbetering van verschillende symptomen van obstipatie.<sup>2,4</sup>
- Vermindering van darmpassagetijd.<sup>5</sup>

### Diarree

- Gunstige werking bij diarree, zowel voor kinderen, volwassenen als ouderen.<sup>3,6,7,8</sup>
- Verminderen van risico op antibioticum geassocieerde diarree en *C. difficile* geassocieerde diarree.<sup>9,10</sup>

### Overig maag-darmkanaal

- Aanwijzingen voor verlichting van verschillende PDS-klachten.<sup>11,12</sup>
- Verbeteren van stoelgangpatroon bij ouderen.<sup>3</sup>
- Verminderen van algemene maag-darmproblemen bij sporters.<sup>13</sup>
- Onderdrukken van *Helicobacter pylori*-kolonisatie in de maag.<sup>14</sup>

## Probiotica in de praktijk

- Kijk of er humaan onderzoek is gedaan met de bacteriestam en het eindproduct.
- Controleer de verpakking: Een bacterienaam bestaat altijd uit drie delen: familie, soort en stam.
- Een product moet per aanwezige bacteriestam minstens 1 miljard ( $1 \times 10^9$ ) tot 5 miljard ( $5 \times 10^9$ ) levende micro-organismen per gebruiksmoment bevatten.<sup>15</sup>
- Het is aan te raden probiotica minimaal vier weken te proberen. Bij PDS is dit twee maanden.<sup>16</sup> Een stoelgangdagboek is hierbij een handig hulpmiddel.

De literatuurlijst is te vinden op [scienceforhealth.nl/literatuur](https://scienceforhealth.nl/literatuur)

### Contact

[scienceforhealth.nl](https://scienceforhealth.nl)  
[info@scienceforhealth.nl](mailto:info@scienceforhealth.nl)  
020 - 347 21 00

### Disclaimer

Dit is een uitgave van Science for Health, de wetenschappelijke afdeling van Yakult Nederland BV. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie openbaar worden gemaakt of vervoelvoudigd. ©2021 Yakult Nederland BV.

\* *L. paracasei* Shirota is de nieuwe naam voor de *L. casei* Shirota, de bacterie in Yakult. De bacterie zelf is niet veranderd, het betreft een taxonomische aanpassing. Voor aanvullende uitleg: [scienceforhealth.nl/taxonomie](https://scienceforhealth.nl/taxonomie)