

PROBIOTICA

Deze informatie is uitsluitend bestemd voor gezondheidsprofessionals en mag niet verstrekt worden aan consumenten/cliënten/patiënten.

Symposiumverslag Ziek van darmproblematiek: gezond of toch ziek?

Op 8 oktober 2011 vond het symposium 'Gezond of toch ziek?' plaats in Arnhem. Op deze dag stond de suboptimale gezondheid van mensen in verschillende levensfasen centraal. Want wat is gezondheid eigenlijk en hoe gezond zijn we? Veel ouderen zijn niet ziek maar hebben wel klachten, en zijn dus ook niet gezond. En hoe gezond zijn mensen met overgewicht of topsporters? Het wordt ook steeds duidelijker dat het maag-darmkanaal en de microbiota een centrale rol spelen bij veel facetten van de gezondheid. En dan rijst ook de vraag: wordt u nu gezonder van probiotica of niet? Tijdens het congres gaven de sprekers vanuit hun eigen expertise een antwoord op deze vragen.

Wat is gezondheid? Prof. dr. Renger Witkamp

Hoe ingewikkeld het is om een definitie of omschrijving van gezondheid te geven, bracht prof. dr. Renger Witkamp, hoogleraar Voeding en Farmacologie aan Wageningen UR ter sprake. 'Wanneer spreken we van gezondheid of een gezondheidseffect? Het is zeer complex om hier antwoord op te geven. Is een oude heer met broze botten die dagelijks een stukje wandelt gezonder dan de twintiger met vetrollen en een voorliefde voor feestjes en hamburgers? En hoe staat het met de slanke jonge vrouw die veel groente eet, maar ook vaak piekert? Het is een vraag waar zowel (para)medici, beleidsmakers als voedingsmiddelenfabrikanten tegenaan lopen.'

Gezondheid is lastiger vast te stellen dan ziekte. 'Je komt al gauw uit bij vage termen als homeostase, evenwicht, en yin en yang, 'zei Witkamp. Gezondheid is subjectief en steeds aan verandering onderhevig. Bovendien spelen

zowel erfelijkheid als leefomstandigheden een rol. Een diagnose voor een ziekte kan je meestal al stellen na onderzoek aan een orgaan en het meten van een bepaalde biomarker. Maar om gezondheid te meten, moet je kijken naar het hele lichaam en naar het verloop van meerdere biomarkers in de tijd, 'volgens de hoogleraar. 'Gelukkig is het meten van gezondheid steeds beter mogelijk. We moeten wel een andere definitie van gezondheid hanteren en meer inzicht krijgen in het tijdsverloop van en de risicofactoren voor de ontwikkeling van een ziekte.'

Nieuwe definitie van gezondheid

Witkamp hanteert voor gezondheid de definitie van Machteld Huber, dit jaar gepubliceerd in het British Medical Journal. Die omschrijft gezondheid als het vermogen je aan te passen aan veranderende situaties en zelfstandig weerstand te bieden aan sociale, fysieke en emotionele verstoringen in de omgeving. 'Als een gezond mens een boterham eet, gaat de glucosespiegel in zijn bloed omhoog, om zich vervolgens weer te normaliseren. Verloopt het herstel van die glucosespiegel langzamer dan normaal, dan is dit een signaal dat het proces uit balans is geraakt. Er is dan mogelijk sprake van (vroege) diabetes, 'zo lichte hij toe.

De nieuwe definitie van gezondheid is het vertrekpunt voor de challenge-test, een nieuwe aanpak die in de onderzoekswereld snel aan populariteit wint. Het lichaam van een proefpersoon wordt blootgesteld aan een portie stress, bijvoorbeeld een maaltijd met veel eiwit of vet, een inspanningstest, of een lichte bacteriële



of virale besmetting. Vervolgens wordt gekeken naar het effect hiervan op de elasticiteit van bepaalde fysiologische processen in de tijd. Dat kunnen een subklinische ontsteking of spierkracht en omvang zijn, maar ook een stressreactie, de darmpermeabiliteit of de samenstelling en het functioneren van de microbiota. 'Wil je de effecten van een voedingsinterventie meten of volgen, dan moet je het verloop van meerdere fysiologische processen nauwkeurig meten, 'zo concludeert Witkamp.

Preventie van bovenste luchtweginfecties: de rol van probiotica. Dr. Ger Rijkers

De afgelopen jaren is er veel gezegd en geschreven over goede bacteriën in voedingsmiddelen. De een is ervan overtuigd dat ze werken, de ander is sceptisch. Wetenschappers zijn het er in ieder geval over eens dat er een rol is weggelegd voor het inzetten van probiotica bij antibioticagebruik en bij het voorkomen van allergische reacties. Maar voor harde conclusies over hun rol bij aandoeningen als het prikkelbaredarmsyndroom (PDS), de ziekte van Crohn en overgewicht is het te vroeg.

Een ander interessant onderzoeksterrein gaat over het effect van probiotica op luchtweginfecties. 'Van alle organen in het lichaam ontstaan in de luchtwegen de meeste infecties, zowel bij gezonde als bij zieke mensen. Dat komt doordat de luchtwegen in open verbinding staan met de buitenlucht. Bovendien zijn de luchtvochtigheid en de temperatuur er hoog, 'zo vertelde dr. ir. Ger Rijkers, medisch immunoloog in het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein.

Probiotica verkorten mogelijk de duur en ernst van luchtweginfecties. Zo kwam uit een onderzoek naar voren dat ouderen die probiotica nemen gemiddeld zeven dagen last hebben van een luchtweginfectie. Dit is twee dagen korter dan ouderen die geen probiotica gebruiken. Ook een studie onder ploegendienstmedewerkers duidde op een significant positief effect van probiotica, net zoals recent in een studie onder Britse topsporters.* Voor harde uitspraken is het nu nog te vroeg. 'Bestaande studies zijn lastig met elkaar te vergelijken omdat ze uitgaan van verschillende probioticastammen, onderzoekspopulaties en klinische eindpunten. Er is vervolgonderzoek nodig, 'zo concludeerde immunoloog Rijkers.

Nieuwe ontwikkelingen

Tijdens het symposium werden ook bijzondere nieuwe ontwikkelingen besproken. Kan overgewicht en colitis worden behandeld met een feces transplantatie en wat is de rol van probiotica bij deze aandoeningen? In een zeer boeiende lezing deed prof. dr. Mathus-Vliegen een



bevlogen verslag van haar kennis en ervaringen op dit gebied.

Prof. dr. Kleerebezem, expert in Bacterial Genomics, duikt in het moleculaire gesprek tussen de darmbacteriën en het lichaam. Hij legt uit wat moleculaire technieken kunnen betekenen voor het begrijpen van de wisselwerking tussen voeding, microbiota en gezondheid. Ten slotte zette dr. Witteman, maag-leverdarmarts in Ziekenhuis de Gelderse Vallei te Ede, de bewezen en mogelijke klinische effecten van probiotica op een rij.

In de volgende nieuwsbrief worden de lezingen van Liesbeth Mathus-Vliegen, Michiel Kleerebezem en Ben Witteman besproken. Via de website www.bsl.nl/darmproblematiek zijn de presentaties van alle sprekers te bekijken. U kunt inloggen met het wachtwoord: gezond.

* Een reprint van de studie over topsporters (Gleeson M et al (2011) Daily probiotic's (*Lactobacillus casei* Shirota) reduction of infection incidence in athletes. International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism) is aan te vragen bij Science for Health, de wetenschappelijke afdeling via de antwoordkaart in deze nieuwsbrief.

Science for Health in 2012!

Wie zijn de gezichten van Science for Health?

Van links naar rechts op de foto: Lidwien Franke (diëtist en voedingswetenschapper), Marjolein van Aken (diëtist), Iris van den Beld (voedingskundige) en Esther Holvast (sportdiëtist). Op de website www.scienceforhealth.nl stellen wij ons aan u voor!



In 2012 staat er weer veel op het programma voor gezondheidsprofessionals. We organiseren diverse symposia, zijn aanwezig op verschillende beurzen en geven in het hele land (geaccrediteerde) lezingen. Ook voor deze informatie kunt u op de website terecht.

Open dag en seminar in de Yakult fabriek

De Open dag in de fabriek gecombineerd met het seminar 'Probiotica en darmgezondheid' was in 2011 een groot succes. In 2012 zullen we dit daarom nogmaals organiseren. Naast diëtisten, mondhygiënist, gewichtscounselors en studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek zijn natuurlijk ook alle andere geïnteresseerden van harte welkom! Het programma staat nog niet vast, dus heeft u een onderwerp dat u graag behandeld zou zien, laat het ons weten. Via de digitale nieuwsbrief Probiotica voor professionals houden we u op de hoogte.

Antwoordkaart

postzegel
niet nodig

Yakult Nederland B.V.

Antwoordnummer 138

1180 WB Amstelveen

Nieuw!

Digitale nieuwsbrief 'Probiotica voor professionals'

De laatste ontwikkelingen op het gebied van probiotica en darmgezondheid direct volgen? Dat kan nu met de digitale nieuwsbrief Probiotica voor Professionals. Ook blijft u op de hoogte van de activiteiten die Science for Health, de wetenschappelijke afdeling van Yakult, voor gezondheidsprofessionals organiseert. U krijgt (maximaal) 6 keer per jaar een update. Wilt u deze nieuwsbrief vanaf nu ontvangen? Vul dan uw e-mail adres in op de antwoordkaart of meld u online aan op: www.scienceforhealth.nl/aanmelden



Waar kan ik wetenschappelijke informatie vinden?

Op onze website kunt u terecht voor verschillende literatuurlijsten en samenvattingen van gepubliceerde onderzoeken met de *Lactobacillus casei* Shirota. Daarnaast kunnen wij ook op verzoek een literatuuroverzicht voor u maken over een specifiek onderwerp. Stuur een mail naar info@scienceforhealth.nl of bel met 020-3472100 en vraag naar een van de diëtisten.

Antwoordkaart

Adres wijzigen?

Oude gegevens

Naam en voorletter(s) Dhr/Mw*

Postcode en huisnummer

Nieuwe gegevens

Instelling/praktijknaam

Afdeling

Dhr. Mw. Naam

Titel en voorletters

Adres werk/privé*

Postcode en Woonplaats

E-mailadres

Telefoonnummer

Wij nemen uw gegevens op in onze database. Uw gegevens worden behandeld volgens de Wet Bescherming Persoonsgegevens.

* Doorhalen wat niet van toepassing is.

colofon

De nieuwsbrief is een uitgave van de wetenschappelijke afdeling van Yakult Nederland B.V.

Redactie:

Marjolein van Aken, Iris van den Beld, Lidwien Franke, Esther Holvast

Basisontwerp:

dBOD, Amsterdam

Vormgeving en druk:

sowieso vaka, Schiphol-Oost

Adres:

Yakult Nederland B.V.
Handelsweg 59H
1181 ZA Amstelveen
Telefoon: 020-3472100
Fax: 020-6401632
E-mail: info@scienceforhealth.nl
Website: www.scienceforhealth.nl

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de redactie openbaar gemaakt worden of veelevoudigd.

© 2012 Yakult Nederland B.V.

Ik wil graag

- De wetenschappelijke brochure 'Probiotica voor Professionals'
- Digitaal op de hoogte blijven van nieuws en activiteiten (vul uw e-mail adres hiernaast in)
- Reprint van het artikel van Gleeson, M. et al (2011)
- Verwijderd worden uit de database

Neem contact met mij op over

- (geaccrediteerde) nascholingen/gastlessen
- De Yakult drinktest voor mijn cliënten
- Een specifieke vraag: