

Interview

Prebiotica onmisbaar voor een gezonde darmflora

www.naturafoundation.nl

NATURA
FOUNDATION

Prebiotica onmisbaar voor een gezonde darmflora

Margo Peinemann



Wat zijn prebiotica precies?

‘Prebiotica ondersteunen de werking van probiotica. De belangrijkste prebiotica zijn inuline en FOS, waarbij FOS een afkorting is voor fructo-oligosacchariden. Beide zijn voedingsvezels van lange ketens enkelvoudige suikers, die goed worden opgenomen door de gunstige darmbacteriën. Inuline komt daarbij vooral voor in de wortels van planten, terwijl FOS in allerlei soorten groente en fruit voorkomt, zoals bananen, uien, asperges en knoflook.’

Is het dan niet beter om gewoon meer groente te eten?

‘De natuur biedt het inderdaad vrijwel kant-en-klaar aan; het is alleen zo jammer dat de meeste mensen lastig te bewegen zijn meer groente en fruit te eten. Een slecht en jarenlang ingesleten voedingspatroon is één van de belangrijkste oorzaken van de slechte darmflora van veel van mijn cliënten. En die flora staat weer aan de basis van de ziektebeelden die je zo vaak tegenkomt, zoals de chronische darmontsteking, immuunzwakte en zelfs depressie.

Pre- en probiotica geven je dan de mogelijkheid om vrij snel de situatie in de darmen te verbeteren. Uiteraard blijft een goede voeding essentieel voor een optimale gezondheid en dat is ook altijd een vast onderdeel van mijn verdere behandeling.’

Inuline en FOS zijn dus suikers - is dat niet ongezond?

‘Dat zou je misschien kunnen denken, maar dat is niet zo. Inuline en FOS worden namelijk niet in de dunne darm opgenomen. De reden is dat daar geen enzymen aanwezig zijn die de vaak

lange en vertakte ketens af kunnen breken. Zowel inuline als FOS komen dus ongeschonden aan in de dikke darm, zonder dat de enkelvoudige suikers worden opgenomen door het lichaam.

In de dikke darm bevinden zich de gunstige darmbacteriën, zoals de bifidobacteriën. Die bevatten juist wél een enzym om FOS en inuline af te breken: inulinase. Gunstige darmbacteriën groeien heel goed op deze voedingsstoffen en reproduceren zich vervolgens in grote aantallen. Zo gaan ze door competitie de verspreiding van de minder gunstige bacteriën in de darm tegen.

Daarnaast zorgen bifidobacteriën voor een zuur milieu, waarin de ongunstige bacteriën moeilijk kunnen koloniseren. Met prebiotica geef je de gunstige darmflora bij de cliënt dus op diverse fronten een belangrijke voorsprong ten opzichte van de minder gunstige.’

Wat is de beste toedieningsvorm?

‘Je kunt het best eerst twee weken lang alleen prebiotica toedienen. Hierbij kan enige windrigheid ontstaan bij uw cliënt. Met de prebiotica verbeter je alvast de bestaande flora, zodat de behandeling met probiotica minder lang duurt. Om de flora verder aan te vullen kan daarna naar gelang de aandoening gedurende langere tijd probiotica toegediend worden.

Ook is het mogelijk om pre- en probiotica te combineren. Deze combinatie wordt een synbioticum genoemd. In een synbiotisch preparaat hebben de probiotische bacteriën een gro-

Onze ervaren orthomoleculaire PNI-therapeut en docent Margo Peinemann gebruikt vaak prebiotica in haar praktijk. ‘Maar geen enkele behandeling is volledig als je niet ook prebiotica adviseert’, zegt ze. Het is een waardevol inzicht dat ze ook regelmatig met onze cursisten deelt, bijvoorbeeld bij onze Regionale Praktijkbijeenkomsten en opleidingen. Hieronder leest u een kort interview met Margo.

tere overlevingskans. Geen wonder dus dat FOS en inuline soms worden toegevoegd aan commercieel verkrijgbare probiotische formules. De hoeveelheid toegevoegde FOS in dergelijke samenstellingen is echter vaak minder dan 500 mg. Dat is te weinig voor een significant effect.

Beter is het om de cliënt enkele grammen van de prebiotische vezels zelf op te laten lossen in een glas water waarin ook de probiotische bacteriën de kans krijgen te rehydrateren. Met een synbioticum combineer je dus al het goede van probiotica met zijn belangrijkste voedingsbronnen - inuline en FOS.’

Bij welke aandoeningen kan je prebiotica het best inzetten?

‘Prebiotica werken zowel direct als indirect groeiremmend op schadelijke bacteriën in de darmen. Ook ondersteunen ze onder andere de cholesterolstofwisseling, verbeteren ze de eiwitafbraak en helpen bij constipatie en diarree. Daarnaast kunnen ze - in combinatie met probiotica - worden ingezet bij chronische darmontstekingen en draminfecties. Het zou dus verschrikkelijk zonde zijn om prebiotica links te laten liggen en alleen probiotica te adviseren.’

Voor meer wetenschappelijke achtergrond bij prebiotica leest u onze **monografie**.