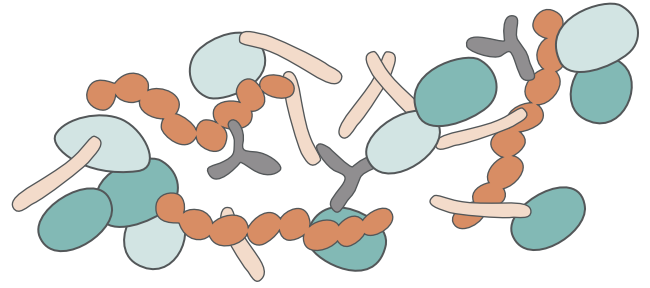


# Probiotica



## Wat zijn probiotica?

Wetenschappers definiëren probiotica als levende micro-organismen die, wanneer in voldoende hoeveelheden gebruikt, een gezondheidseffect opleveren voor de gastheer. Ze kunnen de bacteriën die in ons lichaam voorkomen ondersteunen. Dit geldt in het bijzonder wanneer onze bacteriën worden uitgedaagd, bijvoorbeeld door antibiotica, slechte voeding of reizen. Probiotica komen voor in tal van voedingsmiddelen en voedingssupplementen.

## Wat kunnen probiotica voor u betekenen?

### Probiotica kunnen de gezondheid op verschillende manieren ondersteunen:

- Uw immuunsysteem helpen goed te functioneren
- Helpen bij de spijsvertering door afbraak van onderdelen van de voeding die we niet kunnen verteren
- Helpen schadelijke micro-organismen onder controle te houden
- Het produceren van vitamines en helpen bij de opname van voedingsstoffen

### Een aantal probiotica kunnen mogelijk:

- Antibiotica geassocieerde diarree helpen te verminderen
- Ondersteuning bieden bij verteringsongemakken
- Kolieklachten en eczeem bij zuigelingen helpen te verminderen
- Helpen bij de vertering van lactose
- Infectieuze diarree helpen te verminderen
- Het risico op veel voorkomende infecties verminderen of de duur ervan verkorten, waaronder infecties aan de luchtwegen, de darm en het vaginaal gebied



INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC ASSOCIATION  
FOR  
PROBIOTICS AND PREBIOTICS

Voor meer informatie bezoek [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)  
of volg ons op Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)

© 2019, International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics

## Een probioticum kiezen

**Ken uw probioticum.** Probiotica worden aangeduid met hun geslacht, soort en stam naam (bijvoorbeeld, *Lactobacillus acidophilus* ABC). Producten zouden de naam van elke stam moeten vermelden.

**Kies de stam die aansluit bij het effect dat u wilt bereiken.** Niet alle stammen zijn hetzelfde. Zie [usprobioticguide.com](https://usprobioticguide.com) of [probioticchart.ca](https://probioticchart.ca).

**Hoeveelheden zijn van belang.** Zorg ervoor dat het product minimaal de hoeveelheid probiotica bevat dat werd gebruikt in de studie voor het gezondheidseffect. Meer is niet noodzakelijkerwijs beter. Aantallen levende probiotica moeten worden gegarandeerd tot de uiterste houdbaarheidsdatum (niet de productiedatum).

### Voedingssupplementen of voedingsmiddelen?

Belangrijker dan voedingssupplement of voedingsmiddel is het verkrijgen van een effectieve probiotische stam in een effectieve dosis. Sommige yoghurts, gefermenteerde melkproducten en een aantal andere voedingsmiddelen kunnen probiotica bevatten. Zoek voor toegevoegde probiotica op het etiket in de ingrediëntenlijst, en naar een voedingsmiddel dat past binnen een gezonde voeding.

### Andere gefermenteerde levensmiddelen?

Traditionele yoghurts bevatten levende bacteriën die kunnen helpen met de vertering van lactose, maar niet alle gefermenteerde levensmiddelen bevatten levende micro-organismen die aan de definitie van probiotica voldoen. Zie [ISAPPscience.org/fermented-foods](https://www.isappscience.org/fermented-foods)

**Veiligheid.** Probiotica zijn veilig voor de meeste mensen, maar overleg eerst met uw arts als u leidt aan een immuunstoornis, als u een ernstige onderliggende ziekte of korte darmsyndroom heeft, of voordat u probiotica aan een zuigeling geeft.

