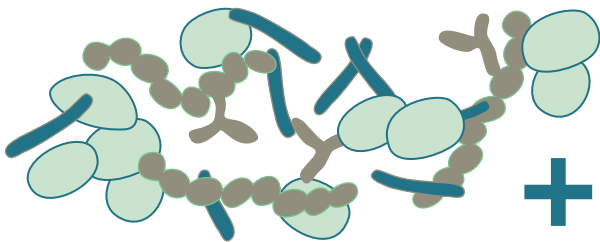


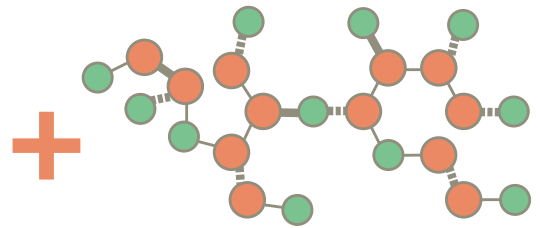
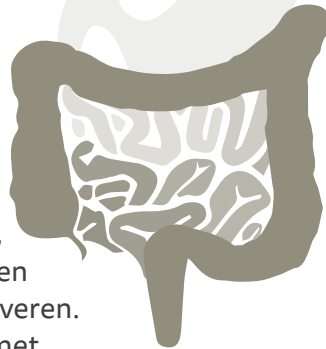
Effecten van probiotica en prebiotica op onze microbiota

Als uw darmmicrobiota verstoord is, kunnen probiotica en prebiotica dan helpen?

Probiotica en prebiotica kunnen helpen bij het normaliseren van een door antibiotica of andere stressoren verstoorde darmmicrobiota en daarmee uw gezondheid verbeteren.



Verhogen niveaus reeds aanwezige darmbacteriën



Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn levende micro-organismen die, wanneer ze in voldoende hoeveelheden worden ingenomen, gezondheidsvoordelen kunnen leveren. Soms - maar niet altijd - zijn ze vergelijkbaar met microben die van nature in ons lichaam voorkomen.

Verbeteren probiotica onze darmmicrobiota?

- In de vorm van levende microben kunnen probiotica de microben beïnvloeden die in ons lichaam aanwezig zijn.
- Hoewel ze in minderheid zijn in vergelijking met onze darmmicroben, kunnen probiotica groeien, metaboliseren en interacties aangaan met aanwezige microben. Zelden vestigen probiotica zich permanent.
- Probiotica kunnen invloed uitoefenen op de microbiota terwijl ze door de minder dicht gekoloniseerde gebieden van ons maagdarmkanaal (maag en dunne darm) reizen.
- Probiotica kunnen vergelijkbare mechanismen gebruiken als onze eigen microben om de gezondheid te verbeteren. Het vermogen van probiotica om ons immuunsysteem te beïnvloeden kan bijvoorbeeld van invloed zijn op onze microbiota en gezondheid.

Wat zijn prebiotica?

Simpel gezegd, ze zijn voedsel voor nuttige microben die op of in ons lichaam leven. Ze worden gemetaboliseerd door 'goede' darmmicroben, wat een positieve invloed heeft op het darmmilieu en een algemeen gezondheidsvoordeel geeft.

Verbeteren prebiotica de microbiota?

- Jazeker! Prebiotica hebben een positieve invloed op de samenstelling en/of activiteit van onze eigen microbiota
- Prebiotica kunnen de niveaus van nuttige bacteriën verhogen.
- Prebiotica kunnen microbiële metaboliet of signaalmolecuul niveaus verhogen die belangrijk zijn voor de gezondheid.