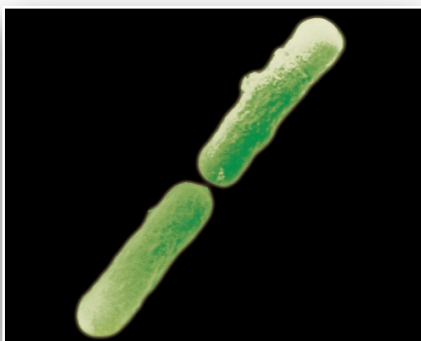


Al een pro- of prebioticum geproefd?

Een **probioticum** is een micro-organisme dat beter bestand is tegen onze vertering. Het bereikt levend de darm en zou daar gunstig werken. Melkzuurbacteriën, Bifido en Saccharomyces zijn voorbeelden. De bekende yoghurtbacteriën sneuvelen wel eens onderweg. Een **prebioticum** is een niet verteerbaar deel van onze voeding. Meestal gaat het over plantensuikers en -vezels. Asperges, bananen, cichorei en look zijn enkele gebruikte bronnen. Dit is geschikte kost voor de darmbacteriën die deel uitmaken van ons immuunsysteem. Eigenlijk vind je prebiotica in een afwisselende en vezelrijke voeding. Een **sybioticum** is een combinatie van beide.



Voorbeeld van micro-organisme onder microscoop.

Wat beloven deze producten?

- Voorkomen van maag- en darmbesmettingen
- Betere vertering van melksuiker
- Daling van het aantal ontstekingen van de vagina en urinewegen
- Verlaging van de cholesterol
- Bescherming tegen darmkanker
- Actiever afweersysteem

Enkele bedenkingen

- Het is niet duidelijk in welke mate deze producten de gezondheid verbeteren. Effecten zouden alleen vermeld mogen worden wanneer ze bewezen zijn. In dit geval noemen we het 'geneesmiddel' of 'biotherapeuticum'
- Bij verzwakte personen kunnen bacteriën verhuizen naar organen en slijmvliezen waar ze niet thuis horen. Met nare gevolgen.
- Over dosering, duur van inname, soort van bacterie (levend of dood?) blijft de gebruiker vaak in het ongewisse.
- Gegevens over opname, afbraak of uitscheiding ontbreken. Duur en intensiteit van de effecten is onbekend.

Gezonder met trendy, functionele of cosmetische voeding is voorsnog een open vraag. Evenwichtige voeding blijft een noodzaak.





Biotherapeuticum

Bactisubtil® en Enterol 250® bevatten levende organismen. Het zijn geregistreerde geneesmiddelen. Van Enterol 250® is bewezen dat het diarree ten gevolge van antibiotica kan voorkomen. Het is waardevol in geval van diarree bij kinderen en misschien ook bij reizigersdiarree.

Kinderen tot 14 jaar nemen één capsule één tot tweemaal daags. Voor volwassenen maximum 4 capsules per dag verdeeld over 2 innames.

Warme dranken of ijskoude gerechten verminderen de doeltreffendheid van deze medicijnen. Deze producten zijn geschikt voor zwangeren en zuigelingen. We roepen een arts indien binnen de twee dagen geen verbetering optreedt.

Lacteol® is een geneesmiddel tegen losse stoelgang. Het bevat stoffen van gedode bacillen. De dosis is hier vier tot acht gelulen per dag. Voor zuigelingen volstaan vier gelulen. Open de gelule en voeg het poeder toe aan de zuigfles, pap of suikerwater.

Bij ernstige diarree blijft het geven van water en zouten (ORS bij voorbeeld) een belangrijke maatregel. Antibiotica (op voorschrift!) blijven gereserveerd voor bloederige stoelgang of weerspannige darm-infecties.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Met wijnblad en paardenkastanje op pad

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2005/3286/18

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen