

"Probiotica zijn géén geneesmiddelen"

nieuws

300.000 Belgen beginnen hun dag met een flesje Actimel of Yakult. Maar huppelen de consumenten van probiotica effectief vol weerstand en met een bloeiende darmflora door het leven? Er bestaat al heel wat onderzoeksmateriaal, maar niettemin weerklonk op een internationaal congres over probiotica in Parijs de roep aan het adres van overheid en medische wereld om de consumenten te beschermen tegen overroepen claims.

🕒 29 MAART 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:33

300.000 Belgen beginnen hun dag met een flesje Actimel of Yakult. Maar huppelen de consumenten van probiotica effectief vol weerstand en met een bloeiende darmflora door het leven? Begin deze maand werd in Parijs het vierde internationale congres over probiotica gehouden. Het Laatste Nieuws zet de gezondheidsbevorderende effecten waarover academische consensus bestaat op een rijtje.

Probiotica maken buikloop minder ernstig. Dat is de grote constante is de duizenden wetenschappelijke artikelen over dit onderwerp. Wie buikloop heeft, kan de duur ervan met zowat de helft inkrimpen dankzij probiotica. Ook onze weerstand wordt er beter van. In een Duitse studie namen 238 mensen dagelijks een tablet met vitaminen, mineralen en probiotica. Ongeveer een even grote controlegroep slikte een mix met enkel vitaminen en mineralen. De groep met probiotica had minder verstopte neuzen en keelpijn en vooral: ze was bij een verkoudheid weer sneller op de been.

Probiotica versterken niet alleen de darmen tegen ziekteverwekkers. Ze werken ook in op het slijm dat onze darmen bekleedt. Daardoor kan het voedsel beter verteerd worden. Het gevolg is dat consumenten minder last hebben van winderigheid en een opgezwollen gevoel. Wetenschappers zijn dan ook druk doende om de invloed van probiotica op IBS te onderzoeken, het Irritable Bowel Syndrome dat een reeks darmklachten omhelst. Ook de invloed op de ziekte van Crohn en zwaarlijvigheid wordt onderzocht.

Probleem is dat de ingenomen probiotica niet komen wonen in ons lichaam. Bij de eerstvolgende stoelgang gaan ze regelrecht het toilet in. Daar moet niemand zich schuldig voor voelen, want Danone zelf haastte zich op het congres in Parijs om te

stellen dat de zuivelproducten met probiotica uiteindelijk géén geneesmiddel zijn. Luid weerklonk de boodschap dat de overheid en de medische wereld de consument moeten beschermen tegen overroepen claims.

Lees ook: geVILT: ["Functionele voeding mag geen alibi zijn"](#)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra