nieuws

Onderzoek naar werking probiotica komt op gang

nieuws

Ze 'verhogen uw weerstand', 'brengen uw darmflora in evenwicht' en 'doen u elk weer doorstaan'. Maar niet alle onderzoekers geloven blindelings in de weldaden van veelbelovende zuiveldrankjes.

6 JANUARI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:06

Lees meer over:
onderzoek

De supermarkten staan vol zuiveldrankjes waaraan 'gezonde' organismen zijn toegevoegd. De claims zijn echter niet altijd goed onderbouwd.
Doorgaans is de wetenschappelijke onderbouwing zelfs zo mager dat de EU de producenten straks verplicht om harde bewijzen aan te dragen voor hun claims. "Het zou eens tijd worden", zegt Gregor Reid van het Canadese Onderzoekscentrum voor Probiotica in Ontario.
"Veel van onze studies zijn van belabberd allooi", zegt Reid, die onlangs de spits afbeet op een internationale bijeenkomst van probiotica-onderzoekers in Québec. "Van de meeste probiotica is enkel proefondervindelijk gebleken dat ze werken. Op goed geluk worden wat bacteriën bij elkaar gegooid, waarna we de vingers kruisen in de hoop dat ze 'iets' zullen doen. Als dat al zo is, is dat nog geen cadeau. Want wàt ze doen, of waarom ze het doen - niemand die het weet".

"Alleen al hier in Canada zijn 600 producten met toegevoegde probiotica op de markt", zegt onze landgenoot Bruno Pot van het Rijselse Institut Pasteur. "En dat terwijl er zeker geen 600 studies zijn die hun werkzaamheid bewijzen". Reid en Pot zijn blij met de hardere opstelling die de Europese Unie in het vooruitzicht stelt. "Het onderzoek boomt sindsdien, en dat is maar goed ook want over probiotica is meer niet dan wel geweten", stellen beiden vast.

Hooguit dertig procent van de duizend bacteriesoorten uit onze darm is in het laboratorium al op kweek gezet, de rest wil niet groeien buiten de menselijke darm. Evenmin is duidelijk welk percentage van de bacteriën uit functionele voeding uiteindelijk aankomt bij de eindbestemming, doorgaans de dikke darm. "Klassieke yoghurtbacteriën halen de dikke darm waarschijnlijk niet of nauwelijks", valt Mary Hickson van het Londense Imperial College haar collega's Reid en Pot bij. De meeste probiotica zijn uitgezocht om de maagdarmpassage wél te doorstaan, reageert Bart De Geest van Yakult. "Dat ze dat ook effectief doen, bewijst de analyse van stoelgangstalen. Zo'n twintig procent haalt de eindstreep".

"We moeten af van het idee dat om het even welk probioticum altijd en overal gunstig uitpakt", zegt Gordon Howarth van de universiteit van Adelaide. "Dat is niet zo. Je hebt stammen die elkaar tegenwerken en je hebt stammen waarmee je zieken nog zieker maakt". Dat werd eerder dit jaar pijnlijk duidelijk toen in een Nederlands ziekenhuis meerdere patiënten die deelnamen aan een probioticaproef overleden. "De verkoop van zuiveldranken zakte daarop prompt in", herinnert Bart De Geest van Yakult zich.

De grote probioticabedrijven zijn inmiddels volop bezig met hoogstaand onderzoek. Nestlé screent een bacteriecollectie van drieduizend stammen op hun probiotische potentieel tegen onder meer diarree. Bij Danone wordt een batterij van vierduizend stammen grondig onderzocht. Van de bifidusbacterie uit Activia is inmiddels de hele genetische blauwdruk ontrafeld, zegt Gérard Denariaz, hoofd probioticaonderzoek in Palaiseau nabij Parijs. "En van elk van de drieduizend genen weten we precies wat ze doen".

Het allermoeilijkste is uitzoeken wat probiotica doen bij gezonde mensen, merkt Bart De Geest op. "Als je helemaal gezond bent, kun je dan van probiotica nóg gezonder worden? Zoiets is ontzettend moeilijk te bewijzen". Yakult onderzoekt via een studie onder Antwerpse rusthuisbewoners of een dagelijks yoghurtdrankje winterse luchtweginfecties helpt voorkomen. De resultaten van dat onderzoek zijn binnen, maar de statistische verwerking is nog niet klaar.

Bron: De Standaard

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

Crafted by Brigada