

DE WERELD VAN PROBIOTICA IS VOLOP IN BEWEGING

De kennis over probiotica groeit. Inmiddels is bekend dat probiotica een gunstig effect op de stoelgang hebben, de weerstand kunnen versterken en het immuunsysteem stimuleren. Er zijn sterke aanwijzingen dat probiotica meer gunstige effecten hebben die een wetenschappelijk basis kunnen krijgen. Danone Research werkt daar hard aan mee.

P. Schreurs is Health Marketing manager bij Danone Nederland. Danone heeft twee verschillende probiotica op de markt, verpakt in vijftien zuivelvarianten.

Wereldwijd is de aandacht voor probiotica enorm toegenomen. Reageerden voedingskundigen voorheen nog sceptisch, inmiddels is de gunstige werking van probiotica in diverse wetenschappelijke onderzoeken aangetoond.

In 1919 introduceerde Danone het eerste probioticum: pure yoghurt. Daar ligt de basis van de wetenschappelijke kennis. Tezamen met het Louis Pasteur Instituut in Frankrijk doet Danone wetenschappelijk onderzoek naar de werking van diverse probiotica. In het Danone Research centrum ten zuiden van Parijs doen dagelijks zeshonderd mensen onderzoek naar de specifieke effecten van circa zesduizend bacteriestammen. Het aantal wetenschappelijke studies is de laatste jaren explosief gestegen: tussen 1980 en 2000 waren er 493 wetenschappelijke publicaties, zes jaar later zijn er 2.200 studies uitgevoerd waarvan zo'n vijftig gerandomiseerde placebogecontroleerde onderzoeken. Centraal in het onderzoek staat het karakteriseren van de meest interessante bacteriestammen. De wereld van probiotica is dus volop in beweging. Er komt steeds meer 'evidence based' materiaal beschikbaar.

PROBIOTICA

Probiotica zijn levende micro-organismen die, indien zij in voldoende hoeveelheden worden toegediend, een positief gezondheidseffect hebben op de gastheer, zo stelt de FAO/WHO (2002). "Essentieel is dat probiotica het maagzuur overleven", vertelt Paul Schreurs. "Alleen dan kunnen probiotica in de darmen hun nuttige werk doen."

Probiotica zijn eigenlijk te vergelijken met vitamines. Zoals elk vitamine een specifieke werking heeft, heeft ook elke probiotische stam een specifiek gezondheidseffect. Probiotica zijn dus niet onderling uitwisselbaar. Zo bevordert het probioticum *Bifidus essensis*[®] in Activia de darmassage bij personen met een trage stoelgang. Tevens vermeedert de consumptie van ten minste één portie Danone Activia de hoeveelheid bifidobacteriën in de dikke darm, wat een belangrijke bijdrage kan leveren aan een evenwichtige darmflora. Deze claim is goedgekeurd door het Voedingscentrum (1). Danone Activia is het eerste probiotische zuivelproduct dat de Gedragscode voor gezondheidsclaims in Nederland heeft doorlopen.

In Actimel van Danone zit de *Lactobacillus casei defensis*[®]. Van dit probioticum is bekend dat het de weerstand bevordert. "Veel consumenten weten niet dat je darmen het centrum zijn van de weerstand en een belangrijk onderdeel zijn van het immuunsysteem. Wij willen deze boodschap overbrengen en de kennis over de werking van probiotica vergroten. Wanneer mensen begrijpen hoe probiotica in het lichaam hun werk doen, kunnen zij ook een welover-



Het internationale onderzoekscentrum Danone Research doet dagelijks onderzoek naar circa zesduizend verschillende probiotica.



Actimel helpt de weerstand te verhogen.

wogen keuze maken voor een bepaald product.” De claim van Actimel is door de Franse voedselautoriteit (AFSSA) goedgekeurd. Binnenkort worden specifieke gezondheidsclaims op producten door de Europese voedselautoriteit (EFSA) beoordeeld.

TRAGE STOELGANG

Activia bevordert de stoelgang. Een op de drie Nederlanders heeft last van een trage of moeilijke stoelgang. Dit kan zich uiten in een vol, opgeblazen gevoel en obstipatie. Danone werkt samen met de Maag Lever Darm Stichting om de kennis over de rol van probiotica bij de darmassage onder zowel consumenten als professionals te vergroten. De Maag Lever Darm Stichting heeft besloten tot samenwerking omdat van Activia wetenschappelijk is bewezen dat het een positief effect heeft op de stoelgang.

Naast de gangbare adviezen, zoals het gebruik van een vezelrijke voeding en veel vocht en het stimuleren van lichaamsbeweging, kunnen probiotica uitkomst bieden. Bij gebruik van één portie Activia is de positieve werking op de spijsvertering al aangetoond. Bij gebruik van twee tot drie porties per dag is het effect significant groter. Onderzoeken tonen ook aan dat *Bifidus essensis*[®] zo'n tien dagen na consumptie kan overleven in de darm. Danone Activia heeft dus alleen effect bij regelmatige consumptie: de positieve effecten verdwijnen enkele weken nadat Danone Activia voor het laatst gegeten is.

SYNBIOTICA

In de nieuwste variant van Activia is de *Bifidus essensis*[®] gecombineerd met inuline. Inuline is een prebioticum. Het is een oligosaccharide en behoort tot de oplosbare vezels. Inuline versterkt de werking van de *Bifidus*-bacterie, want ook oplosbare vezels hebben een positief effect op de ont-

lasting. Inuline wordt gemakkelijk door de darmbacteriën in het colon gefermenteerd. Bij de fermentatie komen vrije vetzuren vrij, die geabsorbeerd worden of als voedingsstof dienen voor de mucosacellen. De peristaltiek van de darmen neemt toe en bovendien vergroten oplosbare vezels het volume van de feces door het waterbindend vermogen. Producten waaraan zowel pro- als prebiotica zijn toegevoegd vallen onder de noemer synbiotica. Hebben synbiotica de toekomst? “De *Bifidus essensis*[®] doet zijn werk in het onderste deel van de dikke darm”, legt Paul Schreurs uit. “Daar wordt in onderzoek de grootste versnelling van de darmpassagetijd waargenomen. Pre- en probiotica vullen elkaar dus aan. Zij kunnen elkaars werking versterken en samen deel uitmaken van de toekomst van probiotische producten.”

NIEUWE ONTWIKKELINGEN

Tijdens de vierde internationale conventie van Danone over probiotica afgelopen maart in Parijs deelden experts hun onderzoeksresultaten met collega's. “In het vakblad Gastroenterology zijn gerandomiseerde studies gepubliceerd die de effectiviteit van een aantal probiotica bij het prikkelbaredarmsyndroom hebben aangetoond (2). Verder zijn er veelbelovende resultaten uit een Fins onderzoek naar de preventieve effecten van *Lactobacillus rhamnosus GG* bij zwangere vrouwen met een allergie”, aldus Paul Schreurs. “We kunnen nog veel leren over probiotica. Belangrijk is dat mensen zich realiseren dat de darmen een essentiële rol in onze gezondheid spelen en dat met behulp van probiotica gezondheidswinst te behalen is.”

Majorie Former

LITERATUUR

1. Poll, L. van der, Schilpzand, R. Probiotica: groei in kennis en consumptie. Voeding Nu 2005; 4: 22-23.
2. Spiller, R. Post-infectious irritable bowel syndrome. Gastroenterol 2005; 128 (3): 783-785.
3. Weston, S., et al.. Arch Dis Child 2005; 90: 892-897.

INTERNET

www.voedingscentrum.nl (zoek op Activia)
www.danone.nl

Danone organiseert op 1 december 2006 een wetenschappelijk symposium over probiotica voor experts om wetenschappelijk onderzoek uit te wisselen en te discussiëren.

Voor meer informatie: Danone Nederland, afdeling Health Marketing, tel. 030-710 5000.
