

'No sir, no cocaine. Just good bacteria!'

Helpen probiotica tegen PDS? Kunnen die goede bacteriën ook de ziekte van Crohn genezen? Kan ik het gebruiken bij maagklachten? Wordt mijn weerstand echt zoveel beter, zodat ik midden in de winter de zee in kan duiken zonder verkouden te worden?

Een greep uit de vragen die aan onze infolijn worden gesteld. De resultaten van wetenschappelijk onderzoek zijn zeker veelbelovend. Maar tot nu toe nog geen reden om massaal aan de probiotica te gaan. Al moet ik toegeven dat ik afgelopen najaar voor mijn reis door India ook ben gezwicht voor de mooie beloftes. Als er een manier is om de kans te verkleinen dat je dagenlang op een Indiase wc moet doorbrengen, dan hoef je daar niet lang over na te denken. Ik had mijn vriend nog voorgesteld om, in het kader van onderzoek, alleen zelf probiotica te gebruiken. Hij had er echter geen behoefte aan om mee te doen aan deze 'studie', en af te wachten of hij wél ziek zou worden.

Het was even spannend of de amper Engelssprekende douanebeambte mijn verhaal over goede bacteriën in het witte poeder geloofde. Maar hij liet ons doorgaan en onze vakantie kon beginnen. De eerste weken van zo'n reis vermijd je braaf ieder stukje rauwkost-met-schil en bestel je alleen drankjes zonder ijs. Echter, hoe vaker je dat soort reizen maakt, hoe nonchalanter je daarmee omgaat. "Maar...", werd ons van tevoren verteld door GGD en medereizigers: "in India moet je wel écht voorzichtig zijn."

Toen wij op de vierde dag in Mumbai een vers sapje bestelden, kregen we een soort cocktail van sap en gecrunched ijs. Twijfelend keken we elkaar aan. Gaan we dit smakelijk ogende sapje laten staan? We hebben het allebei opgedronken, en zijn de rest van de dag afwachting in de buurt van een wc gebleven. Maar er gebeurde niets!

Vier weken door de binnenlanden van India rondtrekken zonder diarree. Als ik andere reizigers moet geloven is dat behoorlijk uniek. Aan de infolijn bij de Maag Lever Darm Stichting krijgen we regelmatig vragen over probiotica. Bij een aantal klachten (zoals



reizigersdiarree) is de gunstige werking van bepaalde bacteriestammen wetenschappelijk bewezen. Veel vragenstellers zien het echter als laatste redmiddel bij PDS of een chronische darmontsteking. Deze patiënten moeten wij helaas teleurstellen. Aanvullend wetenschappelijk onderzoek is nodig om hier meer duidelijkheid over te krijgen. Maar wat onderzoek de komende jaren ook gaat uitwijzen... Ik ga geen verre reis meer maken zonder probiotica in mijn rugzak!

Marloes Aalbers

Voorlichter Maag Lever Darm Stichting

Internet: www.mlds.nl

E-mail: aalbers@mls.nl

