

# OBSTIPATIE EN DIARREE BIJ MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING EN PDS-PATIËNTEN

Mensen met een ernstig verstandelijke beperking en patiënten met het prikkelbare darm-syndroom (PDS) hebben regelmatig obstipatie en/of diarree. Welk effect hebben probiotica op deze klachten? Monosuppletie met LGG heeft wel effect op diarree, maar niet op andere PDS-klachten. Een mix van LGG en andere probiotica heeft meer resultaat.

Mensen met een ernstige verstandelijke beperking hebben vaak darmproblemen. In hun situatie is de impact van deze problemen groter dan bij mensen zonder handicap. Darmproblemen en een slechte voedingstoestand zijn de meest voorkomende knelpunten op het gebied van voeding. Deze mensen krijgen bovendien vaker een antibioticakuur dan anderen. Omdat antibiotica ook de nuttige bacteriën in de darmen doden, kan dit diarree veroorzaken. Bovendien verblijven personen met een verstandelijke beperking dikwijls in een instelling waar de kans op kruisinfecties groter is dan in een gewone gezinssituatie, zodat ze meer kans hebben op acute gastro-enteritis. De diarree is voor hen ook ingrijpender, omdat zij voor de lichamelijke verzorging vaak afhankelijk zijn van anderen en niet altijd zelfstandig naar het



*Dr. Frank Kneepkens: "Het gebruik van probiotica kan aan antibiotica gerelateerde diarree tot 50 procent reduceren."*



*"PDS-klachten kunnen minder worden door enkele maanden een mix van probiotica te gebruiken," stelt Kajsja Kajander.*

---

*Dr. C.M.F. Kneepkens is kinderarts met een specialisatie in maag-, darm- en leverziekten in het VUmc te Amsterdam en het LUMC te Leiden. Hij is speciaal geïnteresseerd in motiliteitsproblemen van het maag-darmstelsel.*

*Mevrouw K. Kajander studeerde voedingswetenschappen en rondt momenteel haar promotieonderzoek af naar het effect van probiotica op PDS aan de medische faculteit van de universiteit van Helsinki.*

---

toilet kunnen. Inactiviteit, verminderde spierfunctie, een vezelarme voeding en weinig drinkvocht geven daarentegen een groter risico op obstipatie, wat kan leiden tot verminderde eetlust en ondervoeding (*Moet je alles maar slikken?!?*, 2006).

Dr. Kneepkens is kinderarts met als specialisatie maag-, darm- en leverziekten en ziet voor mensen met een verstandelijke beperking op dit moment wel voordelen van het gebruik van pre- en probiotica. "Ik denk dat het de moeite waard is om in een instelling te onderzoeken of het zinvol is om bij een antibioticakuur ook met probiotica te starten en of het preventief gebruik

van probiotica voordeel oplevert”, vertelt Kneepkens. “Uit onderzoeken is namelijk gebleken dat het gebruik van probiotica tot 50 procent reductie geeft van aan antibiotica gerelateerde diarree (McFarland, 2006). De opzet van de verschillende onderzoeken maakt het moeilijk om de uitkomsten te interpreteren en te vergelijken, maar het blijkt dat preventief gebruik van probiotica bij verder gezonde mensen de kans op acute gastro-enteritis kan reduceren met 25 tot 50 procent (Allen e.a., 2004).” De kinderarts ziet nog meer mogelijkheden: “Ik kan me goed voorstellen dat het preventief gebruik van probiotica ook voordelen oplevert bij persisterende diarree bij deze mensen. Het is belangrijk dat het onderzoek goed wordt opgezet. Zo is het een voorwaarde dat het product dagelijks en in de juiste hoeveelheid gebruikt wordt en dat het stammen bevat waarvan de effectiviteit bewezen is. Een dergelijk onderzoek kan uitwijzen of de kosten tegen de baten opwegen, niet alleen in geld, maar ook wat betreft inspanning en kwaliteit van leven. Ik zie geen reden om het niet in de praktijk uit te proberen. Baat het niet, het schaadt ook niet.”

## PREBIOTICA

Kneepkens heeft een duidelijke mening over prebiotica: “Het staat buiten kijf dat een vezelrijke voeding nut heeft bij obstipatie. De ‘kracht’ van prebiotica ligt volgens mij in het feit dat dit onverteerbare koolhydraten zijn, die onveranderd in de dikke darm komen en zorgen voor bulkvorming in de darm. Het ligt dus niet zozeer aan het feit dat ze een prebiotische werking hebben. Er is geen enkel onderzoek dat laat zien dat het gunstige effect van prebiotica specifiek door de prebiotische werking komt.”

De kinderarts heeft goede hoop voor de toekomst. “We weten dat oligosacchariden in moedermelk de groei van bifidobacteriën in de darm bevorderen en zo bescherming bieden tegen schadelijke bacteriën. Ik verwacht dat we hier over enige tijd dankbaar gebruik van kunnen maken bij infectiebestrijding en dat dit met name op het gebied van diarree veel voordeel kan opleveren.”

## PRIKKELBAREDARMSYNDROOM

Het prikkelbaredarmsyndroom (PDS, ook wel irritable bowel syndrome (IBS) of spastisch colon genoemd) komt voor bij 15 tot 20 procent van de vrouwen en bij 5 tot 20 procent van de mannen. Bij de diagnose gebruikt men de zogenaamde Rome-criteria die door een internationaal team van specialisten zijn samengesteld en waarbij andere maag-darmaandoeningen uitgesloten worden. Voor PDS is nog geen afdoende behandeling gevonden. Voeding en beweging lijken wel enige invloed op de klachten te hebben, maar het effect is niet bij iedereen en in iedere situatie eenduidig (Van der Horst e.a., 2001) (zie pag. 34). [Mevrouw Kajander

heeft onderzoek gedaan naar het effect van probiotica op PDS en vertelt: “Uit eerder onderzoek is gebleken dat *Lactobacillus rhamnosus* Gorbach & Goldin (LGG) wel effect heeft op diarree, maar niet op andere PDS-klachten. Omdat PDS een heterogeen syndroom is, wilden we nagaan of een combinatie van diverse probiotica wel resultaat heeft, omdat probiotica soms in ‘teamverband’ efficiënter werken dan solo, doordat ze dan elkaars effect versterken (synergisme) en doordat dan een breder spectrum antimicrobiële stoffen wordt geproduceerd.”

## COCKTAIL

Het doel van het onderzoek was nagaan of de combinatie van LGG met drie andere bacteriën de PDS-klachten reduceert. De cocktail bestond uit: *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Lactobacillus rhamnosus* LC705, *Bifidobacterium breve* Bb99 en *Propionibacterium freudenreichii* ssp. *shermanii* JS. Kajander licht haar promotieonderzoek aan de universiteit van Helsinki toe: “PDS is een chronische en qua klachten fluctuerende aandoening. We selecteerden 86 volwassenen met PDS-klachten die voldeden aan de Rome-II-criteria en deden een gerandomiseerde, placebogecontroleerde interventieonderzoek. De deelnemers kregen iedere dag een supplement met de probioticacocktail of een placebo. De klachten werden in een dagboek genoteerd.” Omdat een kort onderzoek niet betrouwbaar zou zijn, werd gekozen voor een onderzoeksperiode van vijf maanden. Uit eerder onderzoek bleek namelijk dat er een groot placebo-effect is bij de behandeling van PDS. Kajander: “In de eerste weken zagen we dan ook dat de klachten bij beide groepen daalden, pas na enkele weken werden de verschillen statistisch significant. De groep die het supplement met probiotica had gebruikt, bleek minder klachten te hebben dan de placebogroep (-14 tegenover -3 punten;  $p = 0,00083$ ). Er bleek een positief effect op de afzonderlijke klachten te zijn: abdominale pijn ( $p = 0,052$ ) en winderigheid ( $p = 0,023$ ). Een vergelijkbaar eerder onderzoek toonde ook aan dat de combinatie van probiotica effectief was bij PDS. Omdat de etiologie van PDS niet geheel bekend is, weten we niet hoe het exacte werkingsmechanisme van de cocktail eruit ziet.” De cocktail werd ook gebruikt bij de therapie om *Helicobacter pylori* uit te roeien. Hierbij bleek dat er minder gastro-intestinale klachten optraden en het eindresultaat was ook beter (Myllyluoma e.a., 2005). De Finse onderzoekster zegt vol overtuiging: “Ik denk dat de cocktail ook bij andere maag-darmaandoeningen nuttig kan zijn, maar daarvoor is verder onderzoek nodig.”

## AANBEVELINGEN

Kajander zou mensen met PDS graag aanraden om gedurende enkele maanden de combinatie van deze probiotica te gebruiken, maar helaas zijn die alleen voor

onderzoekdoeleinden verkrijgbaar. Kajander: "Naast het gebruik van probiotica zie ik bij de behandeling van PDS een rol voor diëtisten en andere paramedici weggelegd om advies en begeleiding te geven in lifestyleverandering, zoals stressreductie en een regelmatig eetpatroon."

Corien Maljaars

## LITERATUUR

- Allen SJ, e.a. Probiotics for treating infectious diarrhoea. *Cochrane Database Syst Rev* 2004 (2): CD003048.
- Horst HE van der, e.a. *NHG-Standaard Prikkelbare Darm Syndroom*. Utrecht: Nederlands Huisartsen Genootschap, 2001.
- Kajander K, e.a. A probiotic mixture alleviates symptoms in irritable bowel syndrome patients: a controlled 6-month intervention. *Aliment Pharmacol Ther* 2005; 22: 387-394.
- McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of Clostridium difficile disease. *Am J Gastroenterol* 2006; 101: 812-822.
- Moet je alles maar slikken?!? Syllabus nascholingscursus. Apeldoorn, 28 september 2006.
- Myllyluoma E, e.a. Probiotic supplementation improves tolerance to Helicobacter pylori eradication therapy - a placebo-controlled, double-blind randomized pilot study. *Aliment Pharmacol Ther* 2005; 21:1263-1272.

## Internet

- [www.romecriteria.org/editorials](http://www.romecriteria.org/editorials): website van de Rome Foundation
- [www.pdsb.nl](http://www.pdsb.nl): website van de PDS Belangenvereniging

## De praktijk



"Aan mensen met PDS en de ziekte van Crohn adviseer ik regelmatig probiotica. De resultaten zijn zeer goed", vertelt Wendy Schreuder, diëtist met een zelfstandige praktijk in Capelle aan den IJssel.

"Darmproblemen zijn een complex geheel. Het voedingsadvies omvat natuurlijk meer dan alleen probiotica; het gaat ook om vezels, vocht, leefstijl en een regelmatig eetpatroon. De probiotica zet ik in om de darmen gedurende een periode extra te ondersteunen. Dat wil zeggen dat je probiotica die in de dunne darm actief zijn (Vifit) kunt afwisselen met probiotica die in de dikke darm effect hebben (Yakult). Ik adviseer om deze producten om de dag af te wisselen."

Kinderartsen verwijzen regelmatig kinderen met PDS door naar Wendy. "Ook hen adviseer ik probiotica", zegt zij. Het is mooi om te zien hoe de kinderen opknappen van het totale voedingsadvies. PDS kan een enorme beperking in het leven van mensen zijn. Met een voedingsadvies waarvan probiotica deel uitmaken, krijgen zij een ander leven. Dat is wat cliënten mij vertellen. Dat je dat kunt bereiken, is het mooie van mijn beroep."

## Kort nieuws

### St. Gut flora in health and disease geeft informatie over probiotica

De laatste jaren neemt het onderzoek naar werkingsmechanismen van darmbacteriën en probiotica enorm toe. Daarnaast komen er steeds meer producten op de markt met 'goede bacteriën'. Dit heeft als gevolg dat ook het aantal vragen toeneemt zoals: Werken probiotica echt? Zijn ze veilig? Welk product moet ik bij welke klachten gebruiken? Op dit moment is er voor zowel consumenten, als diëtisten, artsen en wetenschappers geen gemakkelijk toegankelijke informatie over deze onderwerpen te verkrijgen in een begrijpelijke en betrouwbare niet commerciële vorm.

De stichting 'Gut flora in Health and Disease' heeft als doel om informatie over darmgezondheid en probiotica vanuit een onafhankelijke positie aan het publiek en gezondheidsmedewerkers te verstrekken. Op deze manier wil zij het belang van een evenwichtige darmflora beter begrijpelijk maken en de acceptatie van probiotica vergroten.

De stichting ontwikkelt diverse activiteiten om informatie over deze onderwerpen aan verschillende doelgroepen te geven. Eén daarvan is de website [www.gutflora.org](http://www.gutflora.org), op deze site is voornamelijk informatie uit wetenschappelijk onder-

zoek te vinden. Daarnaast beheert de stichting de Nederlandse website: [probiotica.pagina.nl](http://probiotica.pagina.nl).

Voor wetenschappers en bedrijven heeft de stichting van 26 t/m 28 april 2007 een 2e internationale workshop georganiseerd in Amsterdam, waarbij de recentste ontwikkelingen op het gebied van probiotica en darmflora onderzoek zijn uitgewisseld. Hiervan zal binnenkort een verslag op de website [www.gutflora.org](http://www.gutflora.org) geplaatst worden. Daarnaast organiseert de stichting lezingen, cursussen en workshops voor specifieke beroepsgroepen, zoals diëtisten of gastroenterologen.

Mocht u geïnteresseerd zijn, neem dan contact met ons op.

**Linda Tijsseling**

Secretariaat Stichting Gut flora in health and disease

Email: [info@gutflora.org](mailto:info@gutflora.org)

Internet: [www.gutflora.org](http://www.gutflora.org)

**Gut flora in health and disease**  
- [www.gutflora.org](http://www.gutflora.org) -

Foundation