



PROBIOTICA



Je kent vast het gevoel. Pijn in je zij, opgeblazen gevoel, maagkrampen, diarree, misselijkheid. Darmproblemen: een bekend fenomeen bij duursporters.¹

Tijdens een marathon of wedstrijdcyclus kunnen je darmen opeens gaan opspelen. Buikkrampen en diarree kunnen zo een hele voorbereiding teniet doen. Darmproblemen treden vooral op bij een hoge intensiteit en bij uitputting. Bovendien hebben vrouwen er vaker last van dan mannen en lijken klachten toe te nemen met de leeftijd.

Normaal gesproken vormt de darmflora (bestaande uit alle bacteriën of micro-organismen in de darm) een beschermend tapijt tussen de buitenwereld en het lichaam. We staan er meestal niet bij stil dat in ons lichaam triljoenen micro-organismen nuttige arbeid verrichten. In de darmen alleen al 'werken' 10 keer meer micro-organismen dan een mens lichaamscellen bevat. Ondanks het feit dat sommige van deze inwendige micro-organismen schadelijk zijn voor ons lichaam, zijn de meeste dit niet. Sterker nog: micro-organismen zijn noodzakelijk voor een goede (sport)gezondheid. Zo helpen ze bij de vertering van voedsel, bij de vorming van sommige vitamines en bij de bescherming van het lichaam tegen ziektekiemen. Een gezonde darmflora vermindert darmklachten en versterkt bovendien het immuunsysteem. Een verstoring in het darmstelsel, waardoor het aantal micro-organismen sterk kan afnemen, kan onder andere veroorzaakt worden door een slecht voedingspatroon (te veel vlees, suiker, vet, alcohol, chloor in het drinkwater), stress, ziekte en het gebruik van antibiotica. Maar dus ook stevig trainen kan een negatieve invloed hebben op de darmen. Onder andere mechanische belasting in een onnatuurlijke houding, slechte eetgewoonten, wedstrijdspanning en de verhoogde productie van allerlei afvalstoffen lijken hiervoor verantwoordelijk. Naast eerdergenoemde klachten zijn de symptomen van een verstoorde darmflora: chronische vermoeidheid, het niet kunnen verdragen van bepaalde voeding, pijn in de onderbuik en huidontstekingen.

De inname van zogenaamde probiotica kan de darmflora aanzienlijk verbeteren. Probiotica (of probiotische bacteriën) zijn goede levende micro-organismen die een gezondheidsbevorderend effect hebben. Verschillende studies hebben aangetoond dat ze de barrièrefunctie van de beschermende laag van de darmwand verbeteren, waardoor diarree minder snel zal optreden. Probiotica die zich aan de darmwand hechten, voorkomen het binnendringen van ziekmakende organismen. Een verbeterde darmflora heeft ook een gunstige invloed op de immuunfunctie. Probiotica vullen als het ware de natuurlijke darmflora weer aan waardoor opnieuw een gezonde balans ontstaat.

Een gezonde gebalanceerde darmflora zorgt voor een goede algemene gezondheid en daardoor voor een goede afweer. Voor sporters is dit natuurlijk van essentieel belang. Een kleine verkoudheid betekent immers al een terugslag in de conditie! Uitgebreid onderzoek naar het gebruik van probiotica bij sporters toont aan dat probiotica geen directe invloed hebben op het fysieke uithoudingsvermogen. Echter werd er wel verband gevonden met secundaire gezondheidsvoordelen, welke op hun beurt positief kunnen bijdragen aan een verbetering van het uithoudingsvermogen, o.a. door een sneller herstel, een verbeterde immuunfunctie en het behoud van een gezonde darmflora.²

Ondanks het feit dat verschillende probiotische bacteriën een positief effect hebben op de gezondheid en gebruikt kunnen worden als medische verzorging, is het effect niet gebaseerd op farmaceutische activiteit. Niet de aanwezigheid van een chemische component is verantwoordelijk voor het effect, maar de biologische activiteit van de levende micro-organismen. Probiotica komen van nature voor in gefermenteerd voedsel, zoals yoghurt, kefir en zuurkool. Tegenwoordig worden ze ook vaak aan bepaalde voedingsmiddelen toegevoegd (Yakult, Vivit, Danone). Natuurlijk kunnen ze ook worden ingenomen als voedingssupplement.

BORN Symbiotic Flora Force is een verzameling van probiotische stammen die samen een hecht samenwerkend 'team' vormen om de darmwand te herstellen. De zorgvuldig geselecteerde stammen in dit product zijn over een lange darmlengte actief en hebben daardoor een effectievere werking in vergelijking met vele andere probiotica. *De beste verzorging van je lichaam begint bij een gezonde darmflora. Regelmatig water geven met een lepeltje 'Flora Force' en je lichaam blijft in bloei!*

Literatuur

1. Berg A, Müller HM, Rathmann S, Deibert P. The gastrointestinal system—an essential target organ of the athlete's health and physical performance. *Exerc Immunol Rev.* 1999; 5:78-95.
2. Nichols AW. Probiotics and Athletic Performance: A Systematic Review. *Curr Sports Med Rep.* 2007; 6(4):269-273.