

Probiotica, jouw hulp bij het verliezen van gewicht en buikvet

▪ Wat is Probiotica?

Iedereen heeft wel eens gehoord van antibiotica, een redmiddel wat artsen voorschrijven bij ontstekingen en infecties in het lichaam. Zeer effectief om de kwade bacteriën in je lijf te verjagen, maar daarmee nemen ze ook vaak veel goedwillende bacteriën mee. Maar daar is een oplossing voor in de vorm van probiotica. Het woord zegt het eigenlijk al, deze zijn juist pro, dus voor jouw lichaam! Zij brengen de goede bacteriën terug en dan met name in je darmen. Het zijn levende micro-organismen die bijdragen aan een gezonde vertering en opname van voedsel in je darmen. En het is niet ons meest favoriete onderwerp, maar wie eten goed verteert en dus goed uitpoept heeft minder restanten in zijn buik en neemt voedingsstoffen beter op. Inmiddels heeft wetenschappelijk onderzoek ook aangetoond dat dit bijdraagt aan het verliezen van gewicht en zorgt voor minder buikvet. Dit is erg kort door de bocht, we gaan hieronder dan ook iets verder de diepte in op deze materie. Maar we geven je hierbij alvast één huiswerkopdracht mee; kijk volgende keer eens goed achterom wanneer jij naar het kleine kamertje gaat voor een nummertje twee!

▪ Wat doet Probiotica?

In je darmen bevinden zich honderden soorten micro-organismen, ieder met zijn eigen taak. Al deze bacteriën produceren verschillen belangrijke voedingsstoffen zoals vitamine K en B. Een goede samenstelling van bacteriën zorgt ervoor dat je lichaam wordt voorzien van alles wat het nodig heeft, daardoor werkt je lichaam en specifiek je immuunsysteem optimaal. Het zorgt ervoor dat je voedsel goed en snel verteerd wordt en dat je geen last krijgt van obstipatie. Tevens draagt het bij aan een goede bloedcirculatie en werkt het bevorderend voor een goed functionerend hart. Daarnaast voorkomt een goede darmbalans ontstekingen, hoe dit precies werkt is nog niet helemaal duidelijk maar hier wordt druk onderzoek naar gedaan.

Kortom, echt een topper voor je gezondheid! Maar er is meer, recent onderzoek wijst steeds vaker uit dat het ook voor de slanke lijn positieve resultaten kan opleveren. Hoe dit zit vertellen we hieronder.

▪ Probiotica en afvallen, hoe zit dat?

Bij een goede samenstelling van bacteriën in je darmen is de balans tussen grofweg twee soorten in de juiste balans, namelijk tussen de bacteroidetes en de firmicutes. Onderzoek heeft aangetoond dat lichaamsgewicht samen kan hangen met een goede verdeling tussen deze twee. Studies gaven aan dat mensen met obesitas meer firmicutes hebben en minder bacteroidetes. Uit een onderzoek met muizen is zelfs gebleken dat wanneer je veel firmicutes transplanteert bij muizen met in de basis een goede samenstelling, zij in de loop van de tijd obesitas gingen ontwikkelen. Een goede balans is dus essentieel. Naast deze grove eerste inschatting zijn er meer effecten van probiotica die invloed hebben. Hieronder worden ze kort toegelicht

- Bacteriën

Zoals hiervoor al beschreven is er een grove verdeling te maken tussen goede en slechte bacteriën. Naast dat zij bijdragen aan een goede vertering hebben ze ook invloed op je eetlust en energiehuishouding. Dit gaat via de productie van zogenaamde snelle vetzuren (acetaat, propionaat en butyrat). Wetenschappers vermoeden dat goede bacteriën de opname van verkeerde vetten afremmen, deze worden vervolgens niet goed opgenomen in het lichaam en worden middels je stoelgang het lichaam weer uitgevoerd. Kortom, je lichaam neemt minder foute calorieën op uit het voedsel dat je eet.

De topper van alle bacteriën is volgens onderzoek de *Lactobacillus gasseri*. Onderzoek toont aan dat door de inname van deze kampioen mensen in 12 weken veel lichaamsvet, zowel rond hun organen als op hun buik, verloren. Na het stoppen met probiotica kregen ze echter al het buikvet binnen een maand weer terug.

Dan is er nog de Bifidobacterie, uit onderzoek is gebleken dat ook deze significant bij kan dragen aan het verlies van buikvet en het verminderen van het BMI. Er zijn dus verschillende soorten die gunstig zijn gebleken voor succesvol gewichtsverlies.

- Hormonen

Naast bovenstaande effect van probiotica op de vertering draagt het ook bij aan het reguleren van hormonen, het helpt de eetlust-regulerende stofjes in balans te houden. Deze hormonen noemen we de peptide-1 en peptide YY. Een goede samenstelling van deze hormonen helpen je vet te verbranden en geven energie.

- Proteïnes

Het verhogen van het goede niveau bacteriën in je lichaam zorgt er ook voor dat er een toename is van vet regulerende eiwitten. Dit zorgt er voor dat je voorraad vet verlaagt. Hierbij gaat het om de zogenaamde angipoeietin-like 4. Een hele mond vol, maar gunstig voor de slanke lijn is het zeker.

▪ **Probiotica, waar vind ik het?**

Waarschijnlijk neem jij al meer probiotica dan je zelf in de gaten hebt. Van nature bevindt het zich namelijk in gefermenteerd voedsel zoals yoghurt en zuurkool. Door dit op het menu te zetten ben je al heel goed bezig! Studies hebben aangetoond dat het regelmatig eten van yoghurt met de zogenaamde lactobacillus erin, je lichaamsvet met 3-4% kan verlagen in slechts 6 weken. Daarnaast kan het nemen van een probiotica supplement een waardevolle toevoeging zijn. Zeker in tijden van een mindere weerstand of na een antibioticakuur.

Voorkomen is beter dan genezen, ook dit geldt op het gebied van probiotica. Je kan probiotica gaan nemen om lichaamsgewicht te verliezen, maar voorkomen is nog beter. Ook daar is probiotica zeer geschikt voor. Een studie heeft aangetoond wanneer mensen 1000 calorieën per dag meer namen in combinatie met probioitica, zij behoorlijk minder aankwamen en ook de schommelingen in insuline waren klein.

Maar voordat we massaal overgaan tot het eten van super veel probiotica moeten we wel eerlijk zijn; Niet alle studies geven een eenduidig resultaat. Het is een vrij nieuw fenomeen, dus er wordt nog veel onderzoek naar gedaan en er zijn daarom ook tegenvallende resultaten. Sommige studies geven zelfs een gewichtstoename aan, het lijkt erop dat het per individu verschilt wat de effecten zijn en tevens welke soort probiotica het betreft.

Kortom, probiotica kan een enorme boost voor je lichaam, weerstand én gewicht zijn. Het beste effect zul je ervaren wanneer je dit combineert met een volwaardig voedingspatroon, voldoende rust en genoeg beweging. Balans is het toverwoord, en probiotica een welkome gast!

