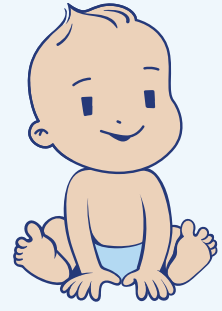


De darmmicrobiota



En wat erop van **invloed** is

In de eerste 1000 dagen is een gebalanceerde opbouw van de darmmicrobiota **essentieel** voor de **ontwikkeling** van het **immuunsysteem**¹⁻³

70% van de immuuncellen bevindt zich in de darm⁴⁻⁵

Ongunstig



Allergieën in de eerstelijns familie⁶



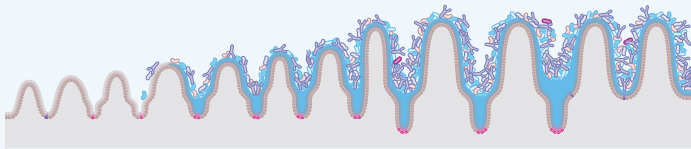
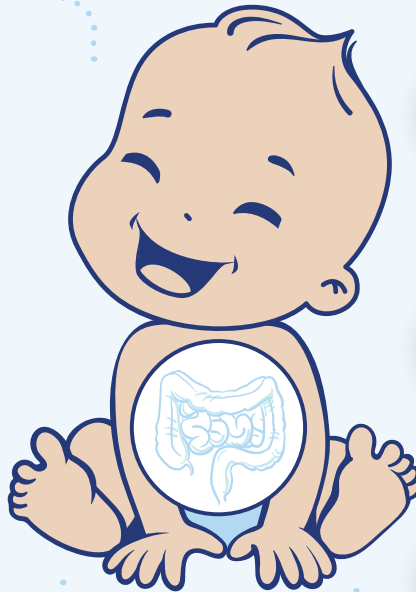
Antibioticagebruik moeder tijdens de zwangerschap⁷⁻⁸



Keizersnede⁶



Antibioticagebruik vroeg in het leven⁹⁻¹⁰



Een darmmicrobiota met meer **gunstige bacteriën** en een hogere diversiteit biedt mogelijk meer **bescherming tegen het ontstaan van allergieën**^{24,25}

Gunstig



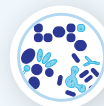
Prebiotica: vezels zoals HMO¹¹ (human milk oligosaccharides) die een goede voedingsbodem vormen voor gunstige bifidobacteriën.^{12,13}



Postbiotica: stoffen die ontstaan bij de vertering van prebiotica. Deze stoffen stimuleren de gezondheid van de darm.¹⁴⁻¹⁸



Probiotica: goede bacteriën die in de darm kunnen groeien en de gezondheid van de darm stimuleren.^{19,20}



Synbiotica: sommige combinaties van pre- en probiotica zijn extra gunstig. Die combinaties noemt men synbiotica.²¹

Borstvoeding bevat volop van deze ingrediënten^{11,22,23}



Wanneer borstvoeding niet beschikbaar is, is flesvoeding met bijvoorbeeld één van deze ingrediënten als toevoeging een geschikt alternatief.

Referenties: 1. <http://thousanddays.org>. 2. Belkaid (2014) Cell 157:121-41. 3. Vanhees (2014) CMLS 71:271-285. 4. West (2015) JACI 135(1):3-13. 5. Vighi (2008) JCEI 153(S1):3-6. 6. Kim (2014) AAIR 6(5):389-400. 7. Prescott (2013) JACI 131(1):23-30. 8. Azad (2016) BJOG, 1(23):983993. 9. Mitre (2018) JAMA P 172(10):987-991. 10. Tamburini (2016) Nat Med 7:22(7):713-22. 11. Salminen S, et al. Nutrients 2020;12:1952. doi:10.3390/nu12071952. 12. Moro (2002) PGN 34: 291-5. 13. Vandenplas (2015) BJN 113:1339-44. 14. Aguilar (2018) TIFS&T 75 (2018) 105-14. 15. Thibault (2004) JPGN 39:147-52. 16. Indrio (2007) P Res 6:98-100. 17. Collado (2019) B Microbes 10(7):711-719. 18. Tsilingiri (2013) B Microbes2013;4(1):101-7. 19. Vandenplas (2014) Acta P 103:689-95. 20. Hunt (2011) PLOS 6(6):e21313. 21. Martin (2010) B Microbes 1:367-82. 22. Pereira P.C, et al. Nutrition, 2014;30(6):619-627. 23. Ballard O, et al. Pediatric Clinics of North America. 2013;60(1):49. 24. Chua (2017) JPGN 65:102-6. 25. Wopereis (2014) PAI 25:428-38.

Borstvoeding is de beste voeding voor baby's. • Deze informatie is uitsluitend bestemd voor (para)medici. Nutricia Nederland Postbus 445, 2700 AK Zoetermeer • 2023

Samenspel van de verschillende biotica

