



Factsheet Darmmicrobioom

De darmflora bepaalt de gezondheid. Hoe beter de samenstelling en balans van deze flora, hoe beter het met je gaat. Bij een baby geldt dit des te meer omdat de hele darmflora nog in opbouw is. Typische kwaaltjes als krampjes, maar ook groter babyleed als reflux, een koemelkallergie, excessief huilen en andere onrust zijn sneller voorbij als die darmflora een opkikker krijgt. Darmflora kunnen dus een hoofdoorzaak zijn voor babyleed en leiden tot slechter slapen. Maar ze kunnen ook de oplossing zijn om de weg omhoog te vinden.

Het prille begin: hoe werkt het?

Een baby die via de natuurlijke weg ter wereld komt, krijgt zijn eerste infuus darmflora binnen. Krijgt een baby borstvoeding, dan wordt hij nog een handje geholpen door een continue aanlevering van verse bacteriën. Maar dit gebeurt ook door huid-op-huidcontact, de omgeving en de voeding zelf. Zo krijgt iedereen een unieke darmflora, welke 'volwassen' is op de leeftijd van 2 à 3 jaar. Dit proces gaat in kleine stapjes omdat de darmpjes nog niet 'af' zijn en met name omdat de omgeving nog niet optimaal is (van binnen).

Komt een baby via een keizersnede ter wereld, dan ontstaat een andere samenstelling van de darmflora. Want het eerste contact is niet vaginaal, maar via de huid en om precies te zijn de handen van de arts en verzorgers en dan de moeder. Niet alleen verschillen huidflora van vaginale flora, ook verschillen ze per persoon en is 'eigen' beter. Dit betekent dat belangrijke ontwikkelstadia van die darmflora later worden bereikt en daarmee het ideale moment soms wordt gemist. Dat heeft weer gevolgen voor immuunsysteem en gezondheid. Wat weer een verhoogd risico brengt op bijvoorbeeld astma, eczeem, atopische aandoeningen, darmontstekingen, coeliakie, overgewicht en meer. Andersom: eczeem is dus bijvoorbeeld een duidelijk teken dat de darmflora wat hulp kunnen gebruiken.



Dat is ook het geval als antibiotica is gegeven na de bevalling of tijdens de zwangerschap, dan wordt ook de die darmkolonisatie verstoord. Hetzelfde geldt vermoedelijk als er verdoving / pijnbestrijding is geweest of als de bevalling is opgewekt. Maar ook als een baby via de natuurlijke weg is geboren, wil dat nog niet zeggen dat alles koek en ei is. Linksom of rechtsom is het dus geen slecht idee deze bacteriën in het vizier te hebben en een handje te helpen.

Welke voeding?

Baby's hebben dus lekkende darmen, wat zoveel betekent als dat de schuifdeurtjes tussen de darmcellen nog zo goed als open staan. Daardoor kan eigenlijk alles het lichaam in. Dat is geen foutje, want in moedermelk bevinden zich stoffen die rechtstreeks in baby's bloedbaan moeten kunnen (zoals afweereiwitten) en het zorgt bovendien nog voor een extra beschermlaagje aan de binnenkant van de darm, zodat die schuifdeurtjes veilig kunnen sluiten en gevoelige cellen beschermd zijn. Het duurt zes tot twaalf maanden voordat die schuifdeurtjes echt sterk zijn. Dit gaat sneller bij de borstgevoede baby dan bij de flesgevoede baby. Vervolgens komen de vaste hapjes, om meer bacteriën te introduceren en de darmflora krijgt zo weer een sprongetje.

Borstvoeding

Geeft moeder borstvoeding, is baby onrustig, dan kan haar voeding hier van invloed op zijn. De darmflora hebben namelijk ook voedsel nodig en de ene soort gedijt weer beter op dit en de andere soort op dat. Een veel voorkomend probleem is dat er te weinig vezels worden gegeten en bepaalde bacteriën dus uithongeren, waar weer teveel suikers worden genuttigd en de andere groep dus een feestje heeft. Bij een bepaald dieet, zoals veganistisch of vegetarisch, worden ook soms tekorten vastgesteld in vitamine D, Omega-3 vetzuren en bijvoorbeeld vitamine b6 en b12 en juist laatst genoemde wordt in diverse onderzoeken weer aangehaald als een mogelijke oorzaak voor huilbaby's.

Flesvoeding

Is geen borstvoeding en bevat daarom geen bacteriën of afweereiwitten. Wat



er onder meer voor zorgt dat minder gunstige bacteriën niet worden geremd in hun groei. Poedermelkukjes hebben volgens diverse onderzoeken daarom meer kans op een tragere ontwikkeling, infectieziektes, kno-ontstekingen en maag-/darmontstekingen. Die tragere ontwikkeling zorgt dan ook voor een tragere slaapontwikkeling en de kno-ontstekingen komen veelvuldig voor als slaapremmer en onruststoker. Beter zijn dan de merken die oligosachariden, probiotische bacteriën en omega-3-vetzuren bevatten.

Darmflora Protocol

- Blijf borstvoeding geven, indien baby dit al krijgt. Het liefste zes maanden of langer;
- Kies anders voor flespoedermelk die oligosachariden, probiotische bacteriën en omega-3 vetzuren bevatten;
- Zorg voor veel huid-op-huidcontact;
- Veel naar buiten gaan en een ouder ukje lekker laten experimenteren (vies worden);
- Bijvoeding starten vanaf zes maanden;
- De omgeving niet overdreven steriel houden;
- Probiotica geven of slikken! (zie verderop)

Probiotica Protocol

De ene probiotica is de andere niet: er zit verschil in de merken en aanbevolen wordt om voor een kwalitatief (duurder) merk te kiezen, geschikt voor zogende moeders of voor zuigelingen.

Goede probiotica zijn bijvoorbeeld Darmocare, Orthiflor Junior of de koemelkvrije variant van Vitals. De betere-beste in zijn soort is Biocult. Maar er zijn er meer. Laat je adviseren door de betere apotheek of natuurwinkel. Weet dat een probioticum die per dosering verpakt is in zakjes de voorkeur heeft. Niet alleen geef je dan steeds een constante hoeveelheid (en ook niet teveel), ook blijft het zo beter werkzaam. Indien er namelijk zuurstof bijkomt, vermindert de werking.



De beste resultaten worden behaald als de kuur wordt herhaald en daarbij steeds voor een ander merk wordt gekozen (andere stammen!). Probiotica zijn zonder problemen vanaf geboorte te geven. De 'zuigelingen' variant is voorzien van bacteriesoorten die normaal gesproken via borstvoeding bij baby terechtkomen. Het is verder aan te raden om een merk te kiezen waar zo min mogelijk toevoegingen in zitten (zoals Biocult).

Kleintjes kunnen op een kuur van 1-2 weken (eventueel langzaam opgebouwd tot de volledige dosering) om even te kijken wat het doet. Het meeste resultaat wordt behaald bij een langere kuur, dit heeft geen bezwaren doch het is wel goed om in dat geval even een natuurarts, homeopaat, orthomoleculair of darmtherapeut te raadplegen. Overigens is het ook prima om kleintjes al op een 'volwassen' variant te zetten (zoals die Biocult), ze krijgen simpelweg een meer gediversifieerde cultuur binnen.

Vanaf zes maanden:

- Omega-3 vetzuren toevoegen, via neutrale visolie, levertraan of wat lijnzaadolie. Wat ook werkt is wat chiazaad, samen met de andere ingrediënten voor een gezonde smoothie, in de blender mengen. Als je kiest voor een Omega-3-supplement, weet dat hier vaak vitamine D aan toegevoegd is (dus dit hoeft dan niet ook nog apart te worden gegeven).
- Prebiotica: ofwel de vezels waar de goede bacteriën zo dol op zijn. Gefermenteerd voedsel bevat deze, maar daar zijn de kleintjes vaak niet zo dol op (denk aan zuurkool). Het is er ook in de vorm van een supplement, soms al samengevoegd met probiotica. Kies voor een poedervorm, zonder verdere toevoegingen, met FOS of GOS (niet inuline).

© Stephanie | Slaapdeskundige 2009-2019 en Slaapcoach Anneke

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming.

Droomritme®, Droomritme Methode® en Droomritmecoach® zijn geregistreerde merknamen en gebruik ervan mag alleen met toestemming.

Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.