



# Probiotica voor gezonde mensen

Het eten van een voedzaam dieet, regelmatige lichaamsbeweging, het handhaven van een gezond gewicht, het verminderen van stress, voldoende slaap - dit alles kan u helpen gezond te blijven. Maar hoe zit het met het innemen van probiotica?

## Probiotica kunnen u helpen gezond te blijven.

Geen enkel probioticum zal al deze voordelen kunnen bieden, maar bepaalde probiotica kunnen:

- Het immuunsysteem ondersteunen
- Luchtweg-, darm-, vaginale en urineweginfecties verminderen
- Sommige darmsymptomen (diarree, constipatie en een opgeblazen gevoel) verlichten
- Koliek verlichten bij baby's die borstvoeding krijgen
- Een effectieve darmbarrière ondersteunen
- Helpen bij symptomen van het prikkelbare darmsyndroom
- Helpen bij een licht verhoogd cholesterolgehalte



## Antibiotica nodig?

Het innemen van een probioticum kan helpen bij bijwerkingen zoals diarree en kan helpen bij het stabiliseren van uw darmmicrobiota

## Opkomende wetenschap

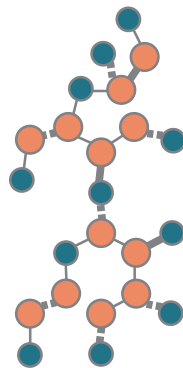
Pril onderzoek lijkt aan te tonen dat bepaalde probiotica kunnen helpen bij sommige psychische aandoeningen zoals stress, angst, depressie en een sombere stemming.



## Ondersteun een gezonde microbiota - voeg levende microben, en het voedsel dat ze eten, toe aan uw dieet

Het innemen van levende microben kan helpen bij een goede ontwikkeling van uw immuunsysteem en kan helpen bij het in stand houden van een sterke microbiota naarmate u ouder wordt. Voeg het volgende toe als onderdeel van een gezond dieet:

- Gefermenteerde voedingsmiddelen die levende microben bevatten
- Probiotische voedingsmiddelen
- Prebiotica en vezels, die uw microben kunnen voeden



Probiotica zijn geen "remedie voor alles". Het is geen noodzaak om ze in te nemen om gezond te zijn. Maar ze kunnen je wel helpen, zelfs als je over het algemeen gezond bent. Probiotica hebben verschillende voordelen - zoek naar een product met studies die het gewenste voordeel ondersteunen.



Voor meer informatie bezoek [ISAPPscience.org](https://www.isappscience.org)  
of volg ons op Twitter [@ISAPPscience](https://twitter.com/ISAPPscience)