

Verslag infoavond 7 november Mind, Mood and Microbes

Dr. Laura Steenbergen is cognitief neurowetenschapper aan de universiteit van Leiden en onderzoekt hoe darmbacteriën de werking van de hersenen beïnvloeden, oftewel hoe communiceren de darmen met het brein?



Onderzoek naar geluk (of een betere omschrijving 'levenstevredenheid') is lastig want iedereen ervaart levenstevredenheid anders. Het is dus niet bekend wat persé belangrijk is voor een beter geluksgevoel, maar de onderzoekers weten wel wat helpt bij het streven naar geluk.

Onderzoek heeft zich jarenlang toegespitst op het trainen van de hersenen (en hersengolven) bij mensen met een emotionele stoornis. Bekend is namelijk dat de hersengolven in het brein bij mensen met stress/depressie/ angststoornis veel actiever is dan bij 'gezonde' mensen. Mensen met een emotionele stoornis worden behandeld met

1. Chemische beïnvloeding: voeding (bv koffie), medicijnen, etc.
2. Training door sturen van aandacht (van negatieve informatie naar positieve informatie) en door meditatie.

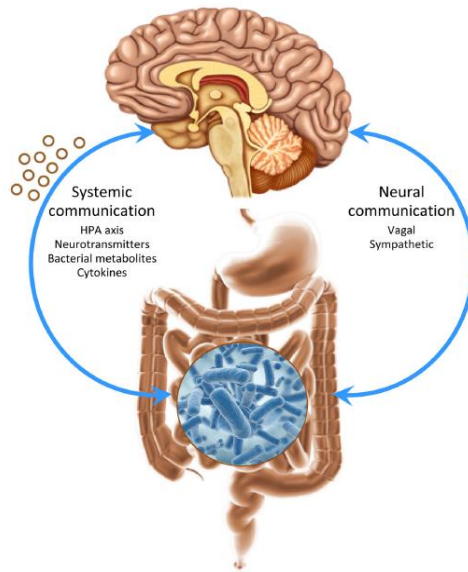
Ondanks positieve resultaten, blijft het risico op herhaling van de symptomen hoog. De wetenschap heeft zich jarenlang geconcentreerd op de hersenen, maar tot nu toe konden ze de vraag hoe mensen met emotionele problemen het best behandeld kunnen worden nog niet oplossen. Wetenschappers als Laura Steenbergen vroegen zich af of het antwoord ergens anders gezocht moest worden en kwamen uit bij: **De Darmen.**

Hoe kwamen ze tot dit idee?

MDL (maag-, darm-, lever-)artsen én psychologen ontdekten dat psychische klachten vaak samengaan met darmklachten. Toen is het idee ontstaan dat psychische klachten daarop terug te voeren zijn. Uit onderzoek blijkt dat dit geldt voor 99% bij testen op muizen en ratten, en het is nu de vraag of dit ook geldt voor mensen. Onderzoek richt zich nu daarom meer op darmen dan op de hersenen zelf.

Bacteriën (microben of niet menselijke organismen) leven al miljoenen jaren op aarde. Veel langer dan de mens leeft. Die bacteriën zitten in en op ons lichaam: Ons lichaam bestaat zelfs uit 150 x méér niet-menselijke cellen (microben) dan uit menselijke cellen. En 90% van die bacteriën bevinden zich in de darmen. En hoe meer verschillende bacteriën in je darmen, hoe gezonder je bent.

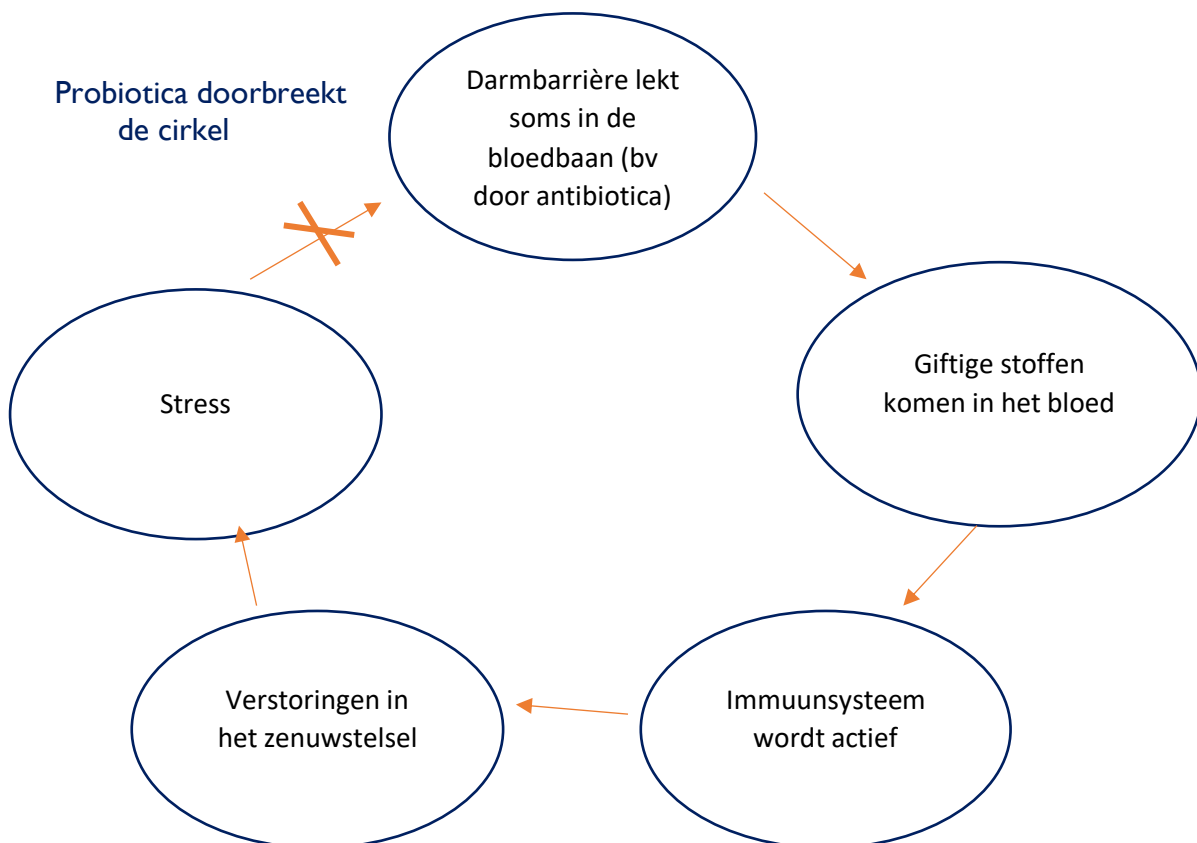
De wetenschap ontdekt steeds meer over de nauwe samenhang tussen onze darmen en onze hersenen. Want wat er gebeurt in je darmen, heeft invloed op je gedrag



Zelf doet Laura Steenbergen onderzoek naar het effect van probiotica op de kans op een depressie.

Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn goede bacteriën die je kunt innemen en die zich vervolgens nestelen in je darmen. Wat Laura bijvoorbeeld heeft aangetoond, is dat als mensen vier weken probiotica innemen, de gevoeligheid voor een depressie daarmee verlaagd wordt. Dat wijst erop hoe belangrijk die bacteriën en je darmen zijn in ons welzijn en hoe we ons voelen.'



Hoe werken probiotica?

Volgens onderzoekers kunnen er verschillende verklaringen zijn voor de gevonden effecten. Eén hiervan ligt in het stimulerende effect van probiotica op de productie van serotonine. Serotonine, ook wel het 'gelukshormoon' genoemd, is een signaalstof die een prettig gevoel kan opwekken. Serotonine wordt in de darmen gemaakt. Mogelijk oefenen de probioticabacteriën een gunstige invloed uit op de productie van serotonine in de darm.

Een andere verklaring voor het gevonden effect ligt mogelijk in het effect die probiotica hebben op de darmbarrière. Probiotica zijn in staat de darmbarrière te versterken. Hierdoor laat de darm minder schadelijke stoffen door en zijn er minder ontstekingen in het lichaam én in de hersenen.

Ontstekingen in de hersenen kunnen leiden tot depressieve gevoelens.

Steeds meer onderzoeken lijken uit te wijzen dat probiotica, via de darmbarrière, invloed kan uitoefenen op onder andere de hersenen.

Een gezonde darmflora bevat zoveel mogelijk verschillende bacteriën. Vergelijk het met een voetbalelftal: een elftal met alleen maar 'Arjen Robbens' is geen goed elftal. Een elftal is juist beter met verschillende voetballers. Zo werkt het ook met bacteriën in de darmen.

Welke probiotica worden onderzocht?

Het onderzoek van Laura richt zich op een speciale bacteriemix 'Ecologic® Barrier'

Voor het onderzoek werd aan mensen met stemmingsstoornissen gevraagd zich in te leven in een droevige stemming waarna een vragenlijst moest worden ingevuld. Na het invullen van de vragenlijst kregen de deelnemers een specifieke mix van bacteriën (Ecologic® Barrier) of een placebopoeder die ze dagelijks moesten innemen. Na vier weken vulden de deelnemers opnieuw de vragenlijst in. De mensen die placebo gebruikten scoorden hetzelfde op de test, terwijl de mensen die probiotica gebruikte 25% minder negatieve gedachten bleken te hebben. Vooral op het gebied van agressieve gedachten en het dromen van een ander leven was minder bij de mensen die probiotica gebruikten.

Het doel van het onderzoek richt zich op het eerder voorspellen en voorkomen van depressies.

Belangrijk: **experimenteer niet zelf met verschillende probiotica, maar overleg altijd eerst met je arts** (zeker als je medicijnen gebruikt!)

Yakult kan geen kwaad, maar het bevat slechts 3 bacteriën en het effect is daarom gering: Het knuffelen van een huisdier heeft (bacterie-technisch) net zoveel effect.