

# BABY DARMPIJES EN HUID



## BABY DARMPIJES EN HUID

het belang van een gezonde darmflora.

Veel pasgeborenen krijgen in de eerste maanden van hun leven te maken met darmkrampen en huiduitslag. Op het eerste gezicht lijken dit op zichzelf staande aandoeningen. Echter, beiden vinden hun oorsprong in de spijsvertering. Door de spijsvertering op natuurlijke wijze te ondersteunen kunnen problemen opgelost worden.

### Het spijsverteringsstelsel

De darmflora is de benaming voor de vele soorten micro-organismen zoals bacteriën, schimmels en gisten die in de darmen voorkomen. De darmflora kent, kort samengevat, zowel 'goede' als 'slechte' bacteriën. De goede bacteriën ondersteunen de spijsvertering door het produceren van spijsverteringsenzymen zoals lactase. Ook ondersteunen zij het immuunsysteem en produceren vitale stoffen zoals organische zuren, vitaminen uit het B-complex en vitamine K. De goede bacteriën zorgen er bovendien voor dat de groei van slechte micro-organismen tegengegaan wordt en dragen bij aan het herstel van het darmslijmvlies: onze belangrijkste barrière tegen binnendringers. De slechte bacteriën verstoren de spijsvertering en verzwakken het lichaam door de vorming van gifstoffen. Als de verhouding tussen de verschillende bacteriën in evenwicht is, spreken we van een gezonde of evenwichtige darmflora.

### Darmflora van zuigelingen

In tegenstelling tot de darmen is de baarmoeder een steriele omgeving; er leven geen bacteriën. Vóór de geboorte zijn kinderen op een natuurlijke manier beschermd tegen schadelijke bacteriën, maar er heeft zich nog geen darmflora gevormd. Pas tijdens en na de geboorte komt een kind in aanraking met alle mogelijke schadelijke en onschadelijke micro-organismen en gaat de darmflora zich vormen.

De samenstelling van de darmflora van zuigelingen vertoont grote variatie. Zo zijn er verschillen in de darmflora tussen kinderen die langs de natuurlijke weg geboren worden en kinderen die met een keizersnede ter wereld komen. Pasgeborenen, die borstvoeding krijgen, ontwikkelen een darmflora die anders is samengesteld dan

bij kinderen die flesvoeding krijgen. De laatste decennia laten een langzame verandering zien in de samenstelling van de darmflora van zuigelingen.

### Darmflorapreparaten bij krampjes

De goede bacteriën in de darm kunnen worden aangevuld door middel van een darmflorapreparaat, een probioticum. Zo kan het natuurlijk evenwicht in de darm worden hersteld. Een darmflorapreparaat (probioticum) van goede kwaliteit wordt als volkomen lichaamseigen beschouwd en kan bij zeer jonge kinderen, zonder risico, worden ingezet.

Er zijn verschillende darmflorapreparaten voor diverse leeftijdsgroepen, waaronder specifieke probioticapreparaten voor zuigelingen en jonge kinderen.

De zuren die door Acidophilus bacteriën worden geproduceerd, worden over het algemeen minder goed verdragen door zeer kleine kinderen. Een preparaat speciaal voor zuigelingen dient daarom specifieke andere bacteriestammen te bevatten.

Het meest uitgebreide, goed gedocumenteerde wetenschappelijk onderzoek is gedaan met de bacteriestammen *L. rhamnosus* GG (LGG)<sup>TM</sup>, *B. lactis* BB-12<sup>®</sup> en *S. thermophilus* TH-4<sup>TM</sup>. Deze zijn gecontroleerd op genetische vingerafdruk en maagzuurresistentie en worden beschouwd als de meest effectieve; zeker wanneer zij in combinatie worden toegepast. Een darmflorapreparaat voor zuigelingen in poedervorm kan gecombineerd worden met borstvoeding en worden opgelost in babyvoeding, melk, vruchtensap of water.

### Het immuunsysteem in de darm

Een gezonde darmflora is niet alleen belangrijk voor een goede darmwerking, maar ook voor het goed functioneren van het darmslijmvlies. Dit slijmvlies heeft een sleutelfunctie in het immuunsysteem van het lichaam. Het is namelijk de belangrijkste barrière tegen binnendringers: de weerstand. Het onderliggende immuunsysteem heeft de taak om het lichaam te beschermen en regelt in feite de reactie van het lichaam op

stoffen waarmee het lichaam via huid of slijmvliezen in aanraking komt.

Indien het darmslijmvlies optimaal functioneert 'weet' het immuunsysteem hoe het moet reageren. Indien het darmslijmvlies niet optimaal functioneert, raakt de weerstand ontregeld. Dit kan leiden tot ontstekingsreacties, onder andere in de huid. Het immuunsysteem van huid en slijmvliezen is nauw met elkaar verbonden. Daardoor kan een reactie op één plaats in het lichaam, bijvoorbeeld een voedselallergie, leiden tot een reactie op een andere plaats, zoals eczeem.

### **Probiotica en GLA voor weerstand en huid**

Een combinatie van darmkrampjes en huiduitslag komt vaak voor bij pasgeborenen. Het darmslijmvlies van jonge kinderen is niet volgroeid en de darmflora is onvoldoende ontwikkeld, waardoor de natuurlijke barrière-functie in de darm nog niet optimaal is.

Naast een gezonde darmflora is ook het vetzuur gammalinoleenzuur (GLA) een belangrijke voedingsbodempost voor het darmslijmvlies. GLA wordt gewonnen uit de olie van de borageplant (Eng: starflower). Een combinatie van probiotica en GLA (150 – 300 mg) wordt dan ook gegeven om de barrière-functie van het darmslijmvlies te versterken, oftewel de weerstand te verhogen.

Een combinatie van probiotica met een hogere dosering van het vetzuur GLA kan overmatige reacties in de darm, slijmvliezen en huid, zoals eczeem of een allergische reactie helpen ver-

minderen. GLA in hoge dosering (300-600 mg) kan al aan hele jonge kinderen gegeven worden. Bij borstvoeding kan de GLA door de moeder worden ingenomen. Het vetzuur wordt namelijk via de moedermelk doorgegeven aan de baby. Bij flesvoeding kan de capsule met GLA open worden geprikt en gemengd worden met babyvoeding of melk.

### **Samenvatting en advies**

Zuigelingen worden veelvuldig geplaagd door darmkrampjes, al dan niet in combinatie met huidklachten. Het creëren van een natuurlijk evenwicht in de darmflora kan al snel verlichting geven bij darmproblemen. De goede bacteriën kunnen worden aangevuld met een speciaal voor kleine kinderen ontwikkeld probioticumpreparaat.

Darm- en huidproblemen zijn nauw met elkaar verwant. Het darmslijmvlies speelt hierbij een cruciale rol. Als deze niet optimaal werkt kunnen immunoreacties in het lichaam ontstaan, die ook in de huid tot uiting kunnen komen. Door de darmflora in evenwicht te brengen met een goed probioticum en het vetzuur GLA in te zetten om ontstekingsreacties te remmen, kunnen huidproblemen structureel worden verminderd.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: [info@natuur-praktijk.nl](mailto:info@natuur-praktijk.nl)