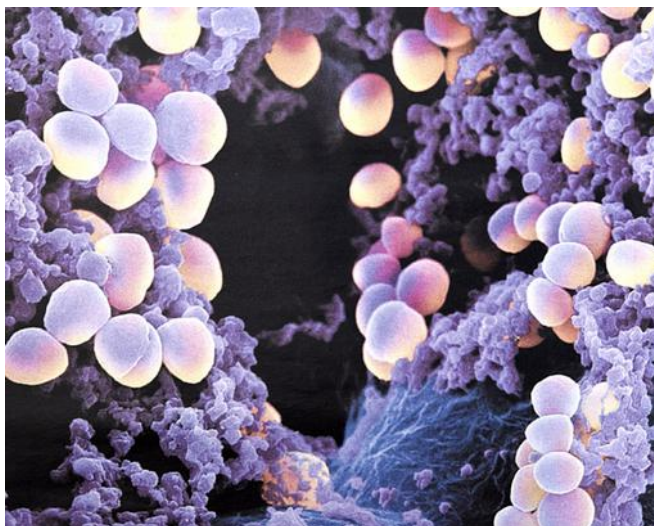


## Endoflora

De laatste jaren wordt alsmaar duidelijker hoe belangrijk een gezonde darm- en keelflora wel is.

Vooraf op de zorgafdelingen van de ziekenhuizen doen zich resistentieproblemen voor. Steeds meer bacteriën reageren niet meer goed op antibiotica. Dit komt doordat er veel te vaak antibiotica gebruikt worden. Zo zou het in de toekomst moeilijker kunnen worden om infecties te bestrijden en dit zou mensenlevens kunnen eisen.

Naar schatting 80% van alle antibiotica wordt in de landbouw, en dan vooral in de industriële veeteelt, gebruikt. De Wereldgezondheidsorganisatie waarschuwde reeds herhaalde malen dat dit de opmars van resistente bacteriën in de hand werkt. Minder industrieel geproduceerd vlees eten, is alleen hiervoor reeds een goed idee!



Daarom is het ook belangrijk dat je, bij elke infectieziekte die je oploopt, samen met je arts de voor- en nadelen van een antibioticakuur goed afweegt en enkel als het echt noodzakelijk is, de antibiotica ook neemt. Verkeerd voorgeschreven antibiotica verzwakken je immuniteit en maken je net gevoeliger voor een volgende infectieziekte. Vooral bij kinderen en adolescenten moet je hiervoor opletten omdat bij hen de gevolgen van een antibioticatherapie tot 6 maanden nawerken .

Baby's en zuigelingen hebben nog geen volledig uitgebouwde microflora (of microbiom). Met microflora bedoelen we de micro-organismen zoals bacteriën, virussen en gisten die in ons lichaam

aanwezig zijn en die ons beschermen tegen ziekteverwekkers. De microflora wordt tijdens de eerste levensmaanden stapsgewijs opgebouwd. De eerste 2 weken na de geboorte is het immuunsysteem van de baby nog niet actief om zo'n eigen microflora te kunnen ontwikkelen.

De darmmicroflora van baby's is afhankelijk van de manier waarop de kinderen geboren worden. Baby's die via een keizersnede geboren worden of in de eerste weken antibiotica toegediend krijgen, blijken meer ziekteverwekkende bacteriën te hebben dan kinderen die via de natuurlijke weg geboren worden.

Uit epidemiologisch onderzoek weten we dat deze kinderen gevoeliger zijn voor auto-immuunziekten zoals astma, allergieën en diabetes, en zelfs voor over-

gewicht.

Wat helpt bij de ontwikkeling van een goede immuniteit?

- Een niet te steriele omgeving helpt zeker. Een gezonde hygiëne is natuurlijk belangrijk maar 'trop' kan teveel zijn. Jonge moeders op het hart drukken dat ze alles waar hun baby mee in aanraking komt moeten ontsmetten, is onzin. Een beetje zeep volstaat zeker.
- Een baby neemt de meeste bacteriën van zijn moeder over, maar ook de omgeving zorgt hiervoor. Zo is het belangrijk dat je

kind in contact komt met andere kinderen. Zij wisselen onderling bacteriën uit in de kinderopvang, in de kleuterschool of gewoon thuis met broer of zus.

- De kinderboerderij is ook een ideale plek voor een uitwisseling van bacteriën. Een gewone boerderij is misschien minder aangewezen, wegens de hogervermelde antibiotica in koeien- en varkensstallen.
- In onze praktijk schrijven we geregeld Symbioflor voor. Het bestaat reeds meer dan 60 jaar en heeft inmiddels zijn waarde bewezen. Twee van de drie preparaten bestaan uit onze belangrijkste bacteriën nl. *Escherichia coli* en *Streptococcus faecalis*. Deze therapie is even eenvoudig als efficiënt. In de loop van de jaren hebben we vastgesteld dat het toedienen van Symbioflor kinderen op korte termijn ook dikwijls afhelpt van chronische constipatie, slecht ruikende stoelgang en aanslepde sinusitis. Een beetje diarree is de enige bijwerking die ons bekend is.

Moderne DNA-analyse heeft aangetoond dat we tot 1000 verschillende soorten darmkiemen in ons lichaam hebben en dat de hoeveelheid en de kwaliteit van deze kiemen sterk afhangt van omgevingsfactoren. Meer weten we niet, aangezien er moeilijk culturen van veel van deze kiemen gemaakt konden worden. Een algemene therapie bestaat dus niet, wel kunnen we de darmflora zo goed mogelijk ondersteunen.

Ons organisme bestaat niet enkel uit onze eigen cellen, maar uit een combinatie van 10% 'eigen' cellen en 90% vreemde cellen. Deze cellen vind je overal in ons lichaam, zelfs de foetus in de baarmoeder is niet steriel. Het evenwicht tussen die twee soorten cellen is zeer broos, ze wordt beïnvloed door ons voedingspatroon, de medicatie die we nemen en onze algemene levensstijl.

Ons immuunsysteem 'leert' van uitdagingen. Hier willen we een warm pleidooi houden voor vaccinatie en voor het 'uitzielen'. De meeste vaccinaties maken ons immuunsysteem sterker. Ze zijn een van onze grootste en belangrijkste medische verworvenheden. Ze beschermen ons en

onze kinderen tegen infecties waarvoor geen medicatie bestaat.

Geduldig afwachten tot je kind zijn kinderziekte overwonnen heeft, hoort ook in deze lijst thuis.

Nogmaals, niet elke infectie heeft antibiotica nodig, maar het is wel belangrijk dat de patiënt goed opgevolgd wordt en dat er indien nodig snel wordt ingegrepen. Zo ben je zeker dat je het immuunsysteem zijn werk laat doen, maar de laatste verdedigingslinie niet uit handen geeft.

Als het over de gezondheid van je kind gaat, wil je als ouder liefst geen risico's nemen. Maar het verkeerd of te vlug voorschrijven van antibiotica is nu net risicovol. De prijs die je betaalt voor een op korte termijn overwonnen infectie, is een verminderde immuniteit of een allergie en die prijs is werkelijk te hoog.

Het lijkt er meer en meer op dat vele chronische ziektes tenminste een component hebben die te maken heeft met onze microflora. Het onderzoek hiernaar zou naar ons gevoel sneller kunnen maar er zit weinig patenteerbaars in, wat dus niet erg interessant is voor de farmaceutische industrie.

Hoe kunnen wij, orthopedisch-manuele geneesheren, je helpen? Door onze aanpak.

Wij bekijken de hele mens, niet enkel een 'schouder' of een 'nek'. Er bestaat wel degelijk een samenhang tussen bv. een keelontsteking en een stijve nek of een opgezette buik en een gewelfde rug (lordose). Chronische luchtweginfecties kunnen een blokkade van de borstwervels veroorzaken. Maagproblemen kunnen hetzelfde effect hebben, maar dat is een ander thema.

Wat we jullie voorstellen als therapie is wat we voor onszelf en onze kinderen ook zouden doen, maar het is voor patiënten soms moeilijk te beslissen welke raad van welke arts te volgen. Beschouw deze infotekst dan ook als een uitnodiging om onze gesprekspartner te zijn door steeds vragen te stellen en zo in samenspraak tot de best mogelijke therapie te komen.

Alles wat we hier schrijven is wetenschappelijk aangetoond en kan op internet gevonden worden, indien nodig geven we je graag nog wat tips voor verdere lectuur.