

# Probiotica, hebben ze wel nut?

Een goede darmwerking is essentieel voor een goede gezondheid. Daarom consumeren veel mensen probiotica om de gezondheid van die darmen te bevorderen. Maar bevorderen die drankjes ook echt je gezondheid? Wat is de werking van probiotica en hebben ze wel nut?



Afbeelding van Eduardo RS via Pixabay

Probiotica zijn levende micro-organismen die een gunstig effect kunnen hebben op de gezondheid. Ze zitten in producten die grote hoeveelheden nuttige melkzuurbacteriën bevatten die levend, omdat ze het maagzuur kunnen overleven, je darmen bereiken. Probiotica zitten onder andere in gefermenteerde zuivelproducten zoals: yoghurt, kwark, zuurkool en in bepaalde kazen. Maar ze zijn ook verkrijgbaar in de zuivelproducten in de bekende flesjes. Ook bij de apotheek of drogist is probiotica te koop en wel in poeder- of capsule vorm.

Al deze producten bevatten verschillende soorten probiotische bacteriën die meestal tot de lactobacillen of bifidobacteriën behoren. Ze horen in ieder geval levend te zijn en in grote hoeveelheden in het product aanwezig te zijn om effect te kunnen hebben.

***Klik hier om verder te lezen op de site van Dokter.nl !!***