

**Beste lezer,**

Ook deze nieuwsbrief beginnen we weer met een verhaaltje. Dit is bedoeld om beter te begrijpen wat er in onze darmen plaatsvindt wanneer we een antibioticakuur gehad hebben.

## **Thema: antibiotica en microbiota**

### **Wim en vaders groentetuin**

De vader van Wim heeft een volkstuin. In mei lag de tuin er mooi bij. De sla was opgekomen, de boontjes waren gepoot en de aardbeiplanten stonden in bloei. Half mei kwam vader niet blij thuis. Voor zijn werkgever moest hij een aantal maanden naar het buitenland. Dat betekende dat hij een aantal maanden niet in zijn tuin kon werken. Zijn vrouw stelde voor om Wim de opdracht te geven om in zijn afwezigheid de tuin bij te houden. Wim is al 14 jaar, dat zou hij moeten kunnen. Het enige wat hij moest doen, was regelmatig



even schoffelen. Als hij het goed bijhield dan was het niet veel werk. Zaterdag werd Wim meegenomen naar de tuin. Vader legde hem alles uit. Wim voelde zich groot worden. Het voelt goed wanneer je vader je als een volwassene beschouwt.

Na twee weken vroeg moeder of hij al bij de tuin geweest was. 'O nee', schrok Wim, 'ik ben het helemaal vergeten. Ik ga gauw.' Wim komt bij de tuin en heeft eigenlijk helemaal geen zin om te schoffelen. Hij heeft een boek meegenomen en gaat heerlijk zitten lezen. Tegen de tijd dat hij naar huis moet, zoekt hij een mooie krop sla uit en neemt deze mee. Na een week of vier komt hij weer bij de tuin en ziet hij dat hij nu wel nodig schoffelen moet. Het onkruid is wel heel hard gegroeid. Hij zoekt in het schuurtje naar een schoffel en wat ziet hij daar? Wacht even, dat is veel handiger! Een flesje onkruidverdelgingsmiddel. Als hij dat gebruikt dan is schoffelen niet meer nodig. Aldus gedacht, aldus gedaan. De week erop vraagt moeder of hij boontjes kan halen uit de tuin. 'Ja, moe, dat is goed, dat ga ik doen.'



Wim komt bij de tuin en staat even verdoofd te kijken. De hele tuin is verdord. De boontjes staan er verlept bij, evenals de andere groenten. Oei, dat was niet bedoeling! Hij zit even te peinzen, hoe nu verder?

Weet je wat: Hij koopt van zijn zakgeld boontjes uit de supermarkt. Dan is dit probleem weer opgelost. Wanneer zijn moeder de komende weken om groenten vraagt, gaat hij nu rechtstreeks naar de supermarkt om de groenten te kopen.



Half september komt vader thuis. Moeder vertelt heel enthousiast over de opbrengsten van de tuin. Ze vertelde heel blij te zijn met Wims inzet. Als gezin hebben ze veel uit de tuin kunnen eten. Samen met moeder bezoekt vader zijn tuin. Zodra ze de tuin zien, vallen ze stil. Wat is dit?



Het onkruid tiert welig... Hoe kan dit?

Tot zover dit verhaaltje.

Vraag aan u: Wat is het nut van schoffelen?

### **Het nut van schoffelen**

Als we in het voorjaar regelmatig schoffelen dan geven we de gezaaide groenten de ruimte om te groeien. Ze worden niet belemmerd door ongewenste kruiden. Zodra

de groenten in omvang toenemen, hoeven we minder vaak te schoffelen. De groenten bedekken met hun bladeren de grond en houden op die manier ook zelf onkruidgroei tegen. Ook ongewenste kruiden hebben zonlicht nodig om te groeien. Is er geen zonlicht, dan houdt dat de groei tegen van onkruidzaden.



Wim heeft een onkruidverdelgingsmiddel gebruikt. Alles ging dood. Doordat alles dood was, kregen zaden van ongewenste kruiden alle ruimte om te groeien.

Wanneer Wim had gemeld wat hij gedaan had, wat zou vader dan geadviseerd hebben? Ja, juist: "Direct de tuin ompsitten, opnieuw inzaaien en plantjes kopen om te planten." Had Wim dit gedaan, dan hadden de groenten alsnog

de grond kunnen veroveren, met hulp van een schoffelende Wim!

Wat kunnen we leren van het verhaal van Wim?

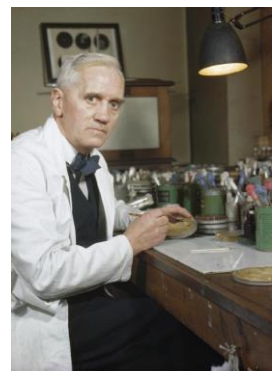
1. Onkruidverdelgingsmiddel maakt geen verschil tussen onkruiden en groente
2. Wanneer je er daarna niets aan doet, dan krijgt onkruid de overhand en gaat het van kwaad tot erger.

### **Penicilline en Antibiotica**

Penicilline is de eerste antibioticum en is ontdekt door Alexander Fleming. Dat is nog geen 100 jaar geleden, nl in 1928. Daarvoor kende men geen antibiotica. U kent nog wel de verhalen uit oude geschiedenisboekjes over mensen die longontsteking opgelopen hadden. Wanneer de ziekte het hoogtepunt bereikte, wat crisis genoemd werd, dan werd het heel spannend. Kwam de zieke door de crisis heen, dan herstelde de zieke, kwam deze er niet doorheen dan stierf hij/zij. Wanneer de huisarts vertelde dat hij verwacht dat 's nachts de crisis komt, dan zat de familie in grote zorgen bij het ziekbed.

U begrijpt dat het in de geneeskundige zorg een hele grote stap voorwaarts was, toen Alexander Fleming de penicilline had ontdekt. Fleming heeft in de eerste wereldoorlog als medisch officier in militaire ziekenhuizen gewerkt. Hij maakte toen kennis met door bacteriën geïnfecteerde wonden die met bestaande ontsmettingsmiddelen slecht behandelbaar waren. Wat een ellende heeft hij gezien.

Het heeft nog tot 1940 geduurd voordat men de penicilline in de vorm van een medicijn kon toedienen.



De ontwikkeling van antibioticumsoorten is verder gegaan. Klik [hier](#) voor een overzicht.

Helaas zijn we een beetje doorgeschoten in het gebruik van antibiotica. Er zijn al bacteriën die resistent zijn geworden tegen antibiotica. Alexander Fleming heeft hiertegen al gewaarschuwd.

### Antibiotica = tegen het leven

Anti betekent tegen. Bios betekent leven. Hebben ze geen vreemde naam gegeven aan deze groep geneesmiddelen? Immers deze medicijnen hebben (menselijkerwijs gesproken) mensenlevens gered. Waarom dan die naam antibiotica?

### Darmflora = microbiotica ook microbiota genoemd

In de dikke darm leven miljarden bacteriën. Al deze bacteriën samen wordt de darmflora genoemd. Echter deze naam klopt niet. Flora duidt een plantenrijk aan, terwijl bacteriën geen planten zijn. Het vormt een eigen rijk. Zo kennen we het plantenrijk, dierenrijk, bacteriënrijk en schimmelryk.

klik hier [hier](#) voor meer informatie.

Omdat de naam darmflora niet klopt, horen we nu steeds vaker dat er gesproken wordt over microbiota. Nu wordt de naam antibiotica ook begrijpelijker. Deze medicatie richt zich dus tegen de microbiotica. Antibiotica maakt geen verschil tussen goede bacteriën en slechte bacteriën. Zodra we ernstig ziek zijn en we hebben antibiotica nodig, dan is het goed om daarna (of al gelijktijdig) te starten met probiotica, zodat goede bacteriën gelijk de leeggekomen plaatsen op kunnen vullen. Doen we dat niet, dan gebeurt er iets vergelijkbaars als gebeurde in de tuin van Wims vader. De slechte bacteriën die na de antibioticakuur binnenkomen, kunnen zich gaan vestigen en hebben alle ruimte om zich te vermenigvuldigen.

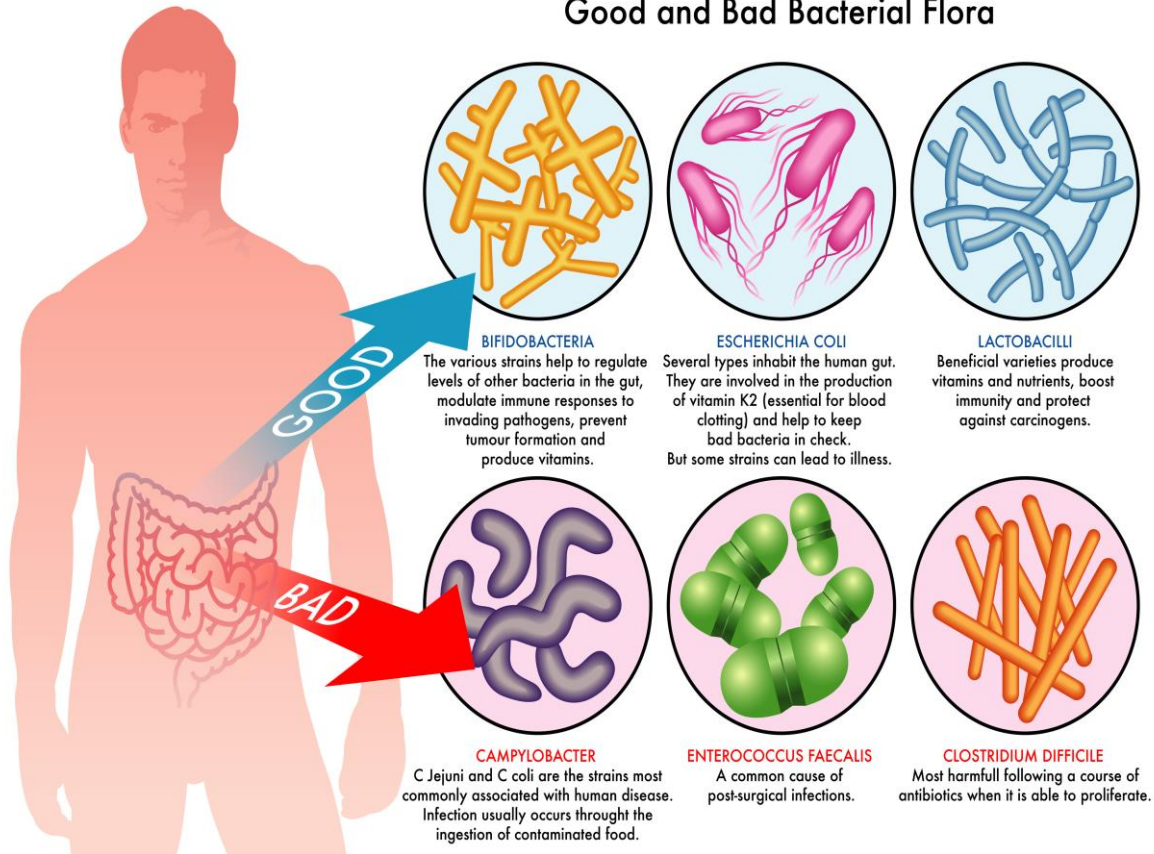
Rijk	Kenmerken
• Bacteriën	- celwand - geen celkern - geen bladgroenkorrels
• Schimmels	- celwanden - celkernen - geen bladgroenkorrels
• Planten	- celwanden - celkernen - bladgroenkorrels
• Dieren	- geen celwanden - celkernen - geen bladgroenkorrels

Hoeveel kilo bacteriën hebben we in onze dikke darm? Het antwoord staat op de volgende bladzijde.



Niet alleen in de dikke darm vinden we bacteriën, maar ook in de mond, maag en dunne darm. Ook onze huid is bevolkt met bacteriën. Daarom is het geen goede keus om dagelijks de handen te wassen met antibacteriële zeep. Deze zeep vernietigt ook de goede bacteriën, waardoor we vatbaarder worden voor ziekten. De gezondheidsraad wil deze producten uit de vrije verkoop halen. Meer informatie vindt u [hier](#).

## Good and Bad Bacterial Flora



'Als volwassen mens dragen wij zo'n 1 kilo aan bacteriën bij ons in onze dikke darm (de colon). Jaarlijks scheiden wij ons eigen lichaamsgewicht in bacteriën uit als we naar de WC gaan. Ongeveer 50% van wat we elke keer in de WC-pot deponeren bestaat uit bacteriën; de rest is voedsel dat niet door ons lichaam verteerd kan worden en dat niet door de bacteriën als voedsel gebruikt kan worden. Om een beetje een voorstelling te geven van het enorme aantal bacteriën dat zich in ons maag-darm stelsel heeft huisgevest: elke persoon heeft op dit moment meer bacteriën in zijn of haar maag-darm stelsel dan er ooit mensen op deze aarde rond zullen lopen, nu en in de toekomst.' Dit citaat komt van de volgende site: [nemokennislink](http://nemokennislink.nl)

### maagzuurremmers (omeprazol en andere)

'De meest gebruikte maagzuurremmers (protonpompremmers) kunnen de samenstelling van de darmflora drastisch veranderen. Dat schrijven onderzoekers van het Universitair Medisch Centrum Groningen en het Maastricht Universitair Medisch Centrum vandaag in een publicatie in het vakblad Gut. 'Onze resultaten kunnen verklaren hoe het komt dat mensen die deze maagzuurremmers slikken vaker darminfecties door bacteriën zoals Salmonella of Clostridium difficile hebben.' zegt Floris Imhann, eerste auteur van het artikel.

Protonpompremmers worden door meer dan 1,1 miljoen Nederlanders gebruikt en zijn ook wereldwijd een van de meest gebruikte medicijnen. Protonpompremmers remmen de aanmaak van maagzuur in de maagwand en helpen daardoor tegen brandend maagzuur en maagzweren. Een nadeel van maagzuurremmers is dat ze de kans op darminfecties blijken te verhogen.'

Bovenstaand citaat is afkomstig van de site van het universitair ziekenhuis te Groningen. Het gehele persbericht kunt u [hier](#) lezen.

## Darmgezondheid

Darmbacteriën zijn levende organismen die door voeding onderhouden moeten worden. Krijgen zij goed voedsel, dan varen zij er wel bij.

Ook kunnen we de goede darmbacteriën ondersteunen met natuurlijke middelen. Van propolis weten we dat het ongewenste darmbewoners, zoals schimmels en ziekteverwekkende bacteriën tegengaat. Propolis kunnen we zien als een 'schoffel' die alleen ongewenste darmbewoners weghaalt en de goede bacteriën ondersteunt. Andere 'schoffels' zijn bijvoorbeeld probiotica, zuurkool, kefir, (geiten- en schapen)yoghurt.

Wordt vervolgd.

## VGNS-ledendag

De Vereniging Gebruikers Natuurlijk Schildklierhormoon houdt op D.V. zaterdag 1 april een ledendag. Voor het middagedeelte zijn ook niet-leden welkom. Slikt u schildklierhormonen en deze zijn niet goed in te stellen, dan kan dit een interessante bijeenkomst zijn. Zie verder de link: <http://vgns.info/ledendag-2017>

## Recept romige yoghaav

Dit keer krijgt u een recept om zelf probiotica te vermenigvuldigen. Het is prachtig om te werken met goede bacteriën. Bacteriën kunnen zich razendsnel vermenigvuldigen. Reken maar uit: 1 wordt 2, 2 wordt 4, 4 wordt 8, 16, 32, 64, 132 enz.



Het recept is een plantaardige yoghurt. U leert hoe u yoghurt kunt maken van naakthaver. Dit wordt een romige yoghurt. Het is heerlijk met besvruchten, noten en chiazaadjes. Deze plantaardige yoghurt kan heel goed dienen als basis voor een budwigpapje. Daarbij is de haver door het fermentatieproces lichter verteerbaar geworden. En de smaak is verrassend!

Het recept vindt u dit keer op mijn site onder de naam romige Yoghaav. [www.vimenta.nl](http://www.vimenta.nl)

### Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij [info@vimenta.nl](mailto:info@vimenta.nl)

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,  
Geesje Russcher