

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!


26-10-2016

Word bevriend met bacteriën: vijf tips

Agressieve zepen, schoonmaakmiddelen en antibiotica gaan nog altijd als warme broodjes over de toonbank en dat is een kwalijke zaak, ontdekte Dorien Knockaert.

Correspondente de bacteriële revolutie Dorien Knockaert

Roei ze niet te pas en te onpas uit

België is een veelvraat van breedspectrumantibiotica, antibiotica waarmee we verschillende bacteriesoorten tegelijk aanvallen en waarmee we dus ook verschillende bacteriesoorten tegelijk de gelegenheid geven om afweermechanismen te ontwikkelen. Breedspectrumantibiotica zijn niet zo vaak nodig, maar volgens specialisten hebben we een mentaliteitsprobleem: patiënten verlaten hun dokter niet graag zonder een voorschrift, of dat denkt de dokter toch, die dan maar iets voorschrijft om de patiënten tevreden te houden. ‘Als een arts je antibiotica voorschrijft, durf daar dan gerust kritische vragen over te stellen’, drukte onder meer antibioticaspécialist Herman Goossens van de UAntwerpen me op het hart. ‘Als patiënt kun je je dokter aanmoedigen om minder automatisch antibiotica voor te schrijven.’

Uit onderzoek in Amsterdamse huisartsenpraktijken bleek bijvoorbeeld dat een blaasontsteking, anders dan vaak wordt aangenomen, ook kan verdwijnen zonder antibiotica – een kwestie van wachten en veel water drinken. Van de 137 patiëntes die bij het experiment betrokken werden, bleken er 51 bereid om het na de diagnose gewoon even aan te zien. Een week later waren er nog 28 die van antibiotica wilden afzien. Bij 20 van hen verdwenen of verminderden de klachten vanzelf.

Wie zich terughoudend en kritisch opstelt tegenover antibiotica, dient daarmee niet alleen het algemeen belang, maar ook de eigen gezondheid. In en op ons lichaam leven miljoenen bacteriën die cruciaal blijken voor ons functioneren. Breedspectrumantibiotica vallen niet alleen ziekteverwekkers aan, maar ook die nuttige bacteriën.

Verwar ze niet met virussen

Herman Goossens schat dat nog altijd 60 tot 70 procent van de huisartsen antibiotica voorschrijft bij een griep. Griep wordt veroorzaakt door een virus en antibiotica werken niet tegen virussen, ze werken alleen tegen bacteriën. Door bij griep antibiotica te slikken, genees je je griep niet, maar verstoor je je darmflora wel, waardoor je je mogelijk nog slechter gaat voelen.

Tuinier ermee

Niet alleen mensen en dieren hebben bacteriën in hun nabijheid nodig om te overleven en gezond te zijn. Ook planten zijn voor hun succes afhankelijk van microben in de bodem, op hun wortels en bladeren. Die helpen hen aan voedingsstoffen, beschermen hen tegen koude en plagen, bevorderen wortelgroei, reduceren stress en fungeren soms zelfs als communicatienetwerk tussen planten. Sommige bodems zijn zodanig bevolkt door gunstige micro-organismen dat bepaalde plagen er gewoon niet voorkomen. Wetenschappers spreken dan van 'ziekteonderdrukkende bodems' en hopen dat we ooit elke bodem ziekteonderdrukkend kunnen maken door het toedienen van de juiste microbencocktail.

In afwachting van zo'n precisieaanpak is het wijs om de bodem te behandelen zoals je je dikke darm hoort te behandelen: wil je er een rijk bacterieel ecosysteem, zorg dan voor veel en gevarieerd voedsel (compost, stalmest, mulch) en mijd gif. Zet elke zomer boontjes of erwten in je tuin, op wisselende plekken. Die werken ondergronds samen met schimmels die overvloedig meststof (stikstof) produceren. Zijn de boontjes allemaal geoogst en de planten afgestorven, dan is er nog altijd veel eten voor de planten die hun plek innemen.

Schud uw smetvrees af

Het rijk der poetsmaniakken is uit. Eeuwenlang bestond hygiëne erin dat je zoveel mogelijk niet-menselijke levensvormen uit je huis weerde, maar die opvatting is achterhaald, nu we dankzij nieuwe technologie weten hoeveel minuscule organismen er onvermijdelijk met ons samenleven, en hoe de overgrote meerderheid daarvan volstrekt onschadelijk is. Het heeft geen enkele zin die onschadelijke soorten te weren, integendeel, goedaardige bacteriën verhinderen vaak dat kwaadaardige snel terrein winnen.

Dat geldt zowel in onze huizen als op onze huid. Was je niet te veel, waarschuwen dermatologen, want bij elke zeepbeurt verstoor je de natuurlijke bescherming van je huid – die bescherming zit 'm in een vetlaagje met bacteriën. Dagelijks douchen is voor niemand nodig, en volgens de American Academy of Dermatology volstaat het voor kinderen om één of twee keer per week volledig gewassen te worden. Ook een verwonde huid kun je beter niet veelvuldig ontsmetten, zeggen dermatologen, want dat belemmert de genezing (eenmalig ontsmetten is bij vuile verwondingen of in een risico-omgeving zoals een ziekenhuis wel aangewezen).

Handen wassen voor het eten blijft een must, het is een prima manier om de verspreiding van ziektekiemen tegen te gaan. Ontsmettende zeppen of gels zijn daarbij niet nodig, integendeel. De Amerikaanse overheid verbodt dit jaar negentien ingrediënten voor bacteriedodende handgels, omdat hun effect en hun veiligheid onvoldoende zijn aangetoond, en omdat ze ziekteverwekkende bacteriën resistent kunnen maken.

Kook ermee

Hebt u deze winter nog eens een halve kool op overschot, maak er dan zuurkool van: rasp de kool, strooi er zout over (2 gram zout per 100 gram kool), kneed het mengsel tot u er sap uit kunt wringen. Vul er een schone glazen pot mee, die precies past wanneer je alles goed aandrukt. Sluit de pot af en laat hem op kamertemperatuur staan, op een schoteltje, want de kool gaat borrelen. In de pot bevindt zich nu immers een walhalla voor melkzuurbacteriën, die hun prooi in ongeveer twee weken tijd zullen transformeren tot zuurkool.

Als je eenmaal zuurkool onder de knie hebt, zul je met diezelfde welwillende melkzuurbacteriën, die van nature voorkomen op groenten, ook wortels en radijzen willen fermenteren, een keer yoghurt willen maken, saus van gefermenteerde Spaanse pepers, frisure limonade van gefermenteerd fruitsap, of brood van desem, dat ook maar gewoon deeg is waarin bacteriën hun gang zijn gegaan. Dat deden ze vast niet voor ons, maar ze doen ons er wel een plezier mee: gefermenteerd eten is doorgaans beter houdbaar en lichter verteerbaar, met een rijke, volwassen, ietwat mysterieuze smaak waaraan je verslingerd raakt.

Een overzicht van alle stukken van het correspondentschap 'de bacteriële revolutie' vindt u via www.standaard.be/bacterien

Voor een overzicht van de derde reeks correspondentschappen surft u naar www.standaard.be/correspondenten

Hebt u nog vragen voor Correspondent Dorien Knockaert? Stel ze vanmiddag om 12 u via Facebook Live. Alle info op [facebook.com/destandaard](https://www.facebook.com/destandaard)

Morgen:**Eva Berghmans** over waan en aandacht