

radar.avrotros.nl

Hoe gezond zijn probiotica-drankjes? - Hulp & Tips - Radar

5-6 minuten

Een artikel uit consumentenmagazine RADAR+

Tekst: Loethe Olthuis

Probiotica zijn drankjes en yoghurtjes als Yakult, Vifit, Activia en Actimel waaraan speciale melkzuurbacteriën zijn toegevoegd. Dat zou extra gezond voor je zijn. Ook zouden ze de darmwerking en spijsvertering bevorderen. 'Allemaal onzin', zegt culinair journalist Loethe Olthuis in RADAR+.

Naast de drankjes en de yoghurt zijn er probiotica in gedroogde vorm. Poeders en pillen met daarin verschillende bacteriestammen die 'wakker worden' zodra ze met vocht in aanraking komen.

Melkzuurbacteriën in probiotica zijn toch heel andere dan in gewone yoghurt?

Nee hoor. Probiotica zijn niet gezonder dan gewone yoghurt, waarin van nature ook melkzuurbacteriën zitten, maar wel veel duurder. Gezonde mensen hebben geen enkel voordeel van het drinken van een probioticayoghurtje. Probioticadrinkjes zitten bovendien vaak vol met suiker en andere toevoegingen. Er bestaan tientallen soorten melkzuurbacteriën, maar het zijn allemaal familieleden van de standaard yoghurtbacteriën

Lactobacillus en Bifidus, die ook volop in gewone yoghurt zitten. De bacteriën in de probioticadrinkjes hebben vaak wel prachtige fantasienamen: Lactobacillus casei defensis (Actimel) of Bifidus actiregularis en essensis (Activia), maar hun werking verschilt nauwelijks. Alleen in Biogarde zitten iets andere bacteriestammen: 'rechtsdraaiende' melkzuurbacteriën, die ook een gunstige invloed op je darmflora zouden hebben

Zijn de bacteriën dan helemaal niet gezond?

Een goede darmwerking is inderdaad essentieel voor een goede gezondheid en al deze bacteriën zijn prima voor je darmen. Maar een goede darmwerking is afhankelijk van veel meer factoren dan alleen een slokje yoghurt; die krijg je voornamelijk voor elkaar door voldoende vezels uit groente, fruit en volkorenproducten te eten, regelmatig te bewegen en voldoende te drinken.

Mogen die drankjes dan nog wel 'gezond' heten?

Nee. De European Food Safety Authority (EFSA), de 'voedselwaakhond' van de Europese Unie, heeft eind 2014 alle gezondheidsclaims van zulke bacterie-yoghurtjes van tafel geveegd. Elke bewering dat de bacteriën in zulke producten je zouden helpen om beter te poepen, je weerstand te verbeteren of je gezonder te maken, is nu streng verboden.

Hoe zit het met de claim dat de bacteriën in bijvoorbeeld Yakult helemaal tot in je darmen in leven blijven?

Dat is waar, maar dat geldt voor een deel van de 'gewone' melkzuurbacteriën ook. Bovendien is het de vraag of ze daar zo veel goeds doen.

Waarom beweren de drankjes dat ze gezond zijn?

Dat doen ze niet meer. In reclames laten ze vooral plaatjes van jonge, knappe en actieve mensen zien zonder het woord 'gezond' te gebruiken. Neem de Yakult-reclames: 'Verrassend lekker op ieder moment van de dag', 'Past in een goede levensstijl', 'Je voelt je goed en dat zie je'.

Toch staat er 'goed voor je afweersysteem' op een Vifit-verpakking

Klopt, dat is een marketingtruc. Op sommige verpakkingen vind je inderdaad nog gezondheids- en immuunclaims, maar die worden, heel slim, niet meer aan de bacteriën toegeschreven, maar aan de toegevoegde vitamines zoals D, C, of B6. Dat is namelijk wel toegestaan, al worden die vitamines volstrekt onnodig toegevoegd. Met een gevarieerd voedingspatroon krijg je ze voldoende binnen.

Dit is dus een slinkse manier om toch claims te kunnen gebruiken: je moet de etiketten wel écht goed lezen. Zo juicht de Actimelverpakking: '(Naast de bacteriën) voegen we vitamine B6 en D toe die je immuunsysteem ondersteunen'. Vifit doet het nog slimmer: 'Met belangrijke vitaminen – VIFIT voor je afweersysteem', staat er in grote letters op de Vifit-aardbeienyoghurt. En in de Activia-reclame zie je een moeilijk kijkende vrouw enorm opklaren als ze haar Activia-yoghurtje eet. 'Goed voelen begint van binnen. Activia draagt bij aan een natuurlijke spijsvertering'. Dat klopt. Maar dat doet gewone yoghurt en vooral voldoende vezels eten dus ook.

Wat zijn prebiotica?

Prebiotica is een verzamelnaam voor onverteerbare

koolhydraten en voedingsvezels in groente, fruit, brood, graanproducten en peulvruchten. Die zijn allemaal goed voor je darmwerking. Ze zijn ook als (duur) supplement verkrijgbaar, maar ook dat is zonde van je geld.

Dit artikel is eerder gepubliceerd in Radar+, Najaar 2016, nummer 5

