

‘Dankzij een
microbioomtest
kun je gerichter
sturen en adviezen
geven, **in plaats
dat je alleen
advies geeft
op basis van
klachten**’



Heeft het zin
om je ontlasting te
laten testen?

Je poep onder de loep

We nemen onze darmen vaak voor lief, totdat er iets misgaat. Pas dan beseffen we hoeveel werk ze verzetten en gaan we aan de slag om ze gezonder te maken. Maar hoe weet je wat daarbinnen allemaal gebeurt en of je darmbacteriën wel in balans zijn? Microbioomtests beloven je dat te kunnen vertellen. Is dat ook zo?

Ik ben altijd op zoek naar de geheimen van een fit en gezond leven: hoe word ik de gezondste versie van mezelf? En ik ben niet de enige. Elk jaar duiken nieuwe diëten en trends op die ons de weg naar meer gezondheid beloven.

Een van de laatste trends is de microbioomtest. Dit is een test waarmee je je ontlasting kunt laten analyseren om zo te weten te komen welke gezonde en minder gezonde bacteriën in jouw darm leven. Zijn je darmbacteriën niet in balans, dan kan dat namelijk de oorzaak zijn van dat opgeblazen gevoel waarmee je al tijden kampt, die darmkrampen waar je van wakker ligt of die pukkels en plekjes op je huid die te pas en te onpas verschijnen. Op basis van zo'n test krijg je vaak gepersonaliseerde voedings- en leefstijladviezen om je darmgezondheid te verbeteren. Nu moet je weten dat ik de darmen ontzettend interessant vind. Regelmatig heb ik dan ook een gesprek over ontlasting, de geur van scheten en de kleur van poep. Zonder enige gêne. Zo ook

een halfjaar geleden met mijn zus. Ze vertelde me toen dat zij zo'n test ging proberen, omdat ze last had van een terugkerende blaasontsteking en een opgeblazen gevoel. "Van de dokter krijg ik steeds antibiotica," vertelde ze mij, "maar die doden ook de goede bacteriën in mijn darmen, waardoor ik in een vicieuze cirkel beland."

Kijkje in de darmen

Bij gezondNU horen we dit soort verhalen vaker: mensen die antibiotica en algemene adviezen krijgen voorgeschoteld, maar daarmee niet de oorzaak of oplossing vinden. Mijn zus klopte om deze reden aan bij orthomoleculair therapeut Rick van den Tempel. Hoewel, 'klopte aan', hij is haar zwager, dus het contact was snel gelegd. Na allerlei vragen over haar gezondheid en diverse leefstijladviezen, vertelde hij haar over de microbioomtest. Die test kon een onderdeel zijn van het behandelplan en haar misschien inzichten geven over hoe haar darmen er aan de binnenkant >

Deskundigen



Rick van den Tempel is orthomoleculair therapeut en leefstijlcoach met een master in bewegingswetenschappen.



Ed Kuijper is hoogleraar medische microbiologie en verbonden aan het Centrum voor Microbioom-onderzoek en Therapie (CMAT) in het LUMC.



Karin Pijper is huisarts en orthomoleculair therapeut. Ze is medisch directeur van Microbiome Center NL.

uitzien en wat ze zelf met haar leefstijl nog kan bereiken. In dit geval ging het om de test van Viome, maar er zijn meerdere soorten microbioomtests. Als ik Van den Tempel bel, vertelt hij mij: “Je moet niet verwachten dat zo’n test de magische pil is, want dit soort testen staat echt nog in de kinderschoenen. Maar ik heb je zus wel aangeboden om samen te kijken of het haar iets kan opleveren en dat zag ze zitten.” Mijn zus is niet de enige die geïnteresseerd is in een microbioomtest. Op de redactie krijgen we veel vragen over deze tests en de bedrijven die ze aanbieden schieten als paddestoelen uit de grond. Meestal bestaat de test uit een thuiskit waarmee je een ontlastingsmonster kunt opvangen. Deze stuur je vervolgens op naar een laboratorium dat het analyseert. Terwijl je wacht op de uitslag, zo’n vier weken, vul je allerlei vragenlijsten in om details te verkrijgen die niet uit een microbioomtest kunnen worden gehaald. Van je lengte en gewicht tot je trainingsschema, dieet en poeproutine. Karin Pijper, huisarts en orthomoleculair therapeut, vertelt: “De meeste microbioomtests kijken naar goede en slechte bacteriën in de darmen, tekenen van mogelijke pathogene bacteriën (die wil je liever niet!), ontstekingsmarkers, bacteriële infecties, de diversiteit van je microbiom en aanwijzingen hoe optimaal je spijsvertering werkt.”

Kunstmest en omploegen

Dat je darmen en microbiom belangrijk zijn voor een goede gezondheid, daar zijn deskundigen het over eens. Wekelijks, misschien wel dagelijks, duiken nieuwe onderzoeken op die laten zien dat je darmgezondheid nauw samenhangt met je algehele gezondheid. Ook de documentaire Kiss the ground laat dit zien. Wetenschappers en betrokken beroemdheden lieten mij als kijker zien dat de grond een heel universum aan leven bevat: microben. We helpen dit leven alleen om zeep doordat we het land zijn gaan omploegen en besproeien met chemicaliën. In ons lijf werkt dat net zo. “We zijn ongeveer 1 procent mens en 99 procent microbe”, vertelt Mark Hyman, directeur van de Cleveland Clinic’s Centre for Functional Medicine in de documentaire. “Het voedsel dat we eten, kauwen we en dat voedselmateriaal breken

we op in kleine stukjes die de bacteriën in onze darmen opeten. Als je bijvoorbeeld boerenkool eet, verteert je lichaam geen boerenkool. Dat doen de bacteriën in je lijf. Jij voedt je vervolgens met wat de bacteriën hebben verwerkt en vrijgemaakt door die boerenkool te verteren.” Wat de chemicaliën en het omploegen zijn voor de bodem, zijn onder andere stress en ongezonde voeding voor jouw darmmicrobioom. Wat leeft in jouw darmen, zegt dus zeker iets over jouw gezondheid en je leefstijl. Terug dus naar de microbioomtest, want die lijkt te kunnen vertellen hoe het er met het leven in onze darm voor staat.

Van darmproblemen tot vage klachten

Zou iedereen een microbioomtest moeten doen of moet je het alleen doen als je last hebt van je buik of darmen? Huisarts Pijper: “Ik zou het iemand die last heeft van een opgeblazen gevoel, diarree, obstipatie of coeliakie kunnen aanraden. Ook kan het interessant zijn voor mensen met bijvoorbeeld huidklachten, omdat onze spijsvertering en huid, hersenen, het immuunsysteem en nog vele andere systemen met elkaar verbonden zijn.” Van den Tempel is het daarmee eens en vult haar aan: “Een test kan vooral nuttig zijn voor mensen die klachten hebben die geen verband lijken te houden met wat zij eten. Anders gezegd: eet je gezond, maar heb je nog steeds darmklachten, dan kan zo’n test – uitgevoerd door een deskundige – helpen om beter te begrijpen wat er aan de hand is. Eet je ongezond, dan zou ik vooral aanraden om eerst gezonder te gaan eten. Soms kunnen eenvoudige aanpassingen in je eetpatroon klachten al verhelpen. Dan is een microbioomtest niet iets om mee te starten. Soms is het überhaupt niet meer nodig.” Toch is niet iedereen overtuigd van het nut van een microbioomtest. Waarom niet? Kort gezegd: de wetenschap staat nog in de kinderschoenen. Zo zijn wetenschappers het er bijvoorbeeld nog niet over eens hoe een gezond microbiom er überhaupt uitziet, wat de juiste verhouding moet zijn tussen alle bacteriën die in onze darmen leven. Ik bel met medisch microbioloog Ed Kuijper, die zijn afkeuring over de microbioomtests niet onder stoelen of banken steekt. Hij somt meteen

een lijst op van mogelijke nadelen. “We weten nog bijna niets over de werking van dit soort tests voor een gezondere leefstijl. Dat betekent dat de adviezen die worden gegeven er ook voor kunnen zorgen dat je gezondheid verslechtert”, begint hij. “Daarnaast zijn er bedrijven die technieken gebruiken die nog veel te moeilijk zijn en waarvan we de resultaten momenteel niet kunnen interpreteren.” En dat is nog niet alles, laat hij mij weten, want bedrijven analyseren de ontlastingsmonsters ook nog eens allemaal op een andere manier. “De uitslagen en aanbevelingen komen dus niet overeen; wat moet je er dan mee? Het zou interessant zijn om van één persoon de ontlasting naar een aantal bedrijven te sturen en dan de conclusies en adviezen met elkaar te vergelijken.” Daarnaast ziet Kuijper vooral commerciële bedrijven die met dit soort testen komen en kan de wetenschap nog helemaal niet de koppeling maken tussen je microbiom, vage klachten en zeer specifieke voedingsadviezen.

In een artikel dat in maart 2020 werd gepubliceerd in *The Lancet* schrijven onderzoekers Amy Loughman en Heidi Staudacher ook over het gebrek aan bewijs. Vrij vertaald schreven ze: “Er zijn allerlei voorbeelden die laten zien dat het microbiom nuttig kan zijn en onderzoek is veelbelovend als het gaat om het aanpassen van je microbiom door middel van voeding, om je gezondheid te verbeteren. [...] Het onderzoek is echter tot nu toe voornamelijk beperkt tot observationale studies en kleine analyses die niet zijn gerepliceerd. Ook is het een ‘onmiskienbaar jonge wetenschap’. ‘Misschien wel het belangrijkste probleem is dat er geen consensus bestaat over wat een gezond microbiom inhoudt.’”

Meer samenwerking nodig

Een wetenschap die nog in de kinderschoenen staat, verschillende analysemethoden, nog geen overeenstemming over wat nu een gezond microbiom is: kan zo’n ontlastingstest nu wel of niet nuttig zijn? Pijper is het niet eens met alle kritiek: “In Nederland is de wetenschap vaak terughoudend. Dat is ergens logisch, maar in bijvoorbeeld Duitsland is het al veel langer

normaal dat verder wordt gekeken dan de reguliere zorg. Daar kijken ze ook vanuit een breed perspectief naar het microbiom en werken de wetenschap en complementaire geneeswijzen samen. In Nederland zijn het vooral de orthomoleculaire artsen en therapeuten die de microbiomtests hebben opgepakt. Gelukkig zien we bij het Microbiome Center wel dat er inmiddels 160 artsen zijn aangesloten, van wie de helft in de reguliere zorg werkt.” Dat het microbiom ontzettend complex is, we er nog te weinig over weten én de technieken van de tests heel nieuw zijn, beaamt Van den Tempel. “Wat dat betreft ben ik het ook eens met Kuijper, net als dat hij zegt dat de tests vaak een commerciële basis hebben. Dat is jammer. Wat ik als therapeut absoluut niet wil, is dat de economische kant ten koste gaat van de persoon die tegenover mij zit. Die staat op nummer één.” Van den Tempel volgt de ontwikkeling van microbiomtests vanuit deskundig perspectief op de voet. “We dachten lange tijd: je vult jezelf met bouwstoffen, zoals vetten en eiwitten, en dat is gezond. Maar het ligt veel complexer. Je darmen bepalen immers of die bouwstoffen wel goed worden omgezet. Vandaar dat we steeds meer kijken naar hoe gezond je darmen zijn en het liefst gepersonaliseerde adviezen geven, want ieders lijf werkt anders en iedereen heeft een andere microbiomsamenstelling. Om die reden denk ik ook dat microbiomtesten belangrijk worden in de toekomst en ben ik geïnteresseerd in de technieken die er nu zijn. Welke tests zijn er, hoe werken ze, welke kunnen we onder deskundig toezicht inzetten en hoe verbeteren we ze?” ➤

‘Je moet niet verwachten dat zo’n test de magische pil is, want dit soort testen staat echt nog in de kinderschoenen’



‘We zijn ongeveer 1 procent mens en 99 procent microbe’



Lees online verder

- Na de interviews besloot ik zelf een microbioomtest te laten uitvoeren. Wat is mijn ervaring? Welke adviezen kreeg ik? En merk ik verschil? Je leest het online.



Waar Van den Tempel ook op doelt: de ene microbioomtest is de andere niet. Zo zijn er tests die claimen dat ze op basis van je ontlasting zeer specifiek voedingsadvies kunnen geven. Bijvoorbeeld ‘eet geen paprika’ of ‘amandelen zijn een superfood voor jou’. Mijn zus kreeg dit soort specifieke aanbevelingen, een gepersonaliseerd voedingsplan en supplementaanbevelingen. Bij elk advies staat ook waarom dit ingrediënt gezond of ongezond voor je is en worden onderzoeken genoemd om dit te ondersteunen. Zo kan er bijvoorbeeld uit komen dat je beter geen rijstnoedels kunt eten, omdat je ontlastingsmonster laat zien dat dit bij jou kan zorgen voor een verhoogde bloedsuikerspiegel. De bedrijven zeggen dit soort specifieke adviezen te kunnen doen door twee revolutionaire vormen van technologie: metatranscriptomic sequencing technology en artificial intelligence. Kuijper stelt dat het een interessante weg is die daarmee wordt ingeslagen, maar dat het nog veel te vroeg is om deze technieken te interpreteren en te vertalen naar voedingsadviezen. Daarnaast zijn er tests die meer algemene adviezen of een uniek probioticum geven. Een van de bedrijven die dat doet, is het Microbiome Center in Zoetermeer. Pijper is hier huisarts en medisch directeur. “Blijkt uit het ontlastingsmonster bijvoorbeeld dat je weinig nuttige bacteriën hebt in je microbioom, dan kunnen we je vulladen met vezels. Heb je veel ontstekingsmarkers, dan kan een ontstekingsremmend dieet worden ingezet. Heb je veel pathogene bacteriën – en die wil je niet – dan kunnen we een probioticum ontwikkelen dat daartegen ingaat. In de praktijk zien we dat dit goed werkt.”

Liefst onder begeleiding

Wat deskundigen nu dus kunnen doen, vertellen Pijper en Van den Tempel, is je helpen om je microbioom zo gezond mogelijk te krijgen en vervolgens te kijken of het dan ook daadwerkelijk iets doet. “Vaak werkt het in de praktijk, maar soms ook niet. En omdat we de werkingsmechanismen nog niet goed begrijpen, kunnen we het ook niet hardmaken”, legt Pijper uit.

“Dankzij een microbioomtest kun je wel wat gerichter sturen en adviezen geven, in plaats dat je alleen advies geeft op basis van klachten.” Wil je een microbioomtest laten doen, dan raadt Van den Tempel aan om dit te doen onder begeleiding van een arts. “Die kan je helpen bij het interpreteren van de resultaten; zo voorkom je een onjuiste diagnose of ongepast handelen. Daarnaast kan een arts je ook helpen om te evalueren of het ook daadwerkelijk wat goeds doet.” Volgens Van den Tempel zou deze arts je naast adviezen ook moeten vertellen dat je de resultaten van de microbioomtest niet als medisch advies mag beschouwen. “Ik zou ook graag zien dat de wetenschap en complementaire geneeskunde – dus de theorie en de praktijk – hun kennis bundelen en samen richtlijnen opstellen.” Ook Kuijper vindt dat er richtlijnen moeten komen, hoewel die regels volgens hem wel op wetenschappelijke basis moeten worden opgesteld. “De wetenschappelijke verenigingen kunnen samen met de beroepsgroepen deze richtlijnen maken. In die richtlijnen zou bijvoorbeeld moeten staan welke test je momenteel kunt doen, hoe je die interpreteert en wat het betekent als je een bepaald plan of advies geeft, zoals het elimineren van een bepaalde voedselgroep. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd kan dan de naleving van deze richtlijnen controleren.” Ik vraag mijn zus hoe ze terugkijkt op de aanbevelingen. “Nu, zo’n zes maanden later, kan ik zeggen dat mijn lichaam bij een lichte blaasontsteking de klachten zelf weer opruimt. Bovendien weet ik nu ook wanneer ik last krijg van een opgeblazen gevoel, namelijk wanneer ik voedsel eet van mijn ‘vermijdenlijstje’.” Haar positieve ervaring betekent natuurlijk niet dat het voor iedereen zo werkt, benadrukt Van den Tempel. “De resultaten uit een microbioomtest kunnen je op weg helpen. Tegelijkertijd is het belangrijk om in gedachte te houden dat de wetenschap rond het microbioom erg nieuw is. Zie het als een mogelijk onderdeel van een groter leefstijlplan. Hoewel we het ideale microbioom voor een goede gezondheid stapje voor stapje beginnen te begrijpen, is het nog steeds meer een ruwe schets dan een blauwdruk.” 