

'Het blijft raar om mijn poep in de vriezer te stoppen'

## Wat leveren probiotica op?

**Probiotica zijn populair. Producten als Yakult en Activia zouden een bijdrage leveren aan een betere gezondheid. Maar wat betekent het voor mensen die leven zonder dikke darm? Dat moet blijken uit wetenschappelijk onderzoek. Het verhaal van Proefpersoon 004.**

Wat doen darmbacteriën en probiotica bij mensen die leven zonder dikke darm? Het antwoord van artsen op deze vraag loopt uiteen. De ervaringen van mensen met een stoma ook. De een zweert bij Yakult, Vifit, Activia of linksdraaiende yoghurt, terwijl de ander geen enkel verschil merkt. Toen ik een oproep las van de Universiteit Maastricht om deel te nemen aan een onderzoek, twijfelde ik dan ook niet. Ik meldde mij aan voor een screening.

Na een eerste bezoek blij ik een geschikte proefpersoon. Ik heb geen actieve darmziekte meer. Ik slik geen antibiotica of ontstekingsremmers, waardoor de probiotica hun werk kunnen doen. Maar mijn leven gaat de komende drie maanden wel veranderen, vertelt arts-onderzoeker Tim Klaassen. Om te beginnen mag ik niet alles meer eten. Voedingsmiddelen die de groei van darmbacteriën beïnvloeden, zoals brie, schimmelkaas, yoghurt en kwark, zijn verboden. Ook mag ik geen vitaminen slikken of mineralenpreparaten gebruiken.

### Gefermenteerde melk

Tim legt uit wat de bedoeling is: 'Je krijgt een vriezer mee naar huis waarin je buisjes stomaontlasting bewaart. Twee weken lang drink je dagelijks een flesje gefermenteerde melk. Na die twee weken kom je terug voor onderzoek van je bloed, urine en ontlasting.

Daarna ga je twee weken een wash-outperiode in. Dit betekent dat je geen probiotica krijgt maar je wel moet houden aan de voedingslijst. Dat herhaalt zich drie keer. Al met al duurt het drie maanden en kom je zeven keer naar Maastricht.'

Dat is een heel gereis, want ik woon in de omgeving van Den Haag, maar toch zet ik mijn handtekening onder de afspraken. Vanaf nu ben ik Proefpersoon 004. Tim loopt met mij mee naar de auto, waar de minivriezer op de achterbank wordt geladen. De tas met buisjes voor de ontlasting ligt ernaast. Mijn avontuur gaat van start!

### Hotelkamer

Twee weken later meld ik me om half acht 's ochtends in het ziekenhuis. Omdat ik kamp met een energiebeperking, heeft de universiteit een hotelkamer geregeld vlakbij. Ik kom dus uitgerust binnen. We starten met bloedafname, iets wat niet helemaal voorspoedig gaat. Van mezelf weet ik dat ik notoir lastig te prikken ben. Na een aantal pogingen lukt het dan eindelijk. 'Waar ben ik aan begonnen?' schiet het door mij heen. Ik krijg twee bruine boterhammen en het melkdrankje. De ontlasting en urine die ik in de vijf uur daarna produceer, doe ik in buisjes. Om twee uur 's middags stap ik weer in de auto naar Den Haag. Deze keer met een koelbox met veertien flesjes gefermenteerde melk op de achterbank. Voor ie-

dere dag een flesje. Het kan zijn dat de melk probiotica bevat, maar het kan ook een placebo zijn, zoals dat gaat bij wetenschappers. Wat er precies in mijn flesjes zit, weet niemand. Zelfs Tim niet.

### Iets veranderd

We zijn nu echt begonnen, want ik neem elke dag een flesje. De eerste dagen merk ik niets. De drank is niet vies, het smaakt naar yoghurt met een vleugje perzik. Na een tijdje merk ik echter dat er iets verandert in mijn ontlastingspatroon. Ik leef al veertien jaar met een ileostoma, en al die jaren heb ik 's nachts rond vier en zes uur ontlasting. Nu word ik al om twee uur wakker van mijn eerste volle zakje, en om vier uur van het tweede. Dat blijft zo in de week die volgt. De gefermenteerde melk doet naar mijn idee dus iets met mijn darmpassage. Ik ben ervan overtuigd dat ik geen placebo inneem. Tussendoor belt Tim Klaassen om te vragen hoe het gaat. Behalve een aantal blauwe plekken op mijn armen van het bloedprikken gaat het prima. Tim belooft de volgende bloedafname met een infuus te doen, zodat de blauwe armen mij bespaard blijven.

### Pijn in mijn lijf

Na twee weken ga ik terug naar Maastricht voor het afnemen van bloed (ditmaal zonder problemen) en het vullen van de buisjes met ontlasting en urine. De eerste wash-outperiode volgt en daarna weer een bezoek aan het ziekenhuis. Het reizen breekt me inmiddels behoorlijk op, ook omdat ik niet goed slaap in het hotelbed en pijn in mijn lijf ervaar van de lange autorit. Het vijf uur lang wachten op urine en ontlasting in het ziekenhuis vind ik eveneens vervelend. Maar het moet. Hier in het ziekenhuis worden grotere hoeveelheden ontlasting en urine verzameld dan thuis, en dat duurt nu eenmaal even. Ge-



Tim Klaassen en een collega

lukkig heb ik inmiddels kennisgemaakt met andere proefpersonen. Vandaag zit ik de tijd uit met Danny, een jonge vader van veertig jaar. Na zijn strijd tegen darmkanker wil hij graag iets terugdoen voor de maatschappij. 'Ik heb mijn leven te danken aan mensen die ooit hebben meegedaan aan research op het gebied van kanker. Daarom werk ik hieraan graag mee.' Een vrouwelijke proefpersoon vertelt: 'Ik krijg voor deelname een vergoeding en die heb ik hard nodig. Ik leef van een kleine uitkering en kan iedere euro goed gebruiken. Ik woon om de hoek, dus voor mij is deelname geen grote opgave.' Ik ben ontroerd dat al deze mensen hun persoonlijke verhaal met mij willen delen.

### Boeren en wegzuchten

Weer thuisgekomen, bevalt de tweede ronde drankjes minder goed. In de loop van de dag word ik misselijk. 's Avonds zit ik met een opgeblazen gevoel op de bank en mijn stoma werkt minder dan ik gewend ben. Ook heb ik geen trek in eten. Alsof er iets niet wil zakken en klem zit in mijn spijsverteringskanaal. Is mijn buik van slag? Zit ik tegen een buikgriepje aan?





Of komt het door de flesjes? Ik zou graag een laxeermiddel innemen, maar dat is niet toegestaan. Na twee weken boeren en wegzuchten ben ik blij dat de flesjes op zijn. Weer reis ik af naar Maastricht. Mijn medeproefpersoon van vandaag komt met dikke wallen het ziekenhuis in. Ze vertelt dat ze twee weken slecht heeft geslapen. Buikpijn, maagpijn en boeren overheersten haar dagen en nachten. De herkenbaarheid maakt de situatie bijna grappig. Als lotgenoten delen we elkaars ervaringen en ik ben er opnieuw van overtuigd dat ik geen placebo had.

## Yoghurtsmoothies

Een nieuwe wash-outperiode gaat in. De vriezer thuis raakt voller en voller met alle buisjes opgespaarde ontlasting. Het blijft raar om mijn poep in de vriezer te stoppen. Intussen begin ik een beetje genoeg te krijgen van mijn dieet. Tijdens een feestje bij vrienden lonken de brie en de geitenkaas. Jammer dat ik geen stukje mag nemen. Ook mijn zelfgemaakte yoghurtsmoothies begin ik te missen. Na twee weken volgt de laatste periode van de melkdrankjes. Deze keer vind ik ze vies. Een soort zure yoghurt drank met klontjes er in. Bah. Mijn ontlastingspatroon is weer zoals ik gewend ben: twee volle zakjes overdag, twee zakjes 's nachts om vier uur en om zes uur. Soms een verstopping, maar die had ik voorheen ook al. Ik ben niet misselijk en er zijn geen andere bijwerkingen. Dit is voor mijn gevoel de placebo, maar zeker weten zal ik dat nooit. Het is en blijft geheim wanneer ik welke bacteriën heb gekregen.

## Laatste rit

Dan volgt mijn laatste rit naar Maastricht. De laatste bloedafname. Een afspraak wanneer de vriezer wordt opgehaald. Ik neem afscheid van Tim en hij belooft te zijner tijd de eindresultaten toe te sturen. Dat kan wel een paar jaar duren, voegt hij toe, omdat er veel materiaal wordt verzameld en het analyseren ervan veel tijd kost. Ik kijk tevreden terug. Mijn urine, ontlasting en bloedmonsters gaan de boeken in als die van Proefpersoon

004, maar desondanks heb ik mij nooit een nummer gevoeld. Ik ben door alle artsen en wetenschappers met respect en betrokkenheid behandeld.

Tot slot de vraag: heeft dit alles mij persoonlijk iets opgeleverd, behalve blauwe armen, gefermenteerde drankjes en autoritten naar het mooie zuiden van het land? Daar ben ik nog niet uit. Deels wel, want er was zeker een verschil tijdens twee van de drie cycli. De ene keer was dit positief (meer en soepeler ontlasting), de andere keer was ik vooral misselijk en voelde ik me opgeblazen.

Ga ik nu zelf probiotica gebruiken? Nee, dat denk ik niet. Tenzij dit onderzoek aantoonde dat mijn ontlasting en bacteriehuishouding er aanzienlijk door zijn verbeterd. Maar helaas moet ik daar nog even op wachten. Wordt vervolgd, dus.

## Deelnemers gevraagd

De universiteit Maastricht is op zoek naar mensen met een ileostoma, zonder actieve ziekte, die willen deelnemen aan het in dit artikel beschreven onderzoek naar probiotica. Dit zijn bepaalde bacteriestammen met een gunstig effect op de gezondheid. Het is echter niet bekend waar in het spijsverteringskanaal reacties optreden. Het vermoeden bestaat dat de dunne darm een rol speelt. Voor dit onderzoek zijn nog proefpersonen nodig. Er is een financiële vergoeding beschikbaar. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met arts-onderzoeker Tim Klaassen via 043 388 2134 of [t.klaassen@maastrichtuniversity.nl](mailto:t.klaassen@maastrichtuniversity.nl)