

## Is mijn prestatieniveau verlaagd na een antibiotica kuur?

**Antibiotica** zijn medicijnen tegen ziektes, die veroorzaakt worden door bacteriën.

Verschillende wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat antibiotica geen directe invloed hebben op het prestatievermogen.

Een sporter krijgt vaak antibiotica wegens een bacteriële ontsteking in zijn lichaam. De werking van diverse antibiotica is gericht op de eiwitsynthese van de bacteriën. Deze wordt geremd, maar ook wordt de eiwitsynthese van je eigen lichaam wordt geremd. Daarom is het belangrijk de trainingsintensiteit te beperken wanneer je antibiotica neemt.

Het voordeel van antibiotica is dat je meestal sneller herstelt van een infectie. Het nadeel van antibiotica is dat ze niet alleen de schadelijke, ziekmakende bacteriën doden, maar ook de goede bacteriën uit de darmflora. Dit heeft tot gevolg dat ze de darmflora ernstig kunnen verstoren. Deze verstoring kan leiden tot o.a. weerstandvermindering, schimmelinfecties en maag- darmklachten zoals bv. diarree.

**Probiotica** zijn levende microbiologische voedingssupplementen, die de gezondheid van de gastheer bevorderen, door het microbiële evenwicht in de darm te verbeteren. Deze bacteriën, zoals bijvoorbeeld lactobacillen en bifidobacteriën, kunnen in de maag overleven en bereiken daardoor de darm. Deze probiotische producten hebben een gunstige werking op de darmflora en als zodanig kunnen ze de weerstand ondersteunen en bescherming bieden tegen infecties, ziektes en darmproblemen. De afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar de effecten van probiotica op onze gezondheid. De resultaten van deze onderzoeken zijn niet eensluidend, maar overwegend positief. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van een keur aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan probiotica, zoals o.a. de gefermenteerde melk- en yoghurtproducten Yakult, Vitamel, Activia, Actimel en capsules en poeders met probiotica, waaronder o.a. Orthica Orthiflor, Aciforce van Vogel en Acidophilus van Previte.

Het lijkt verstandig tijdens en na een antibioticum kuur probiotica te gebruiken om de darmflora en daarmee de weerstand te verbeteren.

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB  
April 2007

Reacties, vragen? Stuur ze naar [ntb@sportarts.org](mailto:ntb@sportarts.org).