

Stoelgangkaart

Bedoeld voor gezondheidsprofessionals en mag niet verstrekt worden aan consumenten/cliënten/patiënten.

De 'Bristol Stool Chart' is een simpel visueel medisch hulpmiddel, ontworpen om de vorm van menselijke ontlasting te categoriseren.

Type 1:		losse, harde keutels, zoals noten
Type 2:		worstvormig maar klonterig
Type 3:		worstvormig, met barstjes aan de buitenkant
Type 4:		worstvormig of als een slang, glad en zacht
Type 5:		zachte delen met duidelijke randen
Type 6:		zachte en papperige delen met niet-definieerbare randen
Type 7:		waterig, geen vaste stukken, helemaal vloeibaar

Reproduced with kind permission of Dr KW Heaton, formerly Reader in Medicine at the University of Bristol. ©2000-2014, Norgine group of companies.



Categorieën stoelgang

Type 1 en 2:	(indicatie voor) obstipatie
Type 3 en 4:	meest 'ideaal', met name type 4
Type 5, 6 en 7:	(indicatie voor) diarree

Meer informatie:

Kijk voor een volledig overzicht van alle wetenschappelijke publicaties met de *Lactobacillus casei* Shirota (LcS) op www.scienceforhealth.nl of neem contact op met Science for Health via telefoon 020 - 347 2100 of e-mail info@scienceforhealth.nl



Wetenschap

Yakult

Onderzoek met de *Lactobacillus casei* Shirota (Yakult 65 ml, minimaal 6.5×10^9 levende bacteriën) laat onder andere de volgende resultaten zien:

Obstipatie

- soepele ontlasting ^(1,2,3)
- verbetering van verschillende symptomen van obstipatie ^(2,4)
- vermindering van darmpassagetijd ⁽⁵⁾

Diarree

- gunstige werking bij diarree, zowel voor kinderen, volwassenen als ouderen ^(3,6,7,8)
- verminderen van risico op antibioticum geassocieerde diarree en *Clostridium difficile* geassocieerde diarree ^(9,10)

PDS

- aanwijzingen voor verlichting van verschillende PDS-klachten ^(11,12)

Overig maag-darmkanaal

- verbeteren van stoelgangpatroon bij ouderen ⁽³⁾
- verminderen van algemene maag-darmproblemen bij sporters ⁽¹³⁾
- onderdrukken van *Helicobacter pylori*-kolonisatie in de maag ⁽¹⁴⁾



Aandachtspunten bij probiotica

- ✓ **Onderzoek de wetenschappelijke onderbouwing van het product.**
Kijk naar humaan onderzoek met zowel de stam als het eindproduct.
- ✓ **Controleer of de gebruikte bacteriestam en het minimum aantal levende bacteriën op de verpakking staan.**
 - Een bacterienaam bestaat uit drie delen: familienaam, soortnaam en stamnaam.
 - Het effect van probiotica is stamspecifiek.
 - Een minimum van 1 miljard (10^9) bacteriën per gebruiksmoment.
- ✓ **Om effect te hebben is het aan te raden probiotica minimaal vier weken te proberen. Bij PDS is dit twee maanden.** ⁽¹⁵⁾

Literatuurlijst

1. Sakai T, et al. (2011) Int. J. Food Sci Nutr 62(4): 423-30. 2. Matsumoto K, et al. (2006). Biosci Microflora 25(2): 39-48. 3. Nieuwboer van den M, et al. (2015) Benef Microbes, 6(4): 397-403. 4. Koebnick C, et al. (2003) Can J Gastroenterol; 17 (11):655-659. 5. Krammer HJ, et al. (2011) Coloproctology, Volume 33, Number 2, p.109-113. 6. Sugita T, et al. (1994) Jpn J Pediatr, 47, 2755-2762. 7. Matsumoto K, et al. (2010) J Biosci Bioeng, 110(5):547-52. 8. Sur D, et al. (2010) Epidem Inf, 139(6):919-26. 9. Pirker A, et al. (2013) Food and Agric Immunol 24(3):315-330. 10. Wong S, et al. (2014) Br J Nutr. Feb;111(4): 672-8. 11. Thijssen AY, et al. (2016) Eur J Gastroenterol Hepatol. Jan;28(1):8-14. 12. Barret JS, et al. (2008) World J Gastroenterol 14(32): 5020-5024. 13. Gleeson M, et al. (2011) Int. J Sport Nutr Exer Metabol 21: 55-64. 14. Cats A, et al. (2003) Aliment Pharmacol Ther, 17 (3):429-435. 15. Hoveyda N, et al. (2009) BMC Gastroenterol; 16 (9):15.