



Depressie? - Vraag naar de darm!

Depressies

Depressies komen zeer vaak voor: in Europa liggen de prevalentiecijfers soms erg hoog (15–28%)¹. Depressies kunnen in verschillende vormen optreden. Kenmerkend zijn altijd diepe droefheid, vermoeidheid, verminderde interesse of plezier, stemmingswisselingen, laag zelfbeeld, slaapproblemen en concentratieproblemen. De meest voorkomende en best onderzochte vorm is de Major Depressive Disorder (MDD), waarbij de symptomen langer dan 14 dagen aanhouden. Bij aanhoudende symptomen (chronische/persisterende depressie), specifieke oorzaken of afwijkende symptomen kunnen andere vormen aanwezig zijn (zoals winterdepressie, postnatale, premenstruele, atypische of bipolaire depressie).

MDD en de darm

Opvallend vaak komen bij MDD en andere psychische aandoeningen ook lichamelijke en gastro-intestinale klachten voor, vooral het prikkelbare darm syndroom (IBS). Dit wijst op een verband tussen darm en psyche. Veel antidepressiva hebben een werking op darmbacteriën en sommige antibiotica vertonen antidepressieve effecten^{2,3,4}.

Onze onderzoeken tonen aan dat het darmmicrobioom bij MDD-patiënten vaak een tekort aan Eubacterium rectale en een verhoogde hoeveelheid Enterobacter-soorten vertoont. Er zijn ook aanwijzingen dat psychische klachten snel kunnen verdwijnen na een fecestransplantatie^{5,6}.

De darm-hersen-as

Dit is niet verwonderlijk: de darm en het centrale zenuwstelsel staan via de zogenaamde darm-hersen-as voortdurend met elkaar in contact. Sommige darmbacteriën produceren neurotransmitters of reageren erop. Ontstekingsbevorderende signaalstoffen kunnen van een geïrriteerde darm naar de hersenen reizen.

Dieren die steriel zijn opgegroeid vertonen afwijkingen in de rijping, activering, differentiatie en morfologie van microglia. Het verwijderen van de nervus vagus leidt tot meer psychiatrische stoornissen. Al deze feiten wijzen duidelijk op een betrokkenheid van de darm bij psychische aandoeningen.

Toch speelt de darm in de huidige therapieën meestal geen rol, terwijl er studies zijn die de effectiviteit van pro-, pre- en symbiotica aantonen. Daarbij is niet alleen de soort bacterie van belang, maar vooral de specifieke stammen die worden ingezet^{7,8,9}. Het Microbiome Center beschikt over precies deze bacteriestammen!

Referenties

1. Statista. Prevalence of depression in selected OECD countries from 2019 to 2022. (2023)
2. Macedo, D. et al. *Journal of Affective Disorders* 208, 22–32 (2017)
3. Reis, D. J., Casteen, E. J. & Ilardi, S. S. *Sci Rep* 9, 261 (2019)
4. Pae, C.-U., Marks, D. M., Han, C. & Patkar, A. A. *Biomedicine & Pharmacotherapy* 62, 308–311 (2008)
5. Johnsen, P. H., Hilpüsch, F., Valle, P. C. & Goll, R. *EBioMedicine* 51, 102562 (2020)
6. Huang, H. L. et al. *J of Digest Diseases* 20, 401–408 (2019)
7. Lew, L.-C. et al. *Clinical Nutrition* 38, 2053–2064 (2019)
8. Chong, H. X. et al. *BMJ* 10, 355–374 (2019)
9. Lépine, A. F. P. et al. *Front. Microbiol.* 9, 1439 (2018)



MDD? Vraag ook naar de buik!

De vraag "Hoe gaat het met uw buik?" zou bij MDD en andere psychische aandoeningen altijd deel moeten uitmaken van de anamnese. Ook is diagnostiek van het darmmicrobioom aan te raden, zodat een individueel afgestemde mix van pro- en prebiotica kan worden samengesteld voor snellere en betere therapieresultaten.

Deze individuele mix, MyOwnBlend, vormt een essentieel onderdeel van de therapie, ondersteund door voedingsaanpassingen, fytotherapie, het aanvullen van nutriëntentekorten, beweging, stressreductie en training in mindfulness en empathie.



Meer informatie

Scan de QR-code voor meer informatie over het Microbiome Center.

MDD + MyOwnBlend = Succes!

Onze resultaten tonen aan: tot 72% van de met MyOwnBlend behandelde patiënten vertoonden goede tot zeer goede verbetering van hun symptomen!

Dat komt doordat artsen en therapeuten, met ondersteuning van het brede netwerk van het Microbiome Center, op basis van laboratorium- en anamnesegegevens een individueel geoptimaliseerde therapie kunnen samenstellen. Hierdoor wordt het risico op ongewenste effecten, zoals verdere verstooring van het microbioom, geminimaliseerd.

Het Microbiome Center beschikt over precies die bacteriestammen en prebiotica die in onafhankelijke studies gezondheidsbevorderende effecten hebben aangetoond – zoals verbetering van de slijmvliesintegriteit, immuunregulatie en ook bij diverse psychische aandoeningen, inclusief depressies.

MyOwnBlend - Omdat elk microbioom uniek is

