

Sibo informatie

Sibo staat voor small intestinal bowel overgrowth. Dat betekent dat er een bacterie of schimmel (Sifo) kans gezien heeft om vanuit de dikke darm naar de dunne darm te komen en daar een overgroei te veroorzaken. Als deze bacterie in de dunne darm de overhand krijgt, raakt het spijsverteringssysteem verstoord. Dit leidt tot een slechte vertering van onze voeding, waardoor voedingsstoffen, vitaminen en mineralen moeilijker opgenomen kunnen worden (ref. 2,7).

Een Sibio kan een breed scala aan klachten geven zoals;

- Boeren- reflux, brandend maagzuur
- Opgeblazen gevoel
- Snel vol zitten of altijd honger hebben
- Buikpijn, rommelige darmen en winderigheid
- Constipatie of diarree
- Chronische vermoeidheid
- Voedselintoleranties zoals gluten, lactose, histamine of Fodmap
- Eczeem of andere huidproblemen
- Gedrags- of concentratieproblemen
- Hoofdpijn
- Restless legsyndroom

Een onbehandelde Sibio kan op den duur een breed scala aan klachten geven en deze worden nu gelinkt aan; IBD, overgewicht, depressie, diabetes, NAFLD, pancreatitis, Parkinson en fibromyalgie (ref.1,2,3,4,5,6,8,9).

Risico factoren voor ontwikkelen van Sibo

Zo'n bacterie krijgt niet zomaar de kans om een overgroei in de dunne darm te veroorzaken. Verschillende factoren kunnen hierbij een grote rol spelen, zoals: **Stressklachten en burnout, medicijngebruik zoals maagzuurremmers of immuunsuppressive medicijnen, gebruik van antibiotica, een tekort aan maagzuur of gal productie, consumptie van teveel suikers en koolhydraten of een operatie aan maag/darmstelsel.**

Hoe weet je of je last hebt van een Sibo?

Je kan laten testen of je last hebt van een sibo met een lactulose ademtest, waarbij je vooraf aan de meting een glucose drankje te drinken krijgt. De bacterie in de dunne darm fermenteert de suikers en produceert waterstof- of methaangas. Door nu in een buisje uit te ademen wordt de hoeveelheid gas die door deze bacterie geproduceerd wordt gemeten en weet je of je een sibo hebt. Een nadeel is dat in Nederland de meetapparatuur alleen geschikt is om waterstofgas te meten, waarbij je de methaangas producerende bacteriën niet kan detecteren (7).

Het is beter om een sibo aan te tonen met een urinetest. In de urine worden de afvalproducten gemeten die door deze bacteriën geproduceerd worden. De test die hiervoor gebruikt kan worden is de Organix-Dysbiose urinetest. Deze test kun je zelf bij Medivere bestellen, waarna je hem thuis toegestuurd krijgt. Voor een goede gebruikadvies-document bij de urinetest kun je mij mailen op: info@healthylifetime.nl



Klik hier om de test te bestellen

Behandeling van een Sibos

Aan de hand van deze uitslag kan de behandeling gestart worden. Uit onderzoek blijkt dat een behandeling met een tijdelijk dieet met natuurlijke antibiotica net zo effectief is als de gewone reguliere antibiotica en heeft veel minder bijwerkingen. Deze natuurlijke antibiotica zijn verschillende supplementen van o.a. kruiden die ook afdodend zijn voor deze bacterie (10).

Het belangrijkste voor de behandeling van een Sibos is het achterhalen van de oorzaak waardoor een bacterie kans gekregen heeft om je dunne darm te overgroeien. Als je de oorzaak niet wegneemt dan is er een kans dat de bacterie na de behandeling weer terugkomt.

Daarna volgt de behandeling in 3 stappen:

- Fase 1. De bacterie in de dunne darm laten verhongeren, met behulp van het low Fodmap-dieet, met minder koolhydraten, suikers en het vermijden van exorfinen in de voeding.
- Fase 2. Het doden van deze bacterie, met supplementen, kruiden en specerijen.
- Fase 3. Herstel en in balans brengen van je darmwand en darmmicrobiota, met voeding, leefstijl en suppletie-advies.

Dit is geen eenvoudig dieet en dient ook geruime tijd volgehouden te worden.

Hierbij kan ik advies geven door:

- ✓ uitslag te beoordelen van de Organix Dysbiosis Urinetest
- ✓ Uitleg te geven over Sibos en de behandeling
- ✓ Begeleiding bij de voedings- en suppletieadviezen
- ✓ Je krijgt een receptenboek met eenvoudige makkelijke recepten zodat je direct aan de slag kan.

Voor meer informatie of vragen over de urinetest of behandeling, kan je contact met me opnemen via de mail.

Referentias:

1. Noh et al, Fecal Microbiota Alterations and Small Intestinal Bacterial Overgrowth in Functional Abdominal Bloating/Distention. *J Neurogastroenterol Motility* 2020
2. Losurdo et al, The Influence of Small Intestinal Bacterial Overgrowth in Digestive and Extra-Intestinal Disorders. *International Journal of Molecular Science* 2020.
3. Maslennikov, Gut dysbiosis and small intestinal bacterial overgrowth as independent forms of gut microbiota disorders in cirrhosis.
4. Augustyn et al, Small intestinal bacterial overgrowth and nonalcoholic fatty liver disease. *Clin Exp Hepatol* 2019.
5. Danau et al, Small Intestinal Bacterial Overgrowth as Potential Therapeutic Target in Parkinson's Disease. *International Journal of Molecular Science* 2021.
6. Lee et al, Small Intestinal Bacterial Overgrowth Is Common in Chronic Pancreatitis and Associates With Diabetes, Chronic Pancreatitis Severity, Low Zinc Levels, and Opiate Use. *The American Journal of Gastroenterology* 2021.
7. Lacy Costello, The importance of methane breath testing: a review. *Journal of Breath Research* 2013.
8. Logan et al, Major depressive disorder: probiotics may be an adjuvant therapy. *Medical Hypothesis* 2005.
9. Goebel et al, Altered intestinal permeability in patients with primary fibromyalgia and in patients with complex regional pain syndrome. *Rheumatology* 2008.
10. Chedid, Herbal Therapy Is Equivalent to Rifaximin for the Treatment of Small Intestinal Bacterial Overgrowth. *Global Advances Healthy Medicine Journal* 2014.