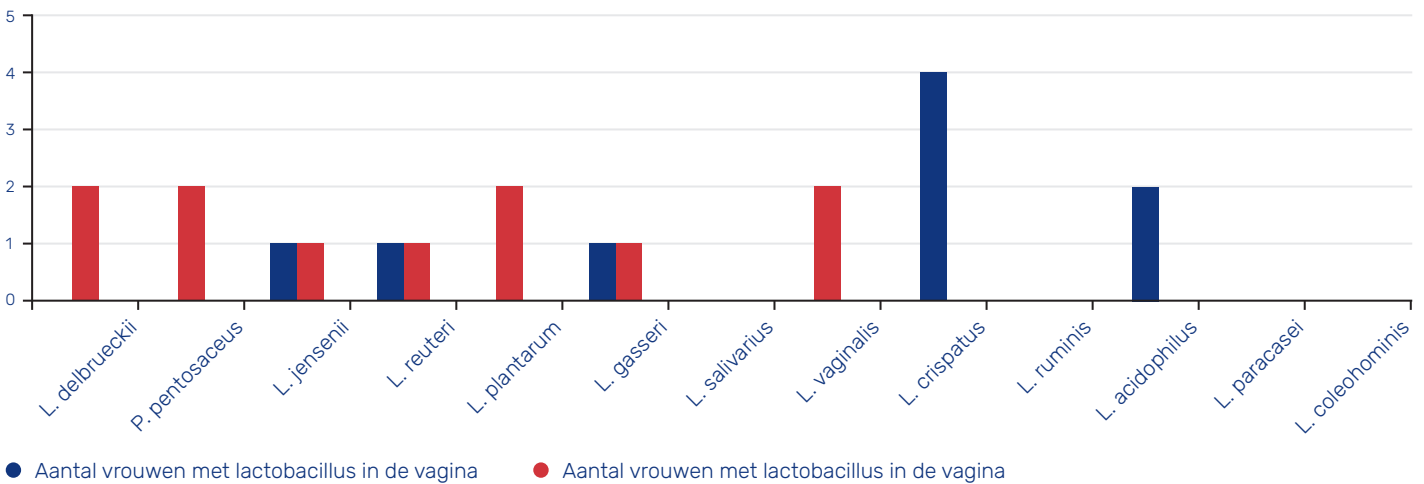


# Lactobacillen voor een gezond microbioom

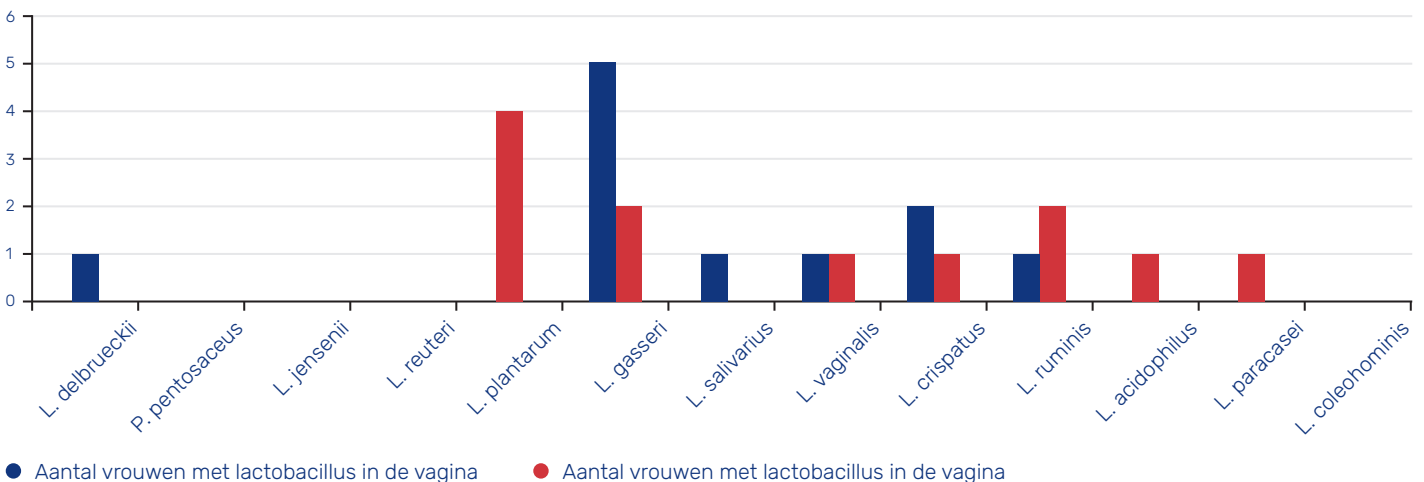
Lactobacillen zijn melkzuurvormende bacteriën die van nature in grote hoeveelheden voorkomen in een gezond microbioom van zowel de darm als de vagina. Na de overgang neemt de hoeveelheid lactobacillen in de vaginale flora af. Pathogene bacteriën kunnen vervolgens de vaginale flora koloniseren. Dit vergroot de kans op urineweginfecties en vaginale disbiose.<sup>1</sup> Lactobacillen lijken een belangrijke rol te vervullen in het gezond houden van het vaginale en het intestinale microbioom en kunnen de kans op disbiose en urineweginfecties verkleinen.

Uit een kleine studie waarin onderzoek gedaan werd naar het voorkomen van lactobacillen in het intestinale en het vaginale microbioom van vrouwen van vruchtbare leeftijd en van vrouwen van postmen-

opauzale leeftijd, bleek dat de *Lactobacillus gasseri* als enige van de onderzochte lactobacillen voor kan komen in zowel het intestinale als in het vaginale microbioom van vrouwen in beide leeftijdsgroepen.<sup>1</sup>



Figuur 1. Lactobacillen in het intestinale en vaginale microbioom van vrouwen in de vruchtbare leeftijd

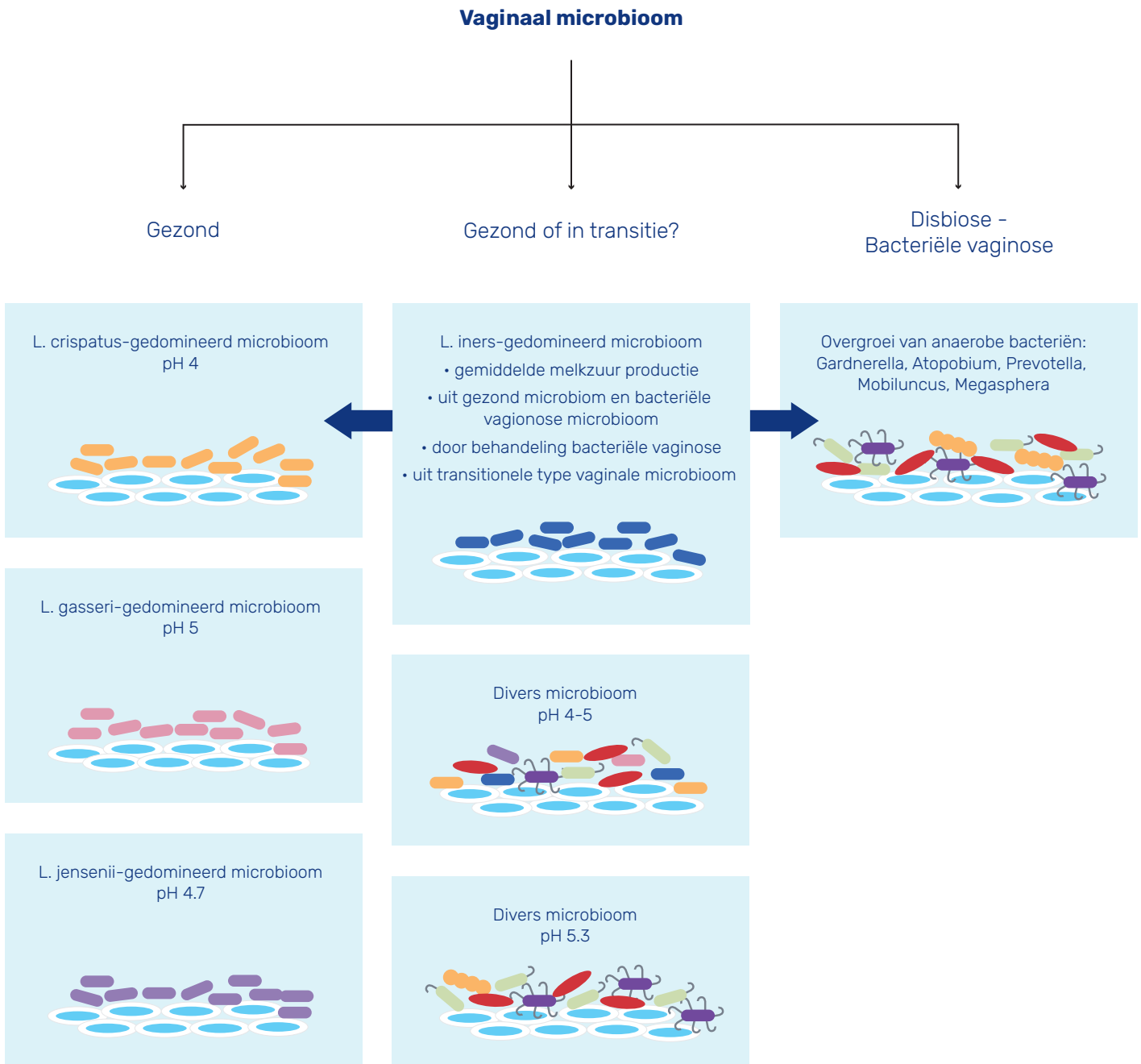


Figuur 2. Lactobacillen in het intestinale en vaginale microbioom van vrouwen in de postmenopauzale leeftijd

## Lactobacillen voor een gezonde vaginale flora

Ook een gezond vaginaal microbioom wordt gekenmerkt door lactobacillen. Bij bacteriële vaginose is er sprake van een vaginale disbiose waarbij er een verhoging is van de bacteriële diversiteit

en een daling van enkele belangrijke lactobacillen. Onderzoek laat zien dat een vaginaal microbioom dat wordt gedomineerd door *L. crispatus*, *L. gasseri* of *L. jensenii*, een gezond microbioom typeert.<sup>2</sup>



Figuur 3. Een gezond vaginaal microbioom wordt gedomineerd door *L. crispatus*, *L. gasseri* of *L. jensenii*

## Referenties

1. Gustafsson et al. (2011). The Lactobacillus flora in vagina and rectum of fertile and postmenopausal healthy Swedish women. BMC women's health. 11:17.
2. Petrova, M. I., Reid, G., Vaneechoutte, M., & Lebeer, S. (2017). Lactobacillus iners: Friend or Foe?. Trends in microbiology, 25(3), 182-191.