

Leefstijladviezen met microbioomondersteuning

Wat is het microbioom?

In ieders darmen zitten biljoenen bacteriën, schimmels, virussen en gisten die je samen het microbioom noemt. Een gezond microbioom helpt je hele lichaam gezond te houden. Het speelt een belangrijke rol in je afweer en hoe je je in het algemeen voelt. Door ziekte, medicatiegebruik, voeding en stress kan de samenstelling van je microbioom veranderen. Hoe dit veranderd lijkt voor iedereen net een beetje anders te zijn. Mensen kunnen zelf de samenstelling van hun microbioom gedeeltelijk beïnvloeden: door aanpassingen in voeding, beweging, stress en slaap en het slikken van pre- of probiotica.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Wat zijn prebiotica en probiotica?

Prebiotica is voeding voor de gezonde darmbacteriën, waardoor deze meer gaan groeien. Verschillende soorten bacteriën hebben verschillende voeding nodig.

Probiotica zijn de goede darmbacteriën zelf. Ze worden in poedervorm genomen.

Pre- en probiotica kun je online of bij de apotheek kopen. Het is dan een mengsel van stoffen en bacteriën die mensen vaak te weinig hebben. Via het Leefstijl Microbiom Centrum ontvangt u een gepersonaliseerd mengsel. Dit wordt samengesteld op basis van een analyse van uw ontlasting.

Hoe wordt mijn Microbiom onderzocht?

U ontvangt een afname set van het Leefstijl Microbiom Centrum. Met behulp hiervan vangt u uw ontlasting op en stuurt het met de post op naar [Biovis diagnostics](#). Daar wordt het geanalyseerd. U ontvangt de uitslag in uw account van Microbiome Centre.

Kom ik aanmerking voor het traject leefstijladviezen met microbioomondersteuning?

Als u de diagnose QVS of QVS gelijkend heeft en chronische buikklachten, en met leefstijladviezen aan de slag kan en wil gaan, komt u in aanmerking voor dit aanbod.

Waarom kunnen slechts 50 personen hieraan meedoen?

Er is nog geen onderzoek gedaan naar de werking van probiotica bij mensen met QVS of andere postinfectieuze aandoeningen. Er is wel veel onderzoek gedaan naar de werking van probiotica bij uiteenlopende klachten; van prikkelbare darm tot eczeem. Daarbij wordt vaak een positief effect gezien. Daarnaast worden er geen grote bijwerkingen gevonden. Er is overigens geen onderzoek gedaan naar bijwerkingen op de lange termijn. Omdat veel mensen met QVS prikkelbare darmklachten hebben en daarnaast in onderzoek naar postinfectieuze klachten steeds vaker aanwijzingen worden gevonden van een betrokkenheid van het microbiom vinden we het belangrijk dat er hier meer onderzoek naar komt.

Het uitvoeren van wetenschappelijk onderzoek duurt echter lang en we willen QVS-patiënten nu al vast de kans bieden een integrale microbiom behandeling te ondergaan. Daarom is Q-support een

samenwerking aangegaan met het Leefstijl Microbioom Centrum. Een microbioombehandeling bij het Microbiome Center is een combinatie van gepersonaliseerde leefstijlaanpassingen die ondersteund worden door een op maat gemaakte probiotica behandeling op basis van een microbioom analyse. De patiënt wordt begeleid door gecertificeerde en gespecialiseerde artsen.

We weten nu nog niet of de adviezen voldoende uitvoerbaar zijn voor QVS-patiënten. Ook weten we niet of het de meeste patiënten helpt. Daarom starten we met 50 patiënten. Als we zien dat de ondersteuning van het Leefstijl Microbioom Centrum passend is voor de meeste QVS-patiënten en dat de meeste deelnemers verbetering van klachten ervaren kunnen we besluiten (eventueel aangepast) door te gaan.

Waarom neemt Q-support contact op na inschrijving?

Q-support neemt telefonisch het proces met u door zodat u een goede inschatting kan maken of dit intensieve traject voor u geschikt is. Eventuele vragen van uw kant kunnen dan ook beantwoord worden.

Kom ik van mijn chronische buikklachten af?

We weten dat een microbioombehandeling bij veel mensen met chronische buikklachten verbetering kan geven. Bij een gedeelte van de mensen helpt het juist helemaal niet. We weten vooraf dus niet of het u gaat helpen.

Wat als mijn klachten hierdoor juist toenemen?

Als er gestart wordt met het gebruik van prebiotica en/of probiotica kan het zijn dat er een toename is van buikklachten. Dat betekent dat er belangrijke veranderingen gaande zijn in het microbioom. Het kan gaan om een opgeblazen gevoel, winderigheid en soms wat lichte buikkrampen. Deze klachten verdwijnen meestal binnen een paar dagen. Mochten deze niet snel genoeg verdwijnen naar uw zin, overleg dan met de arts van het Leefstijl Microbioom Centrum. Het kan raadzaam zijn om de dosering wat langzamer op te bouwen, maar het kan ook een reden zijn om de dosering juist te verhogen.

Hoelang duurt het traject?

- Het complete traject zal ongeveer 6 maanden duren.
- Na uw inschrijving wordt u telefonisch benadert door Q-support. Dit zal plaatsvinden in september 2024.
- Q-support stuurt de lijst met gegevens van de uiteindelijke deelnemers naar het Leefstijl Microbioom Centrum, zodat zij contact met u kunnen opnemen.
- Tussen half september en half oktober wordt u gebeld door het Leefstijl Microbioom Centrum.
- Zij maken een account voor u aan bij het Microbiome Centre
- De vragenlijst wordt door u ingevuld, online indien mogelijk, telefonisch indien gewenst. Hierna ontvangt u een test-afname set op uw thuisadres.
- U stuurt uw ontlasting op in de test-afname set.
- Het laboratorium heeft 3 tot 4 weken na de ontvangst van uw test-afname set de analyse gedaan en dan is de uitslag bekend bij het Leefstijl Microbioom Centrum.

- Op basis van deze uitslag wordt een gepersonaliseerd pre- en/of probioticum voor u samengesteld door de apotheker van het Leefstijl Microbioom Centrum.
- Hierop volgt een adviesgesprek met de arts van het Leefstijl Microbioom Centrum waarin de uitslag van de analyse wordt doorgenomen. Het behandeladvies bestaat o.a. uit leefstijladviezen rondom voeding en slaap en instructies m.b.t. het gebruik van het gepersonaliseerde de pre- en/of probioticum.
- U ontvangt uw pre- en/of probioticum via de post en gebruikt deze gedurende 3 maanden volgens de gegeven instructies. Gedurende deze periode vult u regelmatig een vragenlijst in zodat het verloop van uw klachten wordt bijgehouden.
- Na 3 maanden gebruik van uw pro- en/of probioticum vindt het eindgesprek plaats.

Wordt dit aanbod verder uitgerold voor een grotere groep patiënten?

In maart 2025 verwachten we de pilot te hebben afgerond. Dan beschikken we over voldoende informatie en ervaring om te beslissen of het zinvol is om meerdere patiënten dit traject te laten doorlopen.

Waarom is er dit aanbod voor QVS-patiënten met chronische buikklachten?

Hier zijn een aantal redenen voor:

- Het is een makkelijke en veilige interventie
- Er is een duidelijk advies over te geven
- Er is veel onderzoek naar het Microbioom maar geen onderzoek naar het effect van Leefstijl Microbioombehandeling bij QVS-patiënten. We hopen op deze manier onderzoek te kunnen stimuleren.

Waarom is er dit aanbod alleen voor QVS-patiënten met chronische buikklachten en niet voor Chronische Q-koortspatiënten?

Mensen met Chronische Q-koorts worden over het algemeen langdurig behandeld met antibiotica. Daardoor weten we niet onvoldoende zeker of het gebruik van probiotica veilig is.

Waarom is gekozen voor de samenwerking met het Leefstijl Microbioom Centrum?

Andere organisaties bieden wel de analyse op microbioom, maar verwijzen vervolgens door naar platform met diëtistes en/of orthomoleculair therapeuten. De arts van het Microbioom Centrum is tevens behandelaar bij het [Microbiome Center](#), en deze samenwerking maakt het uniek.

Kwaliteit is een vereiste, daarom willen we werken met geregistreerde artsen. Door het Microbiome Center wordt hier op toegezien. Een ander voordeel is dat niet alleen bij de analyse maar ook in de vervolgstappen in begeleiding en pre- en/of probiotica deze arts wordt betrokken.

Het Leefstijl Microbioom Centrum zorgt ervoor dat Q-koortspatiënten uitsluitend door twee contact-personen (één vaste arts en één leefstijlcoach) vanuit het netwerk worden begeleid. Deze vaste contactpersonen worden door de artsen van Q-Support bijgeschoold over QVS.

Welke gegevens worden gedeeld met het Leefstijl Microbioom Centrum?

Uw naam, e-mail adres en telefoonnummer en geboortedatum.

Wat gebeurt er met mijn gegevens?

Er wordt bij het Leefstijl Microbioom Centrum per patiënt een dossier aangemaakt in het Microbiome Centre platform. Hierin kunt u zelf digitaal zaken regelen. De gegevens van het ontlastingsonderzoek, het gepersonaliseerde recept en alle vragenlijsten worden hier opgeslagen. Zie voor meer informatie: <https://microbiome-center.nl/privacyverklaring-en-disclaimer/>

Om te bekijken of deze trajecten helpend zijn voor QVS patiënten en of het zinvol is om dit andere patiënten ook aan te bieden worden de analyses worden geanonimiseerd in een rapport teruggekoppeld aan Q-support.

Ben ik na inschrijving verplicht deel te nemen aan alle onderdelen van dit traject?

U neemt geheel vrijwillig deel aan dit traject of aan onderdelen van dit traject. Wij adviseren u vooraf advies te vragen aan de behandelend arts.

Waar kan ik naar toe met vragen over aansprakelijkheid omtrent de behandeling?

Q-support sluit iedere aansprakelijkheid uit. De uiteindelijke aansprakelijkheid ligt, zoals in iedere behandelrelatie tussen arts en patiënt. De arts die wij voor dit traject hebben gekozen vanuit het Leefstijl Microbioom Centrum, is aangesloten bij de SKGE en als integraal arts bij de AVIG. In het voorkomende geval van klachten geeft deze site de juiste informatie: <https://avig.nl/over/>.