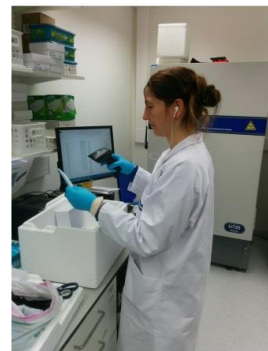
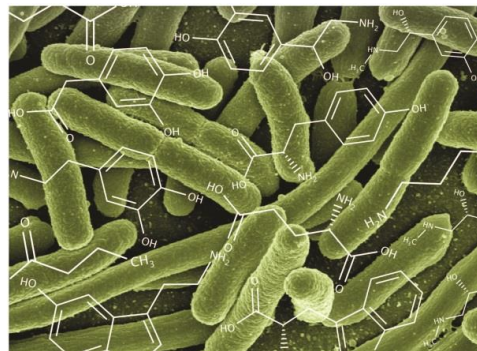


Nieuwsbrief April 2019

Enkele weken geleden haalde het Vlaams Darmflora Project de voorpagina's van de nationale en internationale pers. Jeroen Raes en zijn team toonden aan wat al eerder vermoed werd: er bestaat een verband tussen je darmbacteriën en je gemoedstoestand. Ontstaat een depressie in je darmen? We vroegen het aan Mireia Valles-Colomer, darmfloriste met Spaanse roots en drijvende kracht achter de Vlaamse poot van het wereldwijde brein-darm onderzoek.



Mireia, je ziet er stralend uit. Ben je al een beetje bekomen van de mediastorm?

(lacht) Een mediastorm is misschien net iets te sterk uitgedrukt, maar ik kan niet ontkennen dat we even onze handen vol hadden met het beantwoorden van persvragen. We verwachtten vooraf wel dat onze resultaten breed opgepikt zouden worden. Darmfloraonderzoek spreekt sowieso al tot de verbeelding en een mogelijk verband tussen je darmflora en je gemoedstoestand is ronduit fascinerend. Maar wanneer je artikel plots opgepikt wordt door bijvoorbeeld de Russische en Indiase pers, kijk je toch even op. Nu, dit onderzoek is het resultaat van jaren hard werk, in alle stilte en achter de schermen. Deze internationale erkenning van de kwaliteit van ons werk is eigenlijk best leuk.

Darmbacteriën die een invloed hebben op je hersenen. Vertel eens, hoe kan dat?

Er zijn al langer aanwijzingen dat darmbacteriën de hersenwerking beïnvloeden. Dierproeven hebben aangetoond dat je het gedrag van muizen kan beïnvloeden door hen te voeden met bepaalde micro-organismen. Wanneer mensen met leveraandoeningen in een coma belanden, kan een behandeling met antibiotica die hun darmflora wijzigen hen er weer bovenop helpen. Hoe de communicatie tussen darmen en brein precies verloopt, is niet helemaal duidelijk. We vermoeden dat darmbacteriën stoffen produceren of net afbreken die de werking van het zenuwstelsel en de hersenen beïnvloeden.

Straf! Over welke stoffen gaat het dan?

Erg verwonderlijk is dat eigenlijk niet. Alcohol is bijvoorbeeld een stof die door micro-organismen geproduceerd wordt en die, zoals je vermoedelijk wel weet, de werking van je zintuigen en je gemoed sterk kan beïnvloeden. Nu, je darmbacteriën maken amper alcohol aan, maar ze produceren wel een enorm breed gamma van andere stoffen die je gedrag en gemoed kunnen wijzigen. Sommige van die stoffen hebben, zoals alcohol, een onmiddellijk effect op je hersenactiviteit. Andere hebben een impact op je hormoonhuishouding. Nog andere werken op

je immuunsysteem en veroorzaken bijvoorbeeld een lichte ontsteking. Zo'n milde ontsteking of inflammatie merk je vaak zelf niet op, maar ze kan wel je gemoed wijzigen.

Ik onthoud vooral dat darmbacteriën amper alcohol maken. Wat hebben jullie nu precies ontdekt?

We zijn opnieuw verder gegaan met de analyse van de stoelgangstalen die jullie in 2014 zo genereus en zorgvuldig doneerden. Een deel van de vragen die we jullie toen stelden liet ons toe jullie mentale en fysieke welzijn in kaart te brengen. Via de medische vragenlijsten wisten we dan weer dat sommigen onder jullie aan een depressie leden. Die gegevens koppelden we aan onze darmflora-analyses. Zo merkten we op dat een bepaald darmfloratype vaker voorkwam bij mensen die zich mentaal minder goed voelden of zelfs depressief waren. Vreemd genoeg hebben we datzelfde darmltype eerder gelinkt aan bijvoorbeeld inflammatoire darmziekten. Hier zagen we het dus opnieuw opduiken, in een totaal andere context.

Heeft dat iets te maken met die stoffen waarover je het net had?

Goede vraag. Uit de resultaten van jullie bloedanalyses bleek in elk geval dat we een verminderd mentaal welzijn niet onmiddellijk konden koppelen aan inflammatie. We hebben dan een lijst opgemaakt van zowat alle andere bacteriële stoffen waarvan onderzoekers vermoeden dat ze een invloed hebben op ons zenuwstelsel. Vervolgens hebben we bekeken welke genen bacteriën nodig hebben om die stoffen aan te maken, dan wel af te breken. Een titanenwerk, dat ons uiteindelijk in staat gesteld heeft de mogelijke impact van de darmflora op ons brein in kaart te brengen. En dat ons heeft toegelaten enkele duidelijke verschillen vast te stellen tussen de darmflora van gezonde vrijwilligers en deelnemers die zich depressief voelden.

Ontstaat een depressie dan in je darmen? En ligt daar ook de sleutel voor een genezing?

Het is te vroeg om dat te beweren. Ons onderzoek toont een associatie aan: mensen die lijden aan een depressie hebben een darmflora die net iets anders is dan die van gezonde individuen. We weten echter niet of die afwijkende darmflora bijdraagt tot de ontwikkeling van een depressie of dat ze er net het gevolg van is. Onze genetische kaart van het darm-brein potentieel van darmbacteriën gaat het onderzoek naar een mogelijk oorzakelijk verband wel in een stroomversnelling brengen. Maar verder onderzoek blijft dus nodig.

Weerom spannend allemaal. Wat is het volgende puntje op het Vlaams Darmfloraprogramma??

Zoveel jaren later, zoveel meer gebeurd. Onze vorige grootschalige inzameling dateert van 2014, net vijf jaar geleden. We vroegen ons af hoe het intussen met jullie gesteld is en of jullie darmflora nog lijkt op die van toen. We organiseren dan ook een 'Vijf jaar later' inzameling. Iedereen die zich eerder inschreef (ook wie nog geen staal doneerde) zal via mail een uitnodiging ontvangen om zijn (adres)gegevens te updaten en krijgt vervolgens een kraakvers staalnamepakket in de bus. Deelnemen gebeurt natuurlijk volledig op vrijwillige basis, maar we hopen dat velen onder jullie nogmaals een steentje willen bijdragen.

Jullie vragen, wij draaien! Bedankt, Mireia, en veel succes!

Gwen Falony, Lindsey De Commer en Doris Vandeputte
Foto's: Rodrigo Bacigalupe en Mireia Valles-Colomer

Projectwebsite: www.vib.be/darmflora

Facebookpagina: www.facebook.com/VlaamsDarmfloraProject

Indien je niet langer wenst deel te nemen aan het Vlaams Darmflora Project kan je je met behulp van je gebruikersnaam en paswoord, via deze [link](#) uitschrijven. Je gegevens zullen dan gewist worden.