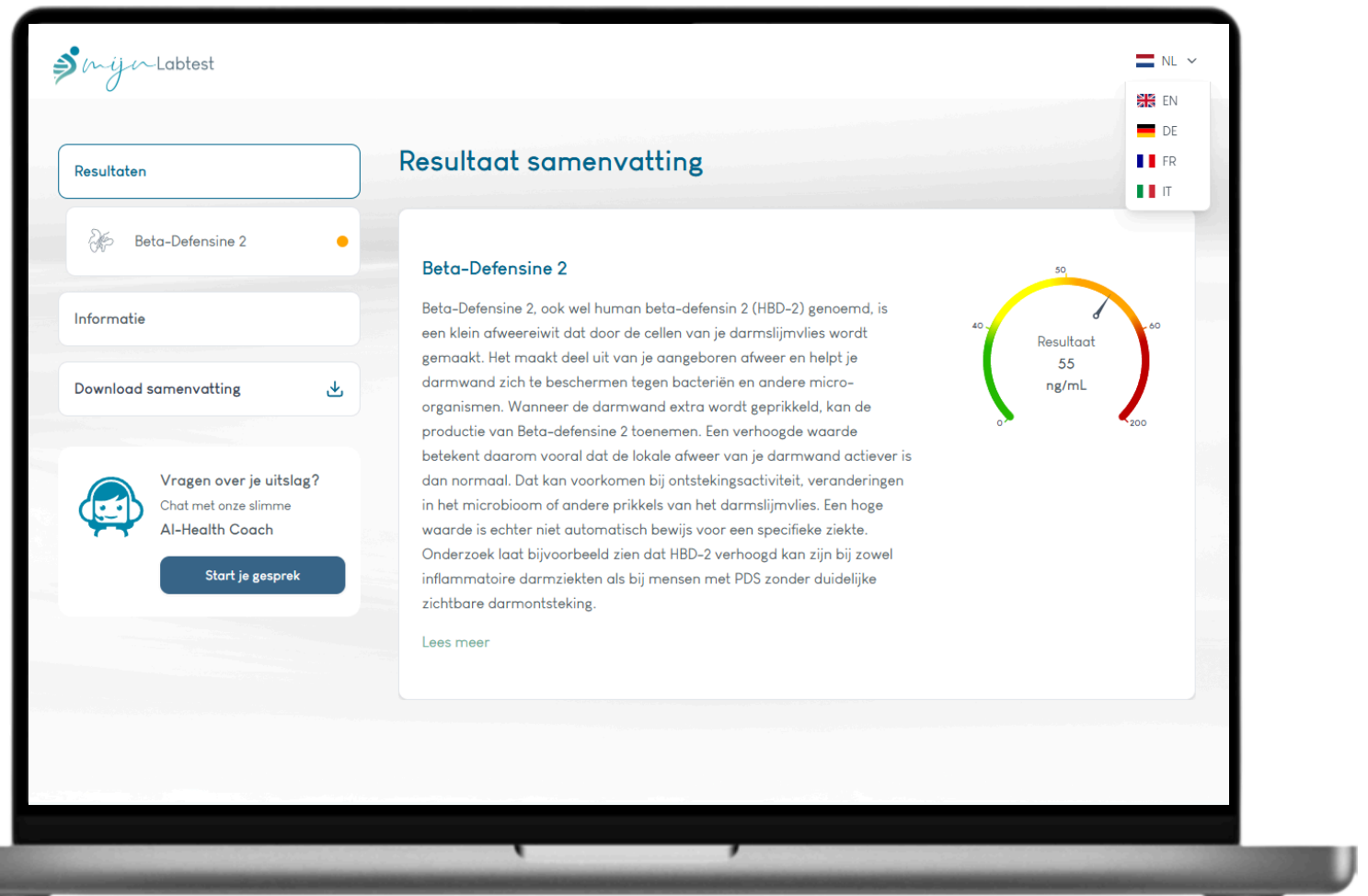




Resultaten



Beta-Defensine 2



Informatie

Download samenvatting



Vragen over je uitslag?

Chat met onze slimme

AI-Health Coach

Start je gesprek

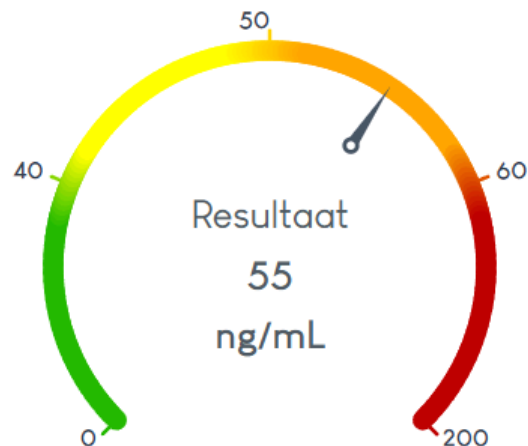
[← Terug naar Resultaten](#)

Beta-Defensine 2

Beta-Defensine 2, ook wel human beta-defensin 2 (HBD-2) genoemd, is een klein afweereiwit dat door de cellen van je darmslijmvlies wordt gemaakt. Het maakt deel uit van je aangeboren afweer en helpt je darmwand zich te beschermen tegen bacteriën en andere micro-organismen. Wanneer de darmwand extra wordt geprikkeld, kan de productie van Beta-defensine 2 toenemen. Een verhoogde waarde betekent daarom vooral dat de lokale afweer van je darmwand actiever is dan normaal. Dat kan voorkomen bij ontstekingsactiviteit, veranderingen in het microbioom of andere prikkels van het darmslijmvlies. Een hoge waarde is echter niet automatisch bewijs voor een specifieke ziekte. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat HBD-2 verhoogd kan zijn bij zowel inflammatoire darmziekten als bij mensen met PDS zonder duidelijke zichtbare darmontsteking.

50

met 1-20 zonder duidelijke zichtbare darmontsteking.



Het resultaat van uw onderzoek is 55 ng/mL.

Je β -defensine-2-waarde ligt nog binnen het officiële laboratoriumreferentiebereik van ≤ 60 ng/ml, maar bevindt zich dicht bij de bovengrens. De uitslag is formeel nog normaal, maar de afweeractiviteit van je darmslijmvlies lijkt relatief hoog binnen het referentiebereik.

Geef je darmgezondheid extra aandacht, vooral wanneer je ook buikpijn, diarree, wisselende ontlasting of andere darmklachten hebt.

Onze beste leefstijl tips

- **Eet dagelijks verschillende soorten groenten**
Een gevarieerd voedingspatroon levert verschillende vezels en plantaardige stoffen en ondersteunt daarmee een diverse darmomgeving.
- **Bouw je vezelinname geleidelijk op**
Vezels worden door darmbacteriën gefermenteerd en leveren onder andere korteketenvetzuren zoals butyraat. Verhoog vezels rustig wanneer je snel last hebt van gasvorming of een opgeblazen gevoel.
- **Kies regelmatig voor peulvruchten en volkorenproducten**
Deze leveren verschillende fermenteerbare vezels die de darmflora kunnen voeden.
- **Eet gevarieerd in plaats van extreem restrictief**
Zeer uitgebreide eliminatiediëten kunnen de variatie in voedingsmiddelen en vezels sterk verminderen. Pas een restrictief dieet bij voorkeur alleen gericht toe wanneer daar een duidelijke aanleiding voor bestaat.
- **Beperk sterk ultrabewerkte voeding**
Kies zoveel mogelijk voor volwaardige voedingsmiddelen als basis van je eetpatroon.
- **Beweeg regelmatig**
Dagelijkse beweging ondersteunt de algemene darmfunctie en stofwisseling.
- **Zorg voor voldoende slaap**
Streef naar ongeveer 7-9 uur slaap en zoveel mogelijk vaste slaap- en waaktijden.
- **Besteed aandacht aan stress**
Stress is niet automatisch de oorzaak van een verhoogde HBD-2-waarde, maar de darm en hersenen beïnvloeden elkaar sterk. Stress kan darmklachten en darmgevoeligheid versterken.
- **Gebruik antibiotica alleen wanneer nodig en voorgeschreven**
Antibiotica kunnen het darmmicrobioom sterk veranderen. Stop of vermijd voorgeschreven antibiotica echter nooit zonder overleg met een arts.
- **Vals is klachten eerst is laboratoriumwaarde**

Top 10 voedingsmiddelen die je darmomgeving ondersteunen

Er bestaat geen voedingsmiddel waarvan is aangetoond dat het specifiek een verhoogde fecale β -defensine-2-waarde verlaagt. Dat is ook niet noodzakelijk het doel: HBD-2 is een beschermend afweereiwit. De onderstaande voedingsmiddelen ondersteunen vooral een gevarieerd microbioom, vezelinname en algemene darmgezondheid.

- **Havermout** – rijk aan oplosbare vezels
Levert onder andere bètaglucanen en fermenteerbare vezels.
- **Linzen** – rijk aan vezels en plantaardig eiwit
Voeden verschillende darmbacteriën.
- **Kikkererwten** – bron van vezels en resistent zetmeel
Kunnen bijdragen aan de productie van korteketenvezuren.
- **Appels** – bevatten pectine
Pectine is een oplosbare vezel die door darmbacteriën kan worden gefermenteerd.
- **Kiwi** – levert vezels en verschillende plantaardige stoffen
Kan daarnaast bij sommige mensen de stoelgang ondersteunen.
- **Broccoli** – bron van vezels en glucosinolaten
Bevat voorlopers van sulforafaan. Interessant is dat sulforafaan in celonderzoek HBD-2 juist kan **stimuleren**, wat nogmaals laat zien dat een hogere defensinerespons niet automatisch ongunstig is.
- **Uien** – bevatten onder andere fructanen
Deze kunnen als voedingsbron dienen voor bepaalde darmbacteriën, mits goed verdragen.
- **Knoflook** – bevat verschillende prebiotische koolhydraten
Bouw rustig op wanneer je gevoelig bent voor FODMAPs.
- **Walnoten** – leveren vezels, onverzadigde vetten en polyfenolen

Kan onderdeel zijn van een gevarieerd dieet wanneer je deze goed verdraagt. Het effect is echter product- en micro-organismespecifiek.



Symptomen & Achtergrond

Mogelijke signalen bij een verhoogde β -defensine-2-waarde

Een verhoogde HBD-2-waarde veroorzaakt zelf geen klachten. De waarde is een signaal van verhoogde afweeractiviteit van de darmwand.

Afhankelijk van de onderliggende situatie kunnen klachten voorkomen zoals:

- Buikpijn of buikkrampen
- Diarree
- Wisselende ontlasting
- Een opgeblazen gevoel
- Winderigheid
- Slijm bij de ontlasting

Deze klachten zijn niet specifiek voor HBD-2 en kunnen bij veel verschillende darmaandoeningen voorkomen.

Achtergrond

Je darm bevat enorme aantallen bacteriën en andere micro-organismen. Het grootste deel daarvan hoort bij een gezond darmmicrobioom en leeft zonder problemen samen met je lichaam.

Tegelijkertijd moet je lichaam voorkomen dat ongewenste micro-organismen te dicht bij de darmwand komen of deze binnendringen.

Daarvoor beschikt je darmslijmvlies over verschillende verdedigingslagen, waaronder:

- slijm
- verbindingen tussen darmcellen
- immuuncellen
- antistoffen zoals secretair IgA
- antimicrobiële eiwitten zoals defensinen

β-Defensine 2 is één van deze antimicrobiële eiwitten.

Het wordt voornamelijk geproduceerd door epitheelcellen: de cellen die het oppervlak van je darm bekleden.

Wanneer deze cellen bacteriële of ontstekingsignalen herkennen, kunnen ze meer HBD-2 gaan produceren. In celonderzoek zijn hiervoor onder andere afweersignaalroutes zoals **NF-κB** en **AP-1** beschreven. Voor de geïnteresseerde lezer: deze moleculaire routes zetten als het ware de productie van verdedigingsstoffen aan nadat de cel een prikkel uit de omgeving heeft herkend.

Symptomen

