

## Suppletieadvies Aften

### Beknopte beschrijving

Aften zijn pijnlijke zweertjes van het mondslijmvlies die vooral voorkomen aan de binnenkant van de lip, de wang, het tandvlees en soms ook op of onder de tong. De oorzaak van aften is niet precies bekend en verschillende factoren kunnen hierbij een rol spelen, zoals virale of bacteriële besmetting, stress, beschadiging van het mondslijmvlies, hormonale veranderingen of een vitaminetekort.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Zink

*Versterkt de afweer van het mondweefsel.*

50 mg

*Verdeeld over de dag.*

Vitamine B<sub>12</sub>

*Helpt de frequentie, het aantal en de pijn van aften te verminderen.*

5.000 µg

Vitamine C

*Versterkt de algehele afweer en helpt de frequentie van aften te verminderen.*

1.000 mg

### Opmerking

- Bij aften wordt vaak een deficiëntie gezien van vitamine B<sub>12</sub>, foliumzuur, ijzer en zink.