

Suppletieadvies Spijsverteringsproblemen

Beknopte beschrijving

Een gebrekkig verlopende spijsvertering kan gepaard gaan met klachten als een opgeblazen gevoel na een maaltijd, maagpijn, misselijkheid, brandend gevoel in de maag, zure oprispingen, onvolledige vertering, obstipatie of juist diarree, buikpijn of buikkrampen. Deze klachten kunnen het gevolg zijn van diverse spijsverteringsaandoeningen, waarvan dyspepsie (indigestie), gastritis, chronische darmontstekingen, zoals colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn, en het prikkelbare darm syndroom (PDS) de bekendste zijn.

Nutriënten

Advies dagdosering

Spijsverteringsenzymen (protease, lipase, amylase, cellulase, lactase e.a.)

Verbeteren de spijsvertering.

50-200 mg

Tijdens of vlak na iedere maaltijd.

Zoethoutextract

Bevordert de spijsvertering. Vermindert de ernst van (functionele) dyspepsie-klachten. Ontstekingsremmer.

150 mg

Betaine HCl

Bij tekort aan maagzuur. Verlaagt de pH in de maag.

500-1.000 mg*

Voor de maaltijd.

Probiotica (combinatie van meerdere soorten en stammen)

Bevorderen een goede samenstelling en functionaliteit van de darmmicrobiota.

8-20 x 10⁹ kve

Pepermuntolie

Bevordert de maaglediging. Helpt kramp en (pijn)klachten verminderen.

180 mg

Gemberextract

Bevordert de maaglediging. Kan de activiteit van spijsverteringsenzymen in de darmen verhogen.

500-1.000 mg

Opmerkingen

- *: Niet innemen op een lege maag.