

Suppletieadvies Acne vulgaris

Beknopte beschrijving

Acne vulgaris is een aandoening van de talgklierfollikel, met als gevolg puistjes, mee-eters en zwellingen onder de huid. Acne manifesteert zich vooral aan het begin van de puberteit (daarom spreekt men ook van jeugdpuistjes) en dan met name in het gezicht, op de bovenarmen en op de romp. In veel gevallen verdwijnt de acne spontaan rond het 25e levensjaar.

Nutriënten

Zink

Ondersteunt het herstel van de huid.

Omega-3 vetzuren

Verbeteren de huidconditie. Ontstekingsremmend.

Vitamine B₅

Vermindert laesies en ontstekingen. Een tekort wordt in verband gebracht met het ontstaan van acne.

Advies dagdosering

30 mg

Verdeeld over de dag.

2.000 mg EPA, 1.000 mg DHA

Verdeeld over de dag.

500 mg