

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

Zink
Berberine
Versterkt de afweer van het mondweefsel.

Advies dagdosering

50 mg
500 – 1.000 mg
Verdeeld over de dag.

Vitamine B₁₂
Helpt de frequentie, het aantal en de pijn van aften te verminderen.

5.000 µg

Vitamine C
L-lysine
Versterkt de algehele afweer en helpt de frequentie van aften te verminderen.

1.000 mg

1.000 mg

Opmerking

- Bij aften wordt vaak een deficiëntie gezien van vitamine B₁₂, foliumzuur, ijzer en zink.