

## Suppletieadvies Alcoholisme

### Beknopte beschrijving

Alcoholisme is een verslaving waarbij de alcoholdrinker de controle over het gebruik heeft verloren. Oorzaken van alcoholisme hebben veelal te maken met genetische factoren, persoonlijkheidsstructuur en sociale condities.

Alcoholisme kan worden gezien als een progressieve aandoening die geleidelijk ontstaat vanuit af en toe een drankje voor de gezelligheid totdat uiteindelijk de persoon in kwestie (of diens omgeving) tot de ontdekking komt dat hij of zij niet (of minder goed) meer kan functioneren zonder alcohol te hebben gedronken.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

Magnesium  
*Vult tekorten aan.*

400 mg  
*Verdeeld over de dag.*

Vitamine B<sub>1</sub>  
*Voorkomt syndroom van Korsakov; 30-80% van de alcoholisten heeft een vitamine B<sub>1</sub>-tekort.*

200 mg  
*Verdeeld over de dag.*

Vitamine B-complex (liefst met biologisch actieve vormen)  
*Gebruik van alcohol leidt tot verminderde opname van vitamines; de combinatie foliumzuur en vitamine B<sub>12</sub> kan leverschade beperken door verlagings van het homocysteïnegehalte.*

25 mg B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> en B<sub>5</sub>, 15 mg B<sub>6</sub>, 400 µg B<sub>11</sub>, 100 µg B<sub>12</sub>

Mariadistel-extract (silymarine)  
*Versterkt en ontgift de lever.*

300 mg