

Suppletieadvies Astma

Beknopte beschrijving

Astma is een chronische luchtwegontsteking. Een astma-aanval kan optreden bij prikkelende stoffen of stoffen waarvoor de patiënt allergisch is, bij een verkoudheid of na zware inspanning. De slijmvliezen in neus, keel en longen zwellen op produceren meer vocht en slijm. De spiertjes die om de luchtwegen heen zitten, raken verkrampd en trekken samen. Daardoor worden de luchtwegen smaller, ademen wordt moeilijker en de longen raken overvol met lucht die niet genoeg ververst wordt. Dit gaat gepaard met hevige ademnood of benauwdheid, een piepende ademhaling en hoesten als gevolg van kramp van de bronchiale spieren.

Nutriënten

Advies dagdosering

Boswellia serrata-extract

500 mg-900 mg

Kan symptomen verminderen, versterkt het immuunsysteem, ontstekingsremmer.

Omega-3 vetzuren (EPA/DHA)

1.000-2.000 mg EPA,

500-1.000 mg DHA

Kunnen symptomen verminderen, ontstekingsremmer.

Verdeeld over de dag.

Choline

1.500-3.000 mg

Vermindert oxidatieve stress, verbetert het functioneel residueel volume (FRV) en het restvolume (RV) van de longen.

Verdeeld over de dag.

Magnesium

300-400 mg

Bevordert spierontspanning, helpt de longfunctie verbeteren, kan symptomen verminderen

Verdeeld over de dag.