

## Suppletieadvies Lekkende darm syndroom

### Beknopte omschrijving

Het lekkende darm syndroom is een aandoening waarbij de darmwand zijn integriteit verliest als gevolg van het minder goed functionerende *tight junctions*. Hierdoor kunnen meer stoffen via de darmwand in het bloed terecht komen. Door deze verhoogde intestinale permeabiliteit kunnen onverteerde voedslelementen, schadelijke stoffen en allerlei bacteriën, parasieten, schimmels en virussen gemakkelijk de darmwand passeren, in het bloed terechtkomen en ontstekingsreacties veroorzaken.

Het lekkende darm syndroom kan diverse oorzaken hebben, zoals alcoholmisbruik, stress, een verstoorde darmmicrobiota of zware lichamelijke inspanning. Tevens gaan veel aandoeningen, waaronder PDS, allergieën, stofwisselingsstoornissen, coeliakie, ziekte van Crohn en chronische ontstekingen, gepaard met een lekkende darm.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

L-glutamine

*Herstelt beschadigd darmslijmvlies, verbetert de barrièrefunctie van het darmslijmvlies.*

5-15 g

*Verdeeld over de dag, liefst op een lege maag.*

Probiotica (*Lactobacillen* en *Bifidobacteriën*)

*Herstellen de darmmicrobiota, verbeteren de barrièrefunctie van de darm, verminderen ontstekingen.*

25-50 x 10<sup>9</sup> kve

Prebiotica

*Ondersteunen de aanmaak van korteketenvezuren (SCFA's) in de darm door gunstige bacteriën.*

1.000 – 1.500 mg

Zink

Vitamine D<sub>3</sub>

*Bevorderen herstel van de barrièrefunctie van de darm.*

10 mg

2.000-3.000 IE

Spijsverteringsenzymen

*Verbeteren de spijsvertering, kunnen klachten verminderen.*

150-300 mg

*Tijdens of vlak na een maaltijd innemen.*

Zwarte bes (*Ribes nigrum*) extract

Curcuma longa L.

*Remmen de ontstekingsreacties.*

80 mg

50 mg