

## Suppletieadvies MASLD (Metabole-disfunctie geAssocieerde Steatotische leverziekte)

### Beknopte beschrijving

MASLD (Metabole-disfunctie geAssocieerde Steatotische leverziekte) is een veelvoorkomende aandoening van de lever. Het begint met vervetting van de lever (steatose) die niet door alcohol wordt veroorzaakt (voorheen niet-alcoholische leververvetting genoemd). De belangrijkste oorzaak van MASLD is een ongezonde leefstijl met weinig lichaamsbeweging en een calorierijke en vette voeding. Mensen met een niet-alcoholische leververvetting kunnen last hebben van vermoeidheid, gewichtsverlies en spierzwakte. Vaak ontstaan klachten echter pas in een verder gevorderd stadium. MASLD kan leiden tot leverontsteking, wat op zijn beurt weer kan leiden tot levercirrose en leverkanker.

Nutriënten	Advies dagdosering
Silymarine (uit mariadistel ( <i>Silybum marianum</i> ) extract) <i>Remt ontstekingsreacties en oxidatieve stress in de lever.</i> <i>Vermindert de vorming van littekenweefsel in de lever.</i>	420 - 600 mg
Vitamine E <i>Werkt anti-oxidatief in de lever. Remt de aanmaak van lipiden in de lever.</i>	400 – 800 IE
Co-enzym Q10 <i>Werkt anti-oxidatief en ontstekingsremmend. Remt de opslag van lipiden in de lever.</i>	100 – 240 mg
Artisjok ( <i>Cynara scolymus</i> ) blad extract <i>Remt de aanmaak en opslag van lipiden in de lever. Vermindert oxidatieve stress in de lever.</i>	100 mg
Curcumine (uit <i>Curcuma Longa</i> wortel extract) <i>Anti-oxidatief. Ontstekingsremmend. Stimuleert vetoxidatie.</i> <i>Remt aanmaak lipiden.</i>	250 mg