

Suppletieadvies Spijverteringsproblemen

Beknopte beschrijving

Een gebrekkig verlopende spijsvertering kan gepaard gaan met klachten als een opgeblazen gevoel na een maaltijd, maagpijn, misselijkheid, brandend gevoel in de maag, zure oprispingen, onvolledige vertering, obstipatie of juist diarree, buikpijn of buikkrampen. Deze klachten kunnen het gevolg zijn van diverse spijsverteringsaandoeningen, waarvan dyspepsie (indigestie), gastritis, chronische darmontstekingen, zoals colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn, en het prikkelbare darm syndroom (PDS) de bekendste zijn.

Nutriënten

Advies dagdosering

Spijverteringsenzymen (protease, pepsine, lipase, amylase, Cellulase, lactase e.a.)
Verbeteren de spijsvertering.

50-200 mg
Tijdens of vlak na iedere maaltijd.

Zoethoutextract
Bevordert de spijsvertering. Vermindert de ernst van (functionele) dyspepsie-klachten. Remt ontstekingsreacties.

150 mg

Betaïne HCl
Bij tekort aan maagzuur. Verlaagt de pH in de maag.

500-1.000 mg*
Voor de maaltijd.

Probiotica (combinatie van *Lactobacillen* en *Bifidobacteriën*)
Bevorderen een goede samenstelling en functionaliteit van het darmmicrobioom.

8-20 x 10⁹ kve

Pepermuntolie
Bevordert de maaglediging. Helpt kramp en (pijn)klachten verminderen.

180 mg

Gemberextract
Bevordert de maaglediging. Kan de activiteit van spijsverteringsenzymen in de darmen verhogen.

500-1.000 mg

Opmerkingen

- *: Niet innemen op een lege maag.