

Suppletieadvies Candidose van de darmen

Beknopte beschrijving

Candida albicans is een gist die van nature voorkomt in het maag-darmkanaal. Bij een gezonde balans met andere bacteriën veroorzaakt het meestal geen problemen. Onder bepaalde omstandigheden, zoals na antibioticagebruik, bij een vezelarm voedingspatroon, chronische stress of een verminderde darmweerstand, kan een overgroei ontstaan. Dit gaat vaak gepaard met klachten zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, wisselende ontlasting, darmongemakken, vermoeidheid en een verhoogde gevoeligheid voor suikerrijke voeding.

Nutriënten

Advies dagdosering

Caprylzuur

500 - 1000 mg

Verstoort de celwand van Candida.

Oregano (*Origanum vulgare*) olie

150 - 300 mg

Doodt Candida-cellen.

Pau d'Arco (*Tabebuia heptaphylla*)

150 - 500 mg

Vermindert gist- en schimmelovergroei. Antiparasitair.

Zwarte walnoot (*Juglans nigra*)

150 – 500 mg

Antibacterieel en antiparasitair.

Probiotica (combinatie van *Lactobacillen* en *Bifidobacteriën*)

8 - 25 miljard kve

Bevorderen een goede samenstelling van de darmmicrobiota.

Opmerkingen

- Beperk toegevoegde suikers en alcoholconsumptie.
- Zorg dagelijks voor voldoende beweging.