

Suppletieadvies Cholestase (galstuwing)

Beknopte beschrijving

Cholestase, of galstuwing, is een aandoening waarbij de galstroom vanuit de lever naar de darmen niet optimaal verloopt. Gal wordt in de lever geproduceerd en via de galwegen afgegeven aan de dunne darm, waar het een belangrijke rol speelt bij de vertering en opname van vetten. Bij galstuwing kan de aanmaak, samenstelling of afvoer van gal verstoord zijn. Dit kan zich uiten in een opgeblazen gevoel na vetrijke maaltijden, misselijkheid, druk of ongemak rechtsboven in de buik, vettige ontlasting of een verminderde tolerantie voor vetten.

Nutriënten

Advies dagdosering

Taurine

500 – 1000 mg

Houdt galzuren oplosbaar en ondersteunt de galstroom.

Choline

400 – 800 mg

Ondersteunt een gezonde galsamenstelling. Helpt cholesterol in oplossing te houden. Ondersteunt de lever.

Curcumine (uit *Curcuma Longa* wortel extract)

250 mg

Ondersteunt de galproductie en galafgifte.

Anti-oxidatief en ontstekingsremmend.

Artisjok (*Cynara scolymus*) blad extract

100 mg

Ondersteunt de aanmaak en afgifte van gal. Vermindert oxidatieve stress in de lever.

Silymarine (uit mariadistel (*Silybum marianum*) extract)

200 - 400 mg

Remt ontstekingsreacties en oxidatieve stress in de lever.

Opmerkingen

- Gebruik dagelijks voldoende groenten, bij voorkeur ook bittere groenten zoals witlof, andijvie, rucola en artisjok.
- Beperk gefrituurd en sterk bewerkte voeding.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en vochtinname.