

Suppletieadvies Gastritis (maagslijmvliesontsteking)

Beknopte beschrijving

Gastritis is een ontsteking of irritatie van het maagslijmvlies. Klachten kunnen variëren van een branderig gevoel in de bovenbuik, misselijkheid, een opgeblazen gevoel en snelle verzadiging tot zuurbranden of maagpijn. Veelvoorkomende oorzaken zijn een *Helicobacter pylori*-infectie, langdurig gebruik van NSAID's, alcohol, roken, stress, voedingsfactoren en auto-immuunprocessen.

Nutriënten

Advies dagdosering

Zink-carnosine

7,5 - 15 mg

Ondersteunt herstel slijmvlies. Draagt bij aan een gezonde maagwand.

L-glutamine

2 - 5 g

Ondersteunt integriteit maagdarmslijmvlies. Draagt bij aan herstel maagwand.

Zoethout (*Glycyrrhiza glabra*) extract, gedeglycyrrhizineerd

300 - 600 mg

Ondersteunt de natuurlijke slijmproductie. Helpt het maagslijmvlies beschermen tegen irritatie.

Vitamine A

400 - 800 µg

Ondersteunt vernieuwing epitheelcellen. Draagt bij aan de productie en instandhouding van de beschermende slijmlaag.

Opmerkingen

- Vermijd alcohol, koffie, sterke thee en scherpe kruiden tijdens de herstelperiode.