

Suppletieadvies Maagzuurtekort (hypochloorhydrie)

Beknopte beschrijving

Maagzuur speelt een belangrijke rol bij de vertering van eiwitten, de opname van voedingsstoffen zoals vitamine B₁₂, ijzer, calcium en magnesium, en vormt daarnaast een belangrijk onderdeel van de natuurlijke afweer tegen ongewenste micro-organismen. Een maagzuurtekort kan ontstaan door stress, veroudering, medicijngebruik en leefstijl. Wanneer de maagzuurproductie afneemt, kan dit leiden tot klachten zoals een opgeblazen gevoel na de maaltijd, boeren, een vol gevoel, winderigheid, reflux, een verminderde eiwitvertering en uiteindelijk nutriëntentekorten.

Nutriënten

Advies dagdosering

Betaïne HCl

Verlaagt de pH in de maag.

500 – 1500 mg*

Voor de maaltijd.

Pepsine

Verbeterd de eiwitvertering.

150 - 450 mg

Zink

*Ondersteunt de aanmaak van maagzuur en
gezonde slijmvliezen in het maag-darmkanaal.*

15 - 30 mg

Opmerkingen

- * Niet gebruiken bij gastritis, maagzweren of bij het gebruik van maagzuurremmers. Niet innemen op een lege maag.
- Eet rustig en kauw iedere hap goed.
- Drink niet overmatig tijdens de maaltijd.