

Suppletieadvies Obstipatie (verstopping)

Beknopte beschrijving

Obstipatie, ook wel verstopping genoemd, wordt gekenmerkt door een verminderde stoelgangsfrequentie, harde ontlasting, moeite met ontlasten of een gevoel van onvolledige lediging. De oorzaak is vaak multifactorieel en kan samenhangen met onvoldoende vocht- en vezelinname, een verstoorde darmflora, onvoldoende lichaamsbeweging, stress, medicatiegebruik of een vertraagde darmmotiliteit.

Nutriënten

Advies dagdosering

Psylliumvezels

5 - 10 g

Verhoogt het ontlastingsvolume. Ondersteunt de darmassage.

Magnesiumcitraat

200 - 400 mg

Ondersteunt normale werking darmspieren. Trekt water aan in de darmen.

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

10 - 20 miljard kve

Voor een gezonde darmflora en normale darmfunctie.

Opmerkingen

- Drink dagelijks voldoende water en zorg voor voldoende beweging.