VitEducatief

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 *Verstoort de celwand van Candida.*	500 - 1000 mg
Oregano (*Origanum vulgare*) olie *Doodt Candida-cellen.*	150 - 300 mg
Pau d'Arco (*Tabebuia heptaphylla*) *Vermindert gist- en schimmelovergroei. Antiparasitair.*	150 - 500 mg
Zwarte walnoot (*Juglans nigra*) *Antibacterieel en antiparasitair.*	150 – 500 mg
Probiotica (combinatie van *Lactobacillen* en *Bifidobacteriën*) *Bevorderen een goede samenstelling van de darmmicrobiota.*	8 - 25 miljard kve

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

Uitsluitend bestemd voor gekwalificeerde zorgverleners. Dit suppletieadvies is geen vervanging voor een medisch advies, diagnose of behandeling door een arts of therapeut. De aanbevolen supplementen zijn geen vervanging voor geneermiddelen, maar kunnen worden ingezet als een aanvulling op de voeding of de therapie. Aan dit suppletieadvies kunnen geen rechten worden ontleend.