

# Suppletierichtlijn

## Darmreiniging en -opbouw

De cellen van de darmwand hebben een levensduur van 3 tot 4 dagen. Dat betekent dat het lichaam continu nieuwe darmcellen aan het regenereren is. Het reinigen en optimaliseren van de opbouw van de darmwand, bijvoorbeeld na detoxificatie, maar ook na een periode van intensief medicijngebruik, helpt klachten op langere termijn te voorkomen. Suppletie is gericht op zowel ondersteuning van opbouw van de darmmicrobiota als van de darmwand.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Probiotica: multi-strain, multi-species</b> Ter bevordering van een gezonde darmmicrobiota Ondersteunt de darmwand en het immuunsysteem	Minimaal 4 x 10 <sup>9</sup> cfu*	● ●
<b>Prebiotica</b> Ter stimulatie van een gezonde darmmicrobiota	1.000-3.000 mg, afhankelijk van individu	● ●
<b>Geactiveerde kool**</b> Absorbeert toxische stoffen	50-75 g	● ●
<b>L-glutamine</b> Helpt de darmwand herstellen	1.000-3.000 mg	● ◐
<b>Vitamine C</b> Helpt bij het regenereren van het darmweefsel	1.000 mg	● ◐
<b>Zink</b> Ondersteunt de barrièrefunctie van de darm	10-25 mg	● ◐

\* cfu = colony forming units / kolonievormende eenheden

\*\* Geactiveerde kool alleen gebruiken als er sprake is van vergiftiging. Heeft wisselwerking met vele medicijnen waaronder ook de anticonceptiepil. Overleg voor gebruik met arts.

### Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Antibioticagebruik
- Detoxificatie, lever
- Detoxificatie, zware metalen

### Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- De hoeveelheid en soort prebiotica is afhankelijk per individu. Bijvoorbeeld leeftijd en klachtenpatroon spelen en rol bij het advies. Vezels innemen met een ruime hoeveelheid water.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Pagnini C et al. Probiotics promote gut health through stimulation of epithelial innate immunity. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2010. 107(1): p. 454-459.
- Saulnier DM et al. Microbiology of the human intestinal tract and approaches for its dietary modulation. Current Pharmaceutical Design, 2009. 15(13): p. 1403-1414.
- Collado MC et al. The impact of probiotic on gut health. Current Drug Metabolism, 2009. 10(1): p. 68-78.
- Tuohy KM et al. Use of probiotics and prebiotics for improving gut health. Agro Food Industry Hi-Tech, 2004. 15(1): p. 33-35.
- Gude ABJ et al. Dose-dependent adsorptive capacity of activated charcoal for gastrointestinal decontamination of a simulated paracetamol overdose in human volunteers. Basic and Clinical Pharmacology and Toxicology, 2010. 106(5): p. 406-410.
- Cui Y et al. Intravenous alanyl-L-glutamine balances glucoseinsulin homeostasis and facilitates recovery in patients undergoing colonic resection: A randomised controlled trial. European Journal of Anaesthesiology, 2014. 31(4): p. 212-218.
- Maggini S et al. Selected vitamins and trace elements support immune function by strengthening epithelial barriers and cellular and humoral immune responses. British Journal of Nutrition, 2007. 98(SUPPL. 1): p. S29-S35.
- Lodemann U et al. Effects of zinc on epithelial barrier properties and viability in a human and a porcine intestinal cell culture model. Toxicology in Vitro, 2013. 27(2): p. 834-843.