

Suppletierichtlijn Gastritis

Gastritis is een ontsteking van het maagslijmvlies die in de meeste gevallen wordt veroorzaakt door een bacteriële infectie met *Helicobacter pylori*. Symptomen zijn onder andere pijn (hoog, centraal in de buik), misselijkheid, braken, een vol gevoel, bloedverlies en indigestie. Als gevolg van een chronische gastritis ontstaan tekorten aan vitamine B12, foliumzuur en ijzer. Bovendien is er een verhoogd risico op het ontstaan van maagkanker. Suppletie is met name gericht op het bestrijden van *Helicobacter pylori* en verlichten van symptomen.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Probiotica: met name Lactobacillen en Bifidobacteriën Remt de groei van <i>H. pylori</i> door productie van bacteriociden en door aanhechting op maagslijmvlies te remmen	Minimaal 4 x 10 ⁸ cfu*	● ● ●
Lactoferrine Bestrijdt <i>Helicobacter pylori</i>	200 mg	● ● ●
Vitamine C Beschermt het maagslijmvlies Bestrijdt <i>Helicobacter pylori</i>	500-5.000 mg	● ◐
Zoethout (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)-extract Vermindert symptomen	2 x daags 75 mg	● ◐
Broccoli kiemen (<i>Brassica oleracea</i>) Sulforofaan uit broccoli kiemen bestrijdt <i>Helicobacter pylori</i>	70 g	● ◐
Astaxanthine Remt de groei van <i>Helicobacter pylori</i> Vermindert ontsteking van de maag	40 mg	●

* cfu = Colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Brandend maagzuur
- Indigestie
- Ziekte van Crohn

Aandachtspunten

- Bij gastritis wordt vaak een vitamine B12 deficiëntie gezien.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Lionetti E et al. Role of probiotics in pediatric patients with *Helicobacter pylori* infection: a comprehensive review of the literature. *Helicobacter*. 2010 Apr; 15(2):79-87.
- Gotteland M et al. Systematic review: are probiotics useful in controlling gastric colonization by *Helicobacter pylori*? *Aliment Pharmacol Ther*. 2006 Apr 15;23(8):1077-86.
- Zou J et al. Meta-analysis: the effect of supplementation with lactoferrin on eradication rates and adverse events during *Helicobacter pylori* eradication therapy. *Helicobacter*. 2009 Apr;14(2):119-27.
- Sasazuki S et al. The effect of 5-year vitamin C supplementation on serum pepsinogen level and *Helicobacter pylori* infection. *Cancer Sci*. 2003 Apr;94(4):378-82.
- Raveendra KR et al. An Extract of *Glycyrrhiza glabra* (GutGard) Alleviates Symptoms of Functional Dyspepsia: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:216970. Epub 2011 Jun 16.
- Yanaka A et al. Dietary sulforaphane-rich broccoli sprouts reduce colonization and attenuate gastritis in *Helicobacter pylori*-infected mice and humans. *Cancer Prev Res (Phila)*. 2009 Apr;2(4):353-60.
- Fahey JW et al. Sulforaphane inhibits extracellular, intracellular, and antibiotic-resistant strains of *Helicobacter pylori* and prevents benzo(a)pyrene-induced stomach tumors. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2002 May 28;99(11):7610-5.
- Bennedsen M et al. Treatment of *H. pylori* infected mice with antioxidant astaxanthin reduces gastric inflammation, bacterial load and modulates cytokine release by splenocytes. *Immunol Lett*. 1999 Dec 1;70(3):185-9.