

# Suppletierichtlijn Indigestie

Indigestie is een stoornis van de spijsvertering, ook wel dyspepsie genoemd. Indigestie wordt veroorzaakt door overmatig en te snel eten, te weinig productie van maagzuur, alcoholgebruik, roken, gebruik van geneesmiddelen, overgevoeligheid voor een voedingsstof of een infectie met *Helicobacter Pylori*. Kenmerken zijn pijn of brandend gevoel in de maag, misselijkheid, opgeblazen gevoel, boeren en oprispend maagzuur. Indien de oorzaak een infectie is met *Helicobacter Pylori* zal deze eerst behandeld dienen te worden. Suppletie bij indigestie is gericht op het bevorderen van de vertering en het versnellen van de maaglediging enerzijds, en het verminderen van kramp en pijn anderzijds.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
<b>Artisjokblad (<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i>)-extract</b> Verhoogt de galproductie Helpt kramp te verminderen (spasmolytisch effect)	2-3 x daags 300 mg	● ●
<b>Pepermuntolie (<i>Mentha piperita</i>)</b> Versnelt de maaglediging Geeft verlichting bij pijn en maagklachten Helpt kramp verminderen (spasmolytisch effect)	90 mg	● ●
<b>Gember (<i>Zingiber officinale</i>)-extract</b> Versnelt de maaglediging	3 x daags 200-400 mg	● ◐

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Constipatie
- Diarree
- Prikkelbare darm syndroom
- Gastritis
- Chronische stress

## Aandachtspunten

- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

## Belangrijkste referenties

- Holtmann G et al. Efficacy of artichoke leaf extract in the treatment of patients with functional dyspepsia: a six-week placebo-controlled, double-blind, multicentre trial. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 2003. 18(11-12): p. 1099-1105.
- Marakis G et al., Artichoke leaf extract reduces mild dyspepsia in an open study. *Phytotherapy : international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 2002. 9(8): p. 694-699.
- Micklefield G et al. Effects of intraduodenal application of peppermint oil (WS® 1340) and caraway oil (WS® 1520) on gastroduodenal motility in healthy volunteers. *Phytotherapy Research*, 2003. 17(2): p. 135-140.
- May B et al. Efficacy and tolerability of a fixed combination of peppermint oil and caraway oil in patients suffering from functional dyspepsia. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 2000. 14(12): p. 1671-1677.
- Hu ML et al. Effect of ginger on gastric motility and symptoms of functional dyspepsia. *World Journal of Gastroenterology*, 2011. 17(1): p. 105-110.