

## Top 10 Lekkende darmsupplementen

### 1. Probiotica

Naar mijn mening is het absoluut noodzakelijk om de darmgezondheid van vandaag te verbeteren met een probioticum van hoge kwaliteit, vooral voor mensen met tekenen van een lekkende darm. Daarom zal ik meer aandacht besteden aan deze sectie dan de andere 9, omdat zonder een levensvatbare probiotische oplossing het vrijwel onmogelijk is om lekkende darm te repareren.

In mijn gids over probiotische voordelen, benadruk ik het belang van het leren over de verschillende soorten probioticastammen, en waarom de probiotische voordelen die worden ervaren met één probiotische stam mogelijk compleet verschillen van de gezondheidsvoordelen van een ander probioticum.

Voorbeeld: bepaalde spanningen van probiotica versterken de immuunfunctie, terwijl anderen de gezondheid of hormoonbalans bevorderen. Het is altijd het beste om specifieke spanningen te nemen op basis van het voordeel dat u nodig heeft. Dit zal u helpen de natuurlijke helende voordelen voor uw behoeften te maximaliseren. Dus, in plaats van een "multivitamine" -benadering te nemen en je lichaam te vullen met allerlei soorten bacteriën die je misschien niet nodig hebt, wees selectief en strategisch over welke soorten je wilt nemen.

Houd bij het lezen van probiotica-labels rekening met het geslacht, de soort en de stam. Het label moet ook het type CFU's (kolonievormende eenheden) aangeven dat aanwezig is op het moment van productie. Houd bij het kopen van een probiotisch supplement altijd rekening met deze belangrijke aspecten:

**Merkkwaliteit:** kies bedrijven die u vertrouwt en waarvan u weet dat ze ingrediënten van betere kwaliteit gebruiken.

**Hoge CFU-telling:** zorg ervoor dat u alleen een probioticum neemt dat ten minste 50 miljard CFU's bevat.

**Stamdiversiteit:** zoek ook naar een supplement met meerdere bacteriestammen.

**Overlevingsvermogen:** let op heilzame stammen zoals:

Bifidobacterium bifidum ( 1 )

Bifidobacterium longum ( 2 )

Bifidobacterium breve ( 3 )

Bifidobacterium infantis ( 4 )

Lactobacillus casei ( 5 )

Lactobacillus acidophilus ( 6 )

Lactobacillus bulgaricus ( 7 )

Lactobacillus brevis ( 8 )

Lactobacillus rhamnosus ( 9 )

Bacillus subtilis ( 1 0 )

Bacillus coagulans ( 1 1 )

Saccharomyces boulardii ( 1 2 )

Onderzoek: en ten slotte, doe je eigen huiswerk en kijk uit naar merken die spanningen hebben die jouw specifieke behoeften ondersteunen.

**Aanbevolen dagelijkse inname:** voor de meeste mensen is het aanbevolen om dagelijks 2-4 capsules van hoogwaardige probiotische capsules in te nemen.

## 2. Vezel

Bijna net zo belangrijk als probiotica, staat vezel nummer 2 op mijn lijst. De meeste mensen realiseren zich dit niet, maar zonder vezels kunnen probiotica niet leven. In wezen onverteerbare vezels (dat wil zeggen prebiotica ) zijn het voedsel dat de probiotische bacteriën helpt te gedijen in onze darm. ( 13 )

Daarom is een dieet dat rijk is aan vezelrijk voedsel zoals gekiemde chiazaadjes, ontkiemde lijnzaad en ontkiemde hennepzaden zo belangrijk. Als u echter een ernstige lekkende darm heeft, moet u misschien beginnen met het krijgen van uw vezels van gestoomde groenten en fruit als uw darm extreem gevoelig is. Als je darm niet overdreven gevoelig is, streef dan dagelijks naar 30-40 gram vezels.

## 3. Enzymen

Voor het beste spijsverteringsvoordeel, neem een of twee capsules spijsverteringsenzym-supplementen vóór en na uw maaltijd. Enzymen helpen bij het volledig afbreken van eiwitten, complexe suikers en zetmelen, die op hun beurt de darmontsteking kunnen verminderen.

Ik zou een volledig spectrum enzym-supplement aanbevelen dat het volgende bevat:

Protease - breekt eiwitten af (inclusief gluten)

Amylase - breekt zetmeel af

Lipase - breekt vetten af

Lactase - breekt lactose af in zuivel

Ook zijn er specifieke enzymen die het lichaam ondersteunen bij het afbreken van bepaalde soorten voedsel. Als u weet dat u gluten of zuivelintolerantie heeft , kunt u een formule kopen die helpt bij dat specifieke probleem.

## 4. L-glutamine

Een essentieel aminozuur, de ontstekingsremmende L-glutamine, bevat enkele belangrijke gezondheidsvoordelen, waaronder het herstel van de darm en darmwand. Glutamine wordt gebruikt als brandstof door de cellen die de darmen bekleeden om ze gezond te houden - en kan met name lekkende darm helpen repareren. ( 14 ) Bovendien kan stress uw glutaminegehalte verlagen en u kwetsbaar maken voor lekkende darm - een andere reden om aan te vullen met L-glutamine.

Ik raad aan om 2-3 keer per dag 2-5 gram L-glutaminepoeder te nemen. Ook is de beste vorm van glutamine te nemen L-alanyl-L-glutamine .

## 5. DGL-zoethout

Een van mijn favoriete adoptogene kruiden is zoethout. Het is bewezen dat het helpt om de beschikbaarheid van hormonen te verhogen. Deze smakelijke wortel kan ook bijniervermoeidheid verlichten omdat het helpt bij de absorptie en het metabolisme van cortisol. ( 15 )

Zoethoutwortel kan ook helpen bij het ondersteunen van de natuurlijke processen van het lichaam voor het handhaven van de mucosale bekleeding van de maag en de twaalfvingerige darm. Het is vooral nuttig als iemands lekkende darm wordt veroorzaakt door emotionele stress.

Zoethout bevat glycyrrhizine, waarvan bekend is dat het oedeem en hypertensie veroorzaakt. Daarom is het het beste om bij het nemen van dit supplement deglycyrrhizinated drop (of DGL) te nemen, waarbij de glycyrrhizine is verwijderd. Ik raad aan om tweemaal daags 500 milligram DGL-zoethout te nemen.

## 6. Collageenpoeder

Het geheim achter de kracht van bottenbouillon is collageen, de belangrijkste ondersteunende eiwitten die bot, kraakbeen en pezen hun sterkte geven. Als het eenmaal gekookt is, wordt het "gelatine". Suppletie met collageen of gelatine is belangrijk omdat het je maagzuur kan stimuleren en de integriteit en gezondheid van je slijmvliesbekleding wordt hersteld.

Collageen bevat ook de aminozuren proline en glycine, die essentiële bouwstenen zijn voor het repareren van beschadigde darmwand. Drink dagelijks 8-16 gram botbouillon of neem 2 eetlepels collageenproteïne tweemaal daags.

## 7. NAG

N-acetyl glucosamine is recent populair geworden in de reguliere geneeskunde, omdat het nu algemeen aanvaard is dat het kan helpen de binnenkant van uw maag en darmen te beschermen.

Vanwege de ontstekingsremmende effecten ervan is ook gemeld dat NAG helpt bij artrose en inflammatoire darmaandoeningen (IBD), waaronder colitis ulcerosa en de ziekte van Crohn. ( 16 )

## 8. Quercetin

Het is bekend dat het de darmbarrière verbetert omdat het de darmwandafdichting verzwakt door het creëren van strakke junction-eiwitten. Quercetin heeft dus een breed scala aan gezondheidsvoordelen. Volgens de onderzoekers van de University of Maryland Medical Center is de sleutel tot de effectiviteit van quercetine het vermogen om de ontsteking op afstand te houden.

Quercetine werkt als een antihistaminicum en een ontstekingsremmer en kan helpen beschermen tegen hartaandoeningen en kanker. Quercetine kan ook helpen bij het stabiliseren van de cellen die histamine afgeven in het lichaam en daardoor een ontstekingsremmend effect hebben. ( 17 )

## 9. HCL met Pepsin

Zoutzuur (HCL) is het belangrijkste zuur in de maag dat eiwit afbreekt, zodat het kan worden voorgedest voordat het de twaalfvingerige darm en de darmen binnendringt. De meeste mensen met lekkende darm leden aan een laag maagzuur door medicijnen, anticonceptie of antibiotica.

Een andere aandoening die verband houdt met leaky gut syndrome is een aandoening die SIBO wordt genoemd (bacteriële overgroei van de dunne darm). SIBO kan optreden wanneer de maag onvoldoende HCL produceert en slechte bacteriën in de dunne darm kunnen verblijven.

Suppletie met HCL dat pepsine omvat, is een maagzuurremmer en GERD-remedie die ook regelmatig wordt gebruikt om hypochlorhydria te behandelen, wanneer de maag niet in staat is om zoutzuur te produceren. Vaak zal het maagzuur op het juiste niveau brengen om lekkende darm en SIBO te genezen.

Uw natuurlijke zorgverlener moet bepalen hoeveel HCL u nodig heeft. Als u besluit om HCL met pepsine alleen te gebruiken, zorg er dan voor dat u het alleen inneemt met maaltijden die eiwit bevatten en begin met één capsule, voeg vervolgens één extra dop per maaltijd toe totdat u warmte of druk in uw maag voelt. Zodra u het opwarmende gevoel voelt, verlaagt u het aantal HCL-capsules dat u per maaltijd neemt met één. En nogmaals, neem alleen HCL bij maaltijden die eiwit bevatten.

## 10. Antischans

Antischimmelmiddelen zoals caprylzuur, cellulose en olie van oregano kunnen worden gebruikt voor de kortdurende behandeling van leaky gut syndrome. Een van de hoofdoorzaken van het leaky gut-syndroom kan een onevenwichtige flora in uw darm zijn, waaronder een overgroei van gist en candida.

Deze antischimmelmiddelen helpen de goede en slechte bacteriën in de darm in balans te houden, waardoor de darmen van je darmen afkomen en ze helpen genezen. Meestal bouwt u eerst de gezondheid van uw spijsverteringskanaal op en neemt u gedurende 10-14 dagen antischimmelmiddelen. Onmiddellijk na die periode, wordt het aanbevolen om een verhoogde dosis van probiotische supplementen samen met het nuttigen van veel probiotische rijk voedsel. Dit zal ervoor zorgen dat u de darmgezondheid herstelt en de gezondheid op lange termijn helpt behouden.

vezel tabletten/poeder  
vitamine A

Food sources of phytic acid (g/100g) <sup>[23] [17] [24][25][26][27][28][29]</sup>		
Food	[% minimum dry]	[% maximum dry]
Pumpkin seed	4.3	4.3
Linseed	2.15	2.78
Sesame seeds flour	5.36	5.36
Chia seeds	0.96	1.16
Almonds	1.35	3.22
Brazil nuts	1.97	6.34
Coconut	0.36	0.36
Hazelnut	0.65	0.65
Peanut	0.95	1.76
Walnut	0.98	0.98
Maize (Corn)	0.75	2.22
Oat	0.42	1.16
Oat Meal	0.89	2.40
Brown rice	0.84	0.99
Polished rice	0.14	0.60
Wheat	0.39	1.35
Wheat flour	0.25	1.37
Wheat germ	0.08	1.14
Whole wheat bread	0.43	1.05
Beans, pinto	2.38	2.38
Buckwheat	1.00	1.00
Chickpeas	0.56	0.56
Lentils	0.44	0.50
Soybeans	1.00	2.22
Tofu	1.46	2.90
Soy beverage	1.24	1.24
Soy protein concentrate	1.24	2.17
New potato	0.18	0.34

**Food sources of phytic acid (g/100g)** <sup>[23] [17] [24][25][26][27][28][29]</sup>

Food	[% minimum dry]	[% maximum dry]
Spinach	0.22	NR
Avocado fruit	0.51	0.51

**Food sources of phytic acid (fresh weight)** <sup>[25]</sup>

Food	[% minimum fresh weight]	[% maximum fresh weight]
Taro	0.143	0.195
Cassava	0.114	0.152

Chestnuts contain 47 mg of phytic acid for 100g. <sup>[30]</sup>

Oak acorn of *Quercus ilex* contains 127 mg of phytic acid for 100g. <sup>[31]</sup>

Dieet bij histamine intolerantie & mestcel activatie

Voorkom permeabele darm (leaky gut) door lectines te deactiveren

Voorgroot de activiteit van enzymen door het eten van voldoende co-factoren van de enzymen en het vermijden van remmers van de enzymen

Verminder histamine input door verse eiwitten en histamine afbrekers te eten en door het vermijden van bacterien die histidine omzetten in histamine

Voorkom mestcel degranulatie door het eten van voeding die mestcellen stabiliseren en door het vermijden van mestcel degranulatoren (histamine vrijmakers)

Vermijd vaatverwijderaars

Verminder agressieve prostaglandines door het eten van omega-3 vetzuren

Vergroot de zuurstof verzadiging in het bloed door goede ventilatie in de kamer en bescheiden beweging

Voorkom het effect van histamine door het slikken van antihistaminicum als de vorige tips niet werken