

# Suppletierichtlijn Malabsorptie

Bij malabsorptie is er sprake van een onvolledige opname van voedingsstoffen uit het maagdarmkanaal. Stoornissen in de vertering kunnen worden veroorzaakt door een tekort aan spijsverteringsenzymen, een tekort aan galzouten of onvoldoende menging van voedsel met de spijsverteringsenzymen. Onvolledige opname kan ook worden veroorzaakt door onvoldoende absorptieoppervlak (coeliakie, dunne darm resectie) en disfunctie van het absorberende epitheel (bacteriële dysbiose, schimmels, parasieten, inflammatoire darmziekten). Suppletie is gericht op het ondersteunen van de vertering, niet op de behandeling van de oorzaken van de malabsorptie. Uiteraard dient de oorzaak aangepakt te worden en dienen de tekorten aan vitamines en mineralen aangevuld te worden.

| Nutriënten   | Richtlijn voor dagdosering                                      | Bewijskracht |
|--|---|--------------|
| <b>Spijsverteringsenzymen</b><br>Ondersteunen de spijsvertering  | 2-3 x daags<br>750 -1.000 mg<br>10 minuten voor<br>een maaltijd | ● ●          |
| <b>Probiotica: multi-strain, multi-species</b><br>Kan de functie van de darmwand helpen verbeteren   | 1-2 x daags<br>4 x 10 <sup>9</sup> cfu*                         | ● ◐          |
| <b>Omega-3-vetzuren (ALA en DHA)</b><br>Helpt de structuur van de darmwand te verbeteren<br>Kan oxidatieve stress helpen te verminderen          | 900 mg ALA en<br>375 mg DHA                                     | ● ◐          |
| <b>Zwarte peper (<i>Piper Nigrum</i>)-extract</b><br>Kan de productie van enzymen helpen te verbeteren<br>Helpt oxidatieve stress te verminderen | 1.500 mg  | ● ◐          |

\* cfu = colony forming units / kolonie vormende eenheden (kve)

## Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Constipatie
- Diarree
- Coeliakie
- Ziekte van Crohn
- Colitis Ulcerosa
- Lactose-intolerantie

## Aandachtspunten

- Per individu kan het soort en dosering van een ondersteunend probioticum verschillen. Het advies om meerdere soorten en stammen probiotica te gebruiken, vergroot de kans op succes.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

### Belangrijkste referenties

- Roxas M. et al. The role of enzyme supplementation in digestive disorders, *Altern Med Rev.* 2008 Dec;13(4):307-14.
- Oben J. et al, An open label study to determine the effects of an oral proteolytic enzyme system on whey protein concentrate metabolism in healthy males, *J Int Soc Sports Nutr.* 2008 Jul 24;5:10.
- Mennigen R. et al, Effect of probiotics on intestinal barrier function, *Ann N Y Acad Sci.* 2009 May;1165:183-9.
- Siener R. et al, Change in the fatty acid pattern of erythrocyte membrane phospholipids after oral supplementation of specific fatty acids in patients with gastrointestinal diseases. *Eur J Clin Nutr.* 2010 Apr;64(4):410-8.
- Srinivasan K. et al, Black pepper and its pungent principle-piperine: a review of diverse physiological effects. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2007;47(8):735-48.