

Suppletierichtlijn **Eczeem**

Eczeem is een verzamelnaam voor een groot aantal verschillende huidaandoeningen die slechts zijdelings met elkaar te maken hebben. Van veel vormen van eczeem is nog maar weinig bekend over de oorzaak. De meeste - maar niet alle! - vormen van eczeem gaan gepaard met jeuk, maar lang niet alle jeukende huidaandoeningen zijn eczeem. Andere veelvoorkomende symptomen zijn roodheid, schilfering, bultjes en soms blaasjes.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering
Probiotica (met name Lactobacillus-stammen) Vermindert eczeem Versterkt de darmflora en verbetert de huidimmunitet	2 x daags 5 x 10 ⁹ cfu*
Omega-3 vetzuren** Vermindert de ernst van eczeem	1-6 x daags 1.000 mg
Zink Noodzakelijk voor de omzetting van linolzuur in gamma-linoleenzuur	1-2 x daags 30 mg
Borageolie of teunisbloemolie (bevat GLA) Kan in sommige gevallen (jeuk bij) eczeem verminderen	1-4 x daags 500 mg

* cfu = colony forming units / kolonie vormende eenheden

** Altijd gebruiken in combinatie met vitamine E (d-alfa tocoferol) ter preventie van oxidatie van vetzuren

Aandachtspunten

- Bij eczeem wordt vaak een vitamine E deficiëntie gezien
- Bij eczeem wordt soms een zinkdeficiëntie gezien
- Eczeem kan ontstaan als gevolg van een allergische reactie op voeding. Het is dus aan te raden om te achterhalen of er sprake is van een voedingsallergie
- Nylon kleding, shampoo, stof, zweten en huisdieren kunnen eczeem verergeren