



Voeding en aften

Aften kunnen worden veroorzaakt door voedselovergevoeligheid en andere factoren zoals stress en bepaalde ziektes. Welke zijn dit en hoe kunnen aften voorkomen worden?

Mogelijke voedselovergevoeligheid

- Koemelk
- (Oude) kaas
- Zwitserse kaas
- Schelpdieren
- Gerst, tarwe, rogge
- Vijgen
- Witbrood
- Citrusvruchten
- Conserveringsmiddelen
- Azo-kleurstoffen
- (Sterke) Kruiden
- Noten
- Chocolate
- Kauwgom
- Appels
- Kiwi, ananas, mango, papaja

Chocolate en noten veroorzaken de meeste voedselovergevoeligheid gepaard met aften.

Andere factoren

- Stress
- Trauma
- Headmatinic deficiëntie (20%)
- Sodium Sdium laurylsulphate / laurethsulfaat (schuimmiddel in tandpasta)
- Stoppen met roken
- Ziekte van het maag-darmkanaal
- Endocriene factoren
- Immunodeficiëntie
- Voedselallergie
- Drugs
- Syndroom van Behcet

De meeste mensen met aften zijn echter gewoon gezond.

Aften zijn geassocieerd met anemie (bloedarmoede) en deficiëntie van vitamine B12, foliumzuur en ijzer. 20% van de patiënten met aften hebben een deficiënt. 60% van de mensen met een deficiëntie merkte een verbetering met de juiste supplementen.

Welke onderzoeken?

- Totaal bloed analyse
- Onderzoeken op coeliakie (glutenintolerantie). Symptomen:
 - Diarree
 - Obstipatie
 - Groeiachterstand / gewichtsverlies
 - Anemie
 - Osteoporose
 - Lactase deficiëntie
 - Vitaminen- en mineralen deficiënties
 - Vertraagde puberteit
 - Menstruatie en fertiliteitstoornissen
 - Aften
 - Slecht aangelegd glazuur
 - Vermoeidheid
 - Buikklachten

De oplossing

Vitamine B12 toediening is een simpele, goedkope en risicoarme behandeling die effectief lijkt bij patiënten met aften, ongeacht het niveau van vitamine B12 in het bloed. U kunt ook proberen of u baat heeft bij de tandpasta van Zendium.