

DIGEST

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT



TER ONDERSTEUNING VAN DE EIWIT- VERTERING EN EEN GOEDE WERKING VAN HET MAAG-DARMKANAAL

De vertering start in de mond door goed te kauwen, vervolgens in de maag die verteringssappen aanmaakt, waaronder maagzuur en verteringsenzymen. Het is een cruciale stap voor de werking van de darmen. In de maag start de voorvertering, essentieel om in de darm bouwstoffen uit de voeding op te nemen. Onvoldoende voorverteerde voeding zorgt niet alleen voor een beperkte opname van voedingsstoffen, maar ook voor rotting en gisting in de darmen. Het maagzuur voorkomt dat er ziekmakende micro-organismen zoals parasieten, gisten of schimmels gaan woekeren. Dit kan leiden tot darmdysbiose of verstoring van de darmflora. Het veroorzaakt ongemakken zoals een opgeblazen gevoel naarmate de dag vordert, (reizigers)diarree, constipatie, buikkrampen, acné of andere huidziekten, immuniteitsstoornissen, voedingsintoleranties, ... maar ook chronische ziekten en chronisch overgewicht. Je bent wat je eet? Neen, je bent wat je verteert!



Ontdek het volledig Alfa assortiment op www.alfa.be.

WAAROM KIEZEN VOOR ALFA DIGEST?

Alfa Digest bevat eiwitplitsende enzymen, waardoor de vertering goed start en heel snel een gevoel van verlichting geeft in de maag en darmen.

- ter ondersteuning van de eiwitvertering
- na een zware maaltijd of bij te snel eten
- bij een opgeblazen gevoel en winderigheid 1 à 2 uur na de maaltijd
- ter preventie en sneller herstel bij (reizigers)diarree
- om zuurbranden en/of reflux te voorkomen
- voor een betere opname van vitaminen en mineralen, zoals ijzer en vit B12 (bloedarmoede), zink (nachtblindheid en oogaandoeningen) en magnesium (spierkrampen, osteoporose)

In combinatie met aangepaste voeding en levenswijze bekom je een optimale vertering en opname van de nutriënten uit je voeding.

WAT MAAKT ALFA DIGEST ZO UNIEK?

- Betaine HCL is een exogene bron van maagsap (zoutzuur). Betaine is de kleinste molecule die zoutzuur bindt. Hierdoor bevat deze formule een maximaal gehalte aan werkzaam zoutzuur.
- Pepsine is een natuurlijke bron van eiwitplitsend maagsapenzymen.
- Protease is een natuurlijke bron van eiwitplitsend pancreasenzymen.
- Gingerolen uit gember ter bescherming van het maagslijmvlies.

INGREDIËNTEN PER VEGETARISCHE CAPSULE	ACTIEVE HOEVEELHEID	Ri*
Betaïne HCL	500 mg	-
Pepsine (3.000 USP/g)	100 mg	-
Gember (Zingiber officinale Rosc. - wortelextract) gestandaardiseerd op 5% gingerolen (rhizome)	10 mg	-
Alkaline protease (500.000 HUT/g)	10 mg	-

*Ri : Referentie-inname niet van toepassing

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

VOORZORGSMAATREGELEN

- Bij regelmatige maagpijn, raadpleeg eerst je gezondheidsprofessional alvorens Alfa Digest te nemen.
- In geval van maagpijn kort na het innemen van Alfa Digest is de kans groot dat je maagslijmvlies verdund is. Stop dan het gebruik van Alfa Digest en stap over naar Alfa Gastric om het maagslijmvlies te herstellen. Deze pijn is onschadelijk en zal vrij snel (binnen het uur) verdwijnen.

Verwittig uw gezondheidsprofessional wanneer je Alfa Digest neemt:

- Samen met ontstekingsremmers, cortisone of dagelijks gebruik van pijnstillers, daar deze medicijnen het slijmvlies van de maagwand verdunnen en een overgevoeligheid kunnen teweegbrengen.
- Samen met maagzuurremmers of andere medicijnen voor de maag.
- Een verleden hebt van maagontstekingen of maagbloedingen.



AANBEVOLEN GEBRUIK:

1 vegetarische capsule bij iedere eiwitrijke maaltijd (vis, vlees, eieren, peulvruchten).

Als één uur na de maaltijd het zwaar gevoel aanhoudt, kan een extra vegetarische capsule ingenomen worden.

Preventie reizigers diarree: 1 vegetarische capsule bij iedere eiwitrijke maaltijd.

TIPS:

- Bij een gevoelige of nerveuze maag, combineer Alfa Digest met Alfa Gastric.
- In geval van maagpijn bij het nemen van Alfa Digest is het aangegeven de voeding aan te passen en eerst een maand Alfa Gastric te nemen.

LIFESTYLE: WAT KAN JE ZELF DOEN

1. Rustig eten en voldoende kauwen zijn essentieel voor een goede vertering.
2. Ondersteun de maagzuurproductie met het sap van een halve citroen in een glas water of een eetlepel appelazijn een half uur voor iedere maaltijd. Biologisch zuurkoolsap, wortelsap of aardappelsap zijn voedend voor het maagslijmvlies en hebben een verlichtende werking bij misselijkheid en ongemakken.
3. Eet voornamelijk warme voeding, zoals gekookte groenten en gestoomde vis. Vermijd koude voeding zoals rauwe groenten en ijsjes. Eet licht verteerbare voeding en maak licht verteerbare combinaties: eiwitrijke voeding (zoals vis, vlees, eieren en peulvruchten) en voeding rijk aan koolhydraten (zoals granen, pasta, brood en aardappelen) samen met groenten. Eet fruit liefst 1 u voor de maaltijd of 2 u na de maaltijd.
4. Drink vooral warme dranken zoals kamille-, citroenmelisse- of gemberthee. Ze kalmeren je maag waardoor de vertering verbetert. Vermijd koffie deze brengt je maagzuurproductie uit evenwicht. Vervang eventueel door granen- of vruchtenkoffie.
5. Beweeg 1 à 2 minuten voor iedere maaltijd (je uitrekken, een paar keer diep in- en uitademen).