

# Suppletierichtlijn **Zwemmerseczeem**

Zwemmerseczeem is een door schimmel (epidermofyton) veroorzaakte huidaandoening. Treedt vooral op als de huid warm wordt en langere tijd achtereen vochtig blijft. Het begint meestal met een kloof tussen de vierde en vijfde teen met losse huidflarden en een vochtige, glanzende huid. Als allergische reactie kunnen blaasjes aan handen en voeten ontstaan.

| <b>Nutriënten</b>                           | <b>Richtlijn voor dagdosering</b> |
|---|-----------------------------------|
| <b>Lactoferrine</b><br>Vermindert symptomen | 2-3 x daags 300-1.000 mg          |

## **Aandachtspunten**

- Zorg voor goede voetverzorging: na het wassen goed afdrogen, schone sokken, gebruik van talkpoeder om voeten goed droog te houden
- De aangedane plekken kunnen ook verzorgd worden met schimmeldodende crèmes, zoals Tea tree olie 50% (2 x daags aanbrengen gedurende 4 weken) of Ajoene (uit knofflook) 1% crème