

BŁONNIK

Suplement diety

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

120 KAPSULEK
P1787

SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 6 kapsułek dziennie lub według wskazań lekarza. Porcję tę należy podzielić tak, aby produkt przyjmowany był w ciągu całego dnia. Popić każdorazowo szklanką płynu.

PRODUKT NIE ZAWIERA:



SOI



PRODUKTÓW
MLECZNYCH



CUKRÓW,
SOLI, SKROBI



DROŻDŻY

oraz substancji słodzących, sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.



CHARAKTERYSTYKA:

- Mieszanina rozpuszczalnych i nierozpuszczalnych roślinnych błonników^{1,3}.
- Wysoka zawartość błonnika (3 g) w porcji dziennej (6 kapsułek).
- Wygodny sposób przyjmowania suplementu – zawartość kapsułki można rozpuścić w kefirze, jogurcie, szklance płynu, wsypać do sałatki lub surówki.

BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Regulacja apetytu².
- Zwiększenie perystaltyki jelitowej⁵.
- Zwiększenie komfortu trawienego⁵.
- Zwiększenie masy kału.

DLA KOGO:

- Dla osób, które szukają wsparcia pracy układu pokarmowego.
- Dla osób, które chcą uzupełnić codzienną dietę w dodatkową porcję błonnika.

POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Błonnik z łusek babki płesznik 500 mg
- Bromelaina 1000 GDU ze świeżych ananasów
- Pieprz kajeński

BŁONNIK

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (6 kapsułek) zawiera:	
Formuła wielobłonnikowa w tym:	3000 mg (3 g)
Sproszkowane błonniki rozpuszczalne:	
Błonnik z otrębów owsianych (zawiera gluten)	600 mg
Pektyna jabłkowa	600 mg
Pektyna grejpfrutowa	600 mg
Sproszkowane błonniki nierozpuszczalne:	
Błonnik ze zmielonego siemienia lnianego	600 mg
Błonnik z łusek babki płesznik	600 mg

Substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza, substancje przeciwbrylające: dwutlenek krzemu, (roślinne) kwasy tłuszczowe.

Ostrzeżenie: Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

BADANIA NAUKOWE:

- Błonnik to mieszanina substancji polisacharydowych (wielocukrów takich jak celuloza, pektyny, gumy), które naturalnie występują w produktach spożywczych, ale nie są trawione ani wchłaniane w jelicie człowieka¹.
- Błonniki mogą być:
 - rozpuszczalne – rozpuszczają się w wodzie tworząc kleistą zawiesinę. Niektóre z nich podlegają fermentacji w jelicie przez mikroflorę jelitową, z wytworzeniem gazów i różnych produktów pośrednich, takich jak krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Rezultaty badań przeprowadzanych głównie na modelach laboratoryjnych wskazują, że kwasy te mogą brać udział w regulacji apetytu oraz homeostazy energetycznej organizmu²,
 - nierozpuszczalne – nie rozpuszczają się w wodzie. Dzięki temu wypełniają światło jelita, pobudzając ruchy perystaltyczne, co przyspiesza przesuwanie treści pokarmowej³.
- Błonniki dzielone są także ze względu na pochodzenie⁴:
 - błonnik endogenny (błonnik pokarmowy) – błonnik, który znajduje się naturalnie w spożywanej żywności,
 - błonnik funkcjonalny – błonnik, który został wyekstrahowany z żywności lub zsyntetyzowany i jest dodawany do produkowanej żywności albo stosowany oddzielnie np. w suplementach diety.
- Metaanaliza badań, w których porównywane były grupy osób spożywających różne rodzaje błonnika (w ilościach od 2,5 g do 14 g dziennie) bądź placebo wykazała, że w grupach, w których dieta była uzupełniona w błonnik występowała zwiększona częstotliwość wypróżniania w tygodniu, co przekładało się na komfort trawienny odczuwany przez osoby biorące udział w badaniu⁵.

OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Błonnik owsiany przyczynia się do zwiększenia masy kału.

Bibliografia:

1. Codex Alimentarius 2008; str. 46.
2. Int. J. Obes. 2015; 39:1331-1338.
3. J. Acad. Nutr. Diet. 2017; 117(2):251-264.
4. Am. Soc. Nutr. Adv. Nutr. 2011; 2(2):151-152.
5. World J. Gastroenterol. 2012; 18(48):7378-7383.