



## Bio-Fiber

Bio-Fiber er et kosttilskud uden tilsatte næringsstoffer. Hver tablet indeholder et afbalanceret mix på 656 mg naturlige, opløselige og uopløselige vegetabiliske fibertyper i tabletform, der stammer fra citrusskal og sukkerroer, som forbedrer tarmfunktionen. Bio-Fiber anvendes til at kompensere for mangler ved moderne, fiberfattige kostvaner. Bio-Fiber virker i kroppens fordøjelseskanal, hvor formålet er at modvirke forstoppelse.

### Hvad er kostfibre?

Kostfibre findes naturligt i mange uforarbejdede fødevarer. De tilhører gruppen af kulhydrater, som vi ikke eller kun i ringe grad kan fordøje, dvs. nedbryde til sukkerstof og stivelse ved hjælp af vores fordøjelses-enzymmer.

### Opløselige kostfibre

Der findes to grupper af kostfibre, de opløselige og de uopløselige. De opløselige fibre bliver gelé-agtige med væske og er i stand til at binde vand i en mængde, der kan være op til 15 gange deres egen vægt. En kost med denne type fibre vil give tarminholdet mere fylde og forlænge den tid maden opholder sig i tyndtarmen.

### Uopløselige kostfibre

Uopløselige fibre kan også suge noget vand, men ikke nær så meget. Denne type af fibre vil reducere den tid maden opholder sig i tarmen og vil ligesom de

opløselige fibre give tarminholdet mere fylde. En del af fiberindholdet vil til en vis grad forgære og fungere som næring for tarmens naturlige mikroflora.



### Fibre og tarmflora

En normal tarm indeholder cirka 1 kg og hos nogle mennesker helt op til 2 kg tarmbakterier fordelt på typisk 160 forskellige bakteriearter. Disse tarmbakterier nedbryder de svært fordøjelige proteiner og kulhydrater fra vores kost, og de er derfor afhængige af, at der er en vis mængde fiberstoffer i vores kost. Den kost, vi spiser, har derfor betydning for antal og fordeling af forskellige bakteriearter.

Ud over at bearbejde fiberstoffer fra maden, udskiller disse tarmbakterier forskellige signalstoffer, som påvirker vores stofskifte, appetitregulering og immunforsvar via lymfoide celler i tarmslimhinden.

## Bio-Fiber

### 1 Bio-Fiber tablet indeholder\*

Kostfibre fra citrusskal og sukkerroer	656 mg
Fyldestoffer og coating	67 mg
Kalorieindhold pr. tablet	1,7 KJ (0,4kcal)

\* Kostfiberindholdet bestemmes analytisk 1 gang årligt

### Dosering

4 – 12 tabletter dagligt efter behov for voksne samt børn på 11 år og derover. Ønskes en mættende fornemmelse kræves en større daglig dosis end den maksimalt anbefalede dosis.

### Særlige forhold

For bedste udnyttelse: Tag tabletterne med rigeligt væske. Det kan være en god idé at begynde med fire tabletter Bio-Fiber daglig for så gradvist øge indtagelsen med to tabletter daglig. Bio-Fiber kan med fordel suppleres med **Bio-Chrom**, som hjælper til at opretholde et normalt blodsukkerniveau i kroppen.

Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide og ammende eller børn under 11 år.

### Indhold

120 tabletter = 87 g

### Ingredienser

Opløselige og uopløselige fibre fra sukkerroer og citrusskal. Antiklumpningsmidler: Polyvinylpyrrolidon, magnesiumsalte af fedtsyrer, siliciumdioxid. Fyldemiddel: Mikrokrystallinsk cellulose. Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose.

### Opbevaring

Stuetemperatur.  
Opbevares utilgængeligt for børn.

*Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.*

### Danske kostvaner

Danske kostvaner har ændret sig betydeligt over de seneste 100 år. For 100 år siden udgjorde fiberrige kornprodukter, frugter og grøntsager en væsentlig del af kosten. Siden er fibrenes andel faldet i takt med den øgede industrielle forarbejdning af kosten. Udviklingen er gået i retning af øget bearbejdelse af fødevarer, hvorved det naturlige fiberindhold reduceres eller fjernes helt.

### Hvad er de forskellige slags fibre?

**Cellulose** er en type kulhydrat, som mennesker ikke kan fordøje, da vi ikke producerer enzymer, der kan nedbryde det. Det findes i planters cellevægge. I kosten findes cellulose naturligt i frugt og grønt. Cellulose opsuger kun meget lidt væske.

**Hemicellulose** er ligesom cellulose en type ufordøjeligt kulhydrat. Sammen med stoffet pektin danner det en omgivende matrix omkring cellulosefibre i planternes cellevægge.

**Pectin** ses somme tider stavet Pektin. Pectin er et ufordøjeligt kostfiber, som findes i de fleste cellevægge, mest i ikke-træagtige planter. I umoden frugt er pektinet overvejende uopløseligt, men i moden frugt bliver pektinet mere vandopløseligt pga. påvirkning fra enzymer. Pectin bruges bl.a. til at lave gelé.

**Lignin** regnes ikke som et kulhydrat, men tilhører sin egen gruppe af stoffer. Det findes i varierende mængde i planters cellevægge. Det er lignin der er ansvarlig for træets styrke. Lignin er stort set helt ufordøjeligt.

