



God for din fordøjelse

Bio-Fiber er et kosttilskud uden tilsatte næringsstoffer. Hver tablet indeholder et afbalanceret mix på 460 mg naturlige, opløselige og uopløselige vegetabiliske fiber-typer i tabletforn, som stammer fra citruspektiner og sukkerroer. Sukkerroer øger afføringens volumen, hvilket er godt for din fordøjelse.

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 tarmindeholdet 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 tarmindeholdet mere fylde.

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 lever af fiberstoffer fra vores kost. Den kost, vi spiser, har derfor betydning for antal og fordeling af forskellige bakteriearter.

Bio-Fiber

Næringsindhold pr. anbefalet daglig dosis:

4 tabletter	12 tabletter	ADT*%
Kostfibre 1840 mg	5520 mg	Ikke fastlagt

* Anbefalet Daglig tilførsel

Dosering

4 – 12 tabletter dagligt efter behov for voksne samt børn på 11 år og derover.
Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

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.

Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide og ammende eller børn under 1 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.

* Øger afføringens volumen.

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 over de seneste 100 år. For 100 år siden udgjorde fiberrige kornprodukter, frugter og grøntsager en væsentlig del af kosten. Mange ernæringseksperter anbefaler, at vi øger vores indtag af fiberrige fødevarer på bekostning af mere forarbejdede fødevarer med reduceret fiberindhold. Alt sammen noget som giver en god tarmfunktion.

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 planter's cellevægge. I kosten fin-

des 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 planter's 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 planter's cellevægge. Det er lignin der er ansvarlig for træets styrke. Lignin er stort set helt ufordøjeligt.

