

# Fiber Powder

**DuoLife Fiber Powder** je výživový doplnok vo forme vrecúšok, ktorý obsahuje komplex rozpustnej vlákniny až zo 4 zdrojov (ako značkové zložky) a patentovaný, značkový nukleotidový vzorec z kvasiniek *Saccharomyces cerevisiae*. Prípravok je zložený z prírodných surovín najvyššej kvality a je bohatým zdrojom vlákniny. Zdravie podporujúce účinky zložiek obsiahnutých vo výživovom doplnku boli zdokumentované klinickými testami.



## Kedy?

Hoci sa vláknina v tráviacom trakte nestrávi a nevstrebáva sa do krvi, má veľmi dôležitú funkciu. Má veľmi pozitívny vplyv na mnohé metabolické a fyziologické procesy v ľudskom tele a patrí medzi tzv. PREBIOTIKÁ<sup>1-5</sup>.

### Výživový doplnok DuoLife Fiber Powder je určený na použitie ako podporná liečba v prípade:

- ▶ osôb, ktoré chcú denne podporovať normálnu funkciu tráviaceho traktu a tráviace procesy;
- ▶ osôb so zápchou a problémami so spomaleným prechodom črevami;
- ▶ osôb s problémami v tráviacom trakte spojenými s poruchami prirodzenej črevnej mikroflóry;
- ▶ osôb, ktoré sa starajú o optimálny stav hrubého čreva;
- ▶ osôb, ktoré dodržiavajú takzvanú LOW FODMAP diétu (vysvetlené ďalej v tomto liste);
- ▶ osôb, ktoré sa starajú o udržanie zdravej telesnej hmotnosti, pričom podporuje proces chudnutia, pomáha znižovať chuť do jedla a poskytuje dlhodobý pocit sýtosti;
- ▶ osôb s nadváhou, ktoré chcú podporiť redukciu telesného tuku;
- ▶ osôb, ktoré sa starajú o správnu hladinu glukózy a cholesterolu v krvi;
- ▶ osôb, ktoré dodržiavajú tzv. LOW FODMAP diétu a chcú podporiť optimálne zdravie ciev a zdravý krvný tlak;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť funkcie imunitného systému;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť očistu tela od nahromadených toxínov;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť normálnu funkciu žľázy;
- ▶ osôb s problémami s pálením záhy;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť optimálne vstrebávanie minerálov z čriev;
- ▶ osôb, ktoré chcú podporiť optimálne antioxidantné procesy.

## Ako?

DuoLife Fiber Powder je 100 % prírodný prípravok založený na veľmi vysokom obsahu rozpustnej značkovej vlákniny: NUTRIOSE<sup>®\*</sup>, SUNFIBER<sup>®\*\*</sup> i INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> a patentované kvasinkové zloženie *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL<sup>™\*\*\*</sup>, štandardizované na 60 % obsah nukleotidov na podporu normálnych imunitných a tráviacich funkcií.

**i DuoLife Fiber Powder – spôsob použitia:**

**Dospelí a deti nad 12 rokov:** Denne si nasypete do jedla alebo nápoja 1-2 vrecúška a dobre premiešajte. Konzumujte hneď po príprave. Odporúča sa zapíť ďalším pohárom vody alebo iným nápojom. Neprekračujte maximálnu odporúčanú dennú dávku.

**Deti od 6 do 12 rokov, tehotné a dojčiace ženy:** Používanie produktu je povolené po predchádzajúcej konzultácii s lekárom. Odporúča sa používať 1/4-1 vrecúška denne, v závislosti od veku príjemcu a odporúčaní lekára.

**Výrobok nie je určený pre deti do 6 rokov.**

Produkt by ste mali vždy zapíť dostatočným množstvom tekutín, pretože ich nedostatok môže spôsobiť zápchu.

Medzi **užívanými liekmi a príjmom vlákniny by sa mal dodržiavať ODSUP**, pretože potraviny bohaté na vlákninu môžu znížiť vstrebávanie liekov z tráviaceho traktu.

**Lieky môžete užívať 1 hodinu pred alebo aspoň 2 hodiny po prijme vlákniny.**

Produkt je možné použiť napr. na zahustenie polievok alebo omáčok a pečených výrobkov.

**i Zložky:** NUTRIOSE®\* – vyhradená formula rozpustnej kukuričnej vlákniny, SUNFIBER®\*\* – vyhradená formula rozpustnej vlákniny z indickej klastrovej fazule (*Cyamopsis tetragonolobus*) (galaktomananové vlákno), INAVEA™ BAOBAB ACACIA\*\*\* – vyhradená formula rozpustnej výživnej vlákniny vo forme zmesi organickej dužiny plodov baobabu (*Adansonia digitata*) a organickej akácievej gumy (*Acacia Seyal*), IMMUNEL™\*\*\*\* – vyhradená formula kvasiniek *Saccharomyces cerevisiae* štandardizovaná na 60 % obsah nukleotidov.

\* NUTRIOSE® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Roquette Frères.

\*\* SUNFIBER® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Taiyo Kagaku Co., Ltd.

\*\*\* INAVEA™ BAOBAB ACACIA a IMMUNEL™ sú ochranné známky spoločnosti Nexira.

Obsah zložiek v dennej dávke produktu	1 vrecúško (10 g)	2 vrecúška (20 g)
NUTRIOSE®*	4,25 g	8,5 g
SUNFIBER®**	3,1 g	6,2 g
INAVEA™ BAOBAB ACACIA***	2,5 g	5 g
IMMUNEL™****	150 mg	300 mg
<b>Celkový obsah vlákniny</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>

K dispozícii sú dva produkty Duolife s vlákninou: DuoLife Fiber Powder a DuoLife Fiber - aký je medzi nimi rozdiel?

**DuoLife Fiber Powder** podporuje optimálnu funkciu tráviaceho traktu, imunitného systému a nervového systému. Je založený na zložkách s výrazným prebiotickým účinkom. Môže sa pridávať do tekutín alebo jedál. Podporuje LOW FODMAP diétu.

**DuoLife Fiber** podporuje správne fungovanie tráviaceho traktu a podporuje vstrebávanie ďalších živín zo stravy. Podporuje tiež boj proti zápalom v črevách. Pripravuje sa v tekutej forme na priamu konzumáciu.

## Kolko vlákniny jeme a kolko by sme jej mali jesť?

---

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) by mal byť odporúčaný denný príjem vlákniny pre dospelých 20-40 g<sup>6</sup>. Inštitút pre potraviny a výživu uvádza pre Poľsko normu 30-35 g na deň pre dospelých. Ďalším ukazovateľom denného príjmu je odporúčanie 14 g vlákniny/1000 kcal stravy/deň<sup>1</sup>. Pritom priemerný denný príjem vlákniny v Poľsku v roku 2016 bol len 15,4 g na osobu<sup>7</sup>.

Vedecké pozorovania ukazujú, že komunity, ktoré konzumujú viac vlákniny (až 30-40 g/deň), majú nižší výskyt tráviacich, obehových a imunitných ťažkostí a súvisiacich zdravotných problémov<sup>1,7</sup>.

## DuoLife Fiber Powder je bohatým zdrojom rozpustnej vlákniny. Aký je rozdiel medzi rozpustnou a nerozpustnou vlákninou?

---

Existujú dve frakcie vlákniny: rozpustná a nerozpustná, ktoré majú mierne odlišné fyziologické funkcie<sup>1</sup>. Rozpustnú vlákninu tvoria najmä pektíny, gummy, rastlinné slizy, niektoré hemicelulózy, beta-glukány a iné vo vode rozpustné zlúčeniny.

### Rozpustná vláknina:

- ▶ napučiava v črevách pod vplyvom vody a zvyšuje hustotu tráviaceho obsahu;
- ▶ Zvyšuje čas črevného tranzitu;
- ▶ vyživuje prospešné črevné baktérie a stimuluje rozvoj črevnej mikrobioty (prebiotický účinok);
- ▶ zvyšuje pocit sýtosti, pomáha udržiavať zdravú telesnú hmotnosť a podporuje chudnutie;
- ▶ pomáha udržiavať normálnu hladinu cholesterolu a triglyceridov v krvi, podporuje funkciu ciev a optimálny krvný tlak. Priaznivé účinky na optimálnu funkciu kardiovaskulárneho systému vykazujú najmä rozpustná vláknina;
- ▶ pomáha oddialiť vstrebávanie glukózy v tenkom čreve a znížiť vylučovanie inzulínu, čím pomáha normalizovať hladinu cukru v krvi;
- ▶ uvoľňuje fekálne masy, čím pomáha predchádzať zápche;
- ▶ podporuje vstrebávanie minerálov z čreva;
- ▶ má priaznivý vplyv na odolnosť organizmu.

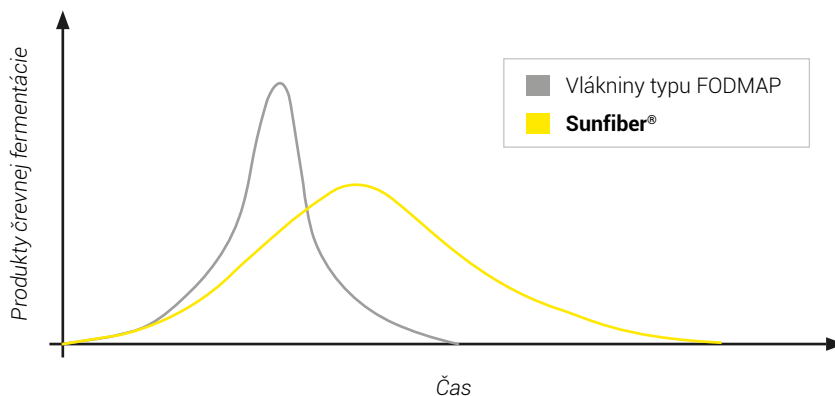
**Nerozpustnú vlákninu** tvoria najmä celulóza a lignín. Jej funkciou je najmä podpora peristaltiky a zväčšený objem stolice.

## Čo je to LOW FODMAP diéta? Prečo zložky DuoLife Fiber Powder podporujú LOW FODMAP diétu?

---

Ide o stravu s nízkym obsahom sacharidov s krátkym reťazcom, ktoré sa zle vstrebávajú a rýchlo fermentujú a majú vysoký osmotický tlak (napr. laktóza, fruktóza a polyoly). Vďaka tomu pomáha udržiavať optimálny stav tráviaceho traktu a prispieva k minimalizácii takých ťažkostí, ako je nadúvanie a črevné ťažkosti, najmä u ľudí so syndrómom dráždivého čreva alebo intoleranciou laktózy.

Zložky na báze vlákniny obsiahnuté vo výrobku: SUNFIBER<sup>®\*\*</sup>, NUTRIOSE<sup>®\*</sup> a INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> podporujú LOW FODMAP diétu, pretože kvasia **pomaly** a sú šetrné k črevám. Produkty fermentácie vlákniny sa časom uvoľňujú pomaly, preto používanie SUNFIBER<sup>®\*\*</sup> spolu s NUTRIOSE<sup>®\*</sup> a INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> pomáha minimalizovať nadúvanie spojené s príliš rýchlou črevnou fermentáciou (obrázok 1).



obrázok 1: SUNFIBER® ako prospešná vláknina v LOW FODMAP diéte.

## Čím sa vyznačuje NUTRIOSE®, patentovaná receptúra rozpustnej kukuričnej vlákniny?

Kukuričná vláknina **NUTRIOSE®** nemá na rozdiel od obilnej vlákniny alergizujúci účinok. Vďaka svojmu mikrogranulovanému zloženiu je veľmi stabilná a rozpustná, takže sa môže pridávať aj do teplých jedál, napríklad do polievok. Vedecké správy preukázali zdraviu prospešný PREBIOTICKÝ účinok na gastrointestinálne funkcie a pozitívny účinok na kardiovaskulárne funkcie<sup>8-11</sup>. **Klinické testy vykonané pre NUTRIOSE®** (správy z konferencií) tiež naznačili podporné účinky na metabolické procesy a udržanie správnej hmotnosti. 75 % kukuričnej vlákniny sa v hrubom čreve fermentuje **pomaly (a preto je šetrná k črevám)** zároveň ju nestrávia baktérie prítomné v ústach a nepodporuje vznik zubného kazu. Formula má nízky glykemický index a málo kalórií (2 kcal/g).

## SUNFIBER®\*\* a INAVEA™ BAOBAB ACACIA\*\*\* podporujú množenie prospešnej črevnej mikrobioty, čím synergicky podporujú účinok prípravku NUTRIOSE®\*.

**SUNFIBER®** je organická, čiastočne hydrolyzovaná guma z indických guarových bôbov na báze galaktomannanov. **Nie je však rovnaká ako bežne používaná guarová guma.** Na rozdiel od „klasickej“ guarovej gumy má nižšiu molekulovú hmotnosť (20-50 kDa oproti 300-8000 kDa v prípade nehydrolyzovanej gumy), a preto má oveľa nižšiu viskozitu (2000-krát nižšiu), čo uľahčuje prípravu ľahko konzumovateľnej receptúry, ktorá je bezpečná aj vo veľkých dávkach. Okrem toho sa na rozdiel od guarovej gumy získava miernou enzymatickou hydrolýzou pri nízkej teplote (37 °C) výlučne z endospermu semien.

**SUNFIBER®** podporuje udržiavanie optimálnej funkcie tráviaceho traktu a normálnej telesnej hmotnosti<sup>12-16</sup>, ako aj množenie prospešných črevných baktérií rodu *Bifidobacterium* a *Lactobacillus* a produkciu mastných kyselín s krátkym reťazcom v hrubom čreve (tzv. postbiotiká)<sup>17</sup>. Preto môže podporovať funkcie čriev, imunitného a nervového systému<sup>18</sup>. **Odporúčaná dávka SUNFIBER® obsiahnutá v 1-2 vrecúškach DuoLife Fiber Powder je odporúčaná dávka na zachovanie zdraviu prospešných účinkov tejto zložky.**

**INAVEA™** je synergická, plne organická, značková zmes 2 zdrojov rozpustnej vlákniny z afrických rastlín: akácie Seyal a baobabu.

**INAVEA™** Pri dávke 5 g/deň (obsiahnutej v 2 vrecúškach DuoLife Fiber Powder) **má zdokumentovaný PREBIOTICKÝ účinok**, podporuje množenie prospešnej črevnej mikrobioty, najmä z rodu *Bifidobacterium*. Okrem toho INAVEA™ **podporuje metabolické funkcie a podporuje organizmus v boji proti zápalom v črevách**<sup>19-21</sup>.

SUNFIBER® aj INAVEA™ vykazujú všetky zdraviu prospešné vlastnosti vlákniny, majú zdokumentované prospešné prebiotické účinky a **podporujú LOW FODMAP diétu.**

## NUKLEOTÍDY - podceňovaná zložka nízkosacharidovej stravy

Nukleotidy v zložení **IMMUNEL™** sú zdrojom dôležitých signálnych a prekursorových molekúl v tele a môžu sa tiež opätovne použiť na vytvorenie nových molekúl nukleových kyselín, ktoré sú súčasťou bunkového jadra. Sú veľmi dôležitou a stále podceňovanou zložkou nízkosacharidovej stravy<sup>22</sup>, **nevyhnutné pre správnu funkciu imunitného a tráviaceho systému**<sup>23-24</sup>. Nukleotidy získané z kvasiniek *Saccharomyces cerevisiae* môžu podporovať regeneráciu poškodených buniek a tkanív v tráviacom trakte, podporou nešpecifickej imunity a tzv. črevnej bariéry. **Odporúčaná denná dávka IMMUNEL™ (300 mg) je obsahom 2 vrecúšok DuoLife Fiber Powder.**

### V čom je DuoLife Fiber Powder iný?

- ▶ **100 % prírodné zloženie** s veľmi vysokým obsahom rozpustnej vlákniny;
- ▶ Zloženie založené **na značkových zložkách s klinicky preukázanými zdraviu prospešnými účinkami**;
- ▶ **Až 4 zdroje rozpustnej vlákniny**;
- ▶ Vhodné pre **LOW FODMAP diétu**;
- ▶ **Synergia** zložiek;
- ▶ **Pohodlná forma podania** – porcie vo vrecúškach, ktoré sa pridávajú priamo do tekutiny alebo jedla;
- ▶ Produkt **NEOBSAHUJE žiadne umelé plnidlá a je bez obsahu GMO**;
- ▶ Prípravok **neobsahuje pridané umelé arómy a vône**;
- ▶ Výrobok **NEOBSAHUJE lepok** – je vhodný pre osoby trpiace neznášanlivosťou lepku.
- ▶ Produkt je **vhodný pre vegánov a vegetariánov**.



#### **Kúpou produktov DuoLife Fiber a/alebo DuoLife Fiber Powder podporíte nadáciu World Healthy Living Foundation a prispějete k jej rozvoju.**

Aktivity nadácie WHLF sa realizujú prostredníctvom rôznych vzdelávacích riešení a s podporou odborníkov vo forme publikácií, prednášok a jednodňových praktických kurzov, ktorých cieľom je zvýšiť povedomie o tom, že zdravie je proces, ktorý závisí od nášho životného štýlu a stavu mysle. Nadácia svojou prácou dokazuje, že túto oblasť máme úplne pod kontrolou a že naše každodenné rozhodnutia majú kľúčový význam.

**Využite znalosti a skúsenosti odborníkov! Viac informácií nájdete na: <http://www.whlf.eu>**



WORLD HEALTHY LIVING  
FOUNDATION

Bibliografiu pre prípravok Fiber Powder nájdete na samostatnej karte segregátora.