

Fiber Powder

DUOLIFE Fiber Powder je doplňěk stravy ve formě sáčků, které obsahují komplex rozpustné vlákniny pocházející až ze 4 zdrojů v podobě značkových složek a chráněnou značkovou nukleotidovou formuli z kvasinek *Saccharomyces cerevisiae*. Přípravek je složen z nejkvalitnějších surovin přírodního původu a je velmi bohatým zdrojem dietní vlákniny. Cenné vlastnosti složek obsažených v doplňku stravy byly doloženy klinickými studiemi.



Kdy užívat DUOLIFE Fiber Powder?

Přestože není stravitelná v trávicím ústrojí a nevstřebává se do krevního oběhu, plní vláknina ve výživě velmi důležitou úlohu. Podporuje mnoho metabolických a fyziologických procesů v lidském těle a řadí se mezi tzv. PREBIOTIKA¹⁻⁵.

Doplňěk stravy DUOLIFE Fiber Powder je určen k použití k podpoře optimálních tělesných funkcí v případě:

- ▶ u lidí, kteří chtějí každý den podpořit optimální fungování trávicího ústrojí;
- ▶ u lidí trpících zácpami a potížemi s pomalou funkcí střev;
- ▶ u lidí s potížemi trávicího ústrojí, které souvisejí s poruchami přirozené střevní mikroflóry;
- ▶ u lidí pečujících o optimální stav tlustého střeva;
- ▶ u lidí, kteří dodržují tzv. dietu LOW FODMAP (vysvětlení dále na tomto listu);
- ▶ u lidí snažících se udržet správnou hmotnost, podporuje proces hubnutí, pomáhá snížit chuť k jídlu a poskytuje delší pocit sytosti;
- ▶ u lidí s nadváhou, kteří chtějí redukovat tukovou tkáň;
- ▶ u lidí, kteří si hlídají správnou hladinu glukózy a cholesterolu v krvi;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit optimální stav cév a správný krevní tlak;
- ▶ u lidí, kteří si chtějí udržet správnou funkci imunitního systému;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit detoxikaci organismu od nahromaděných toxinů;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit správnou funkci žlučníku;
- ▶ u lidí trpících pálením žáhy;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit optimální vstřebávání minerálních složek ze střeva;
- ▶ u lidí, kteří chtějí podpořit optimální antioxidační procesy.

Jak DUOLIFE Fiber Powder funguje a jak produkt používat?

DUOLIFE Fiber Powder je složení založené na velmi vysokém obsahu rozpustné značkové vlákniny: NUTRIOSE^{®*}, SUNFIBER^{®**} i INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} a vyhrazenou formuli z kvasinek *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL^{™***}, se standardizovaným 60% obsahem nukleotidů, který podporuje správnou funkci imunitního a trávicího systému.



DUOLIFE Fiber Powder – způsob použití:

Dospělí a děti nad 12 let: Vsypete 1–2 sáčky denně do jídla nebo nápoje a dobře promíchejte. Spotřebujte ihned po připravení. Je doporučeno vypít další sklenici vody nebo jiného nápoje. Nepřekračujte doporučenou maximální denní dávku.

Děti od 6 do 12 let a těhotné a kojící ženy: Užívání přípravku je povoleno po předchozí konzultaci s lékařem. Je doporučeno užívat 1/4 sáčku až 1 sáček denně podle věku osoby užívající přípravek a doporučení lékaře.

Přípravek není určen pro děti mladší 6 let.

Přípravek vždy užívejte s dostatečným množstvím tekutin, protože nedostatečný příjem tekutin může způsobit zácpu.

Mezi **užívanými léky a přijímáním je nutné ponechat INTERVAL**, protože strava bohatá na vlákninu může omezovat vstřebávání léků z trávicího ústrojí.

Léky užívejte 1 hod. před, nebo alespoň 2 hod. po užití vlákniny.

Přípravek lze používat např. k zahušťování polévek, omáček nebo těsta.



Složení: NUTRIOSE®* – vyhrazená formule obsahující rozpustnou vlákninu z kukuřice, SUNFIBER®** – vyhrazená formule obsahující rozpustnou vlákninu z indických guarových bobů (*Cyamopsis tetragonolobus*) (galaktomananové vlákno), INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** – vyhrazená formule rozpustné vlákniny v podobě směsi organické dužiny plodů baobabu (*Adansonia digitata*) a organické gumy z akátu (*Acacia Seyal*), IMMUNEL™*** – vyhrazená formule obsahující kvasnice *Saccharomyces cerevisiae* standardizované na 60% obsah nukleotidů.

* NUTRIOSE® je registrovaná obchodní známka společnosti Roquette Frères.

** SUNFIBER® je registrovaná obchodní známka společnosti Taiyo Kagaku Co., Ltd.

*** INAVEA™ BAOBAB ACACIA a IMMUNEL™ jsou obchodní známky společnosti Nexira.

Obsah složek v denní dávce produktu	1 sáček (10 g)	2 sáčky (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
Celkový obsah vlákniny	8 g	16 g

Jsou dostupné dva produkty DUOLIFE, které obsahují vlákninu: DUOLIFE Fiber Powder a DUOLIFE Fiber – čím se liší?

DUOLIFE Fiber Powder podporuje optimální fungování trávicího ústrojí, imunitního a nervového systému. Jeho základ tvoří složky s významnými prebiotickými účinky. Je možné jej přidávat do nápoje nebo jídla. Podporuje dietu LOW FODMAP.

DUOLIFE Fiber podporuje správnou funkci trávicího ústrojí a vstřebávání jiných živin ze stravy. Podporuje také boj se zánětlivými stavy v oblasti střev. Je v tekutém stavu pro přímé užití.

Kolik vlákniny přijímáme, a kolik by to správně mělo být?

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) by měl doporučený denní příjem vlákniny u dospělých činit 20–40 g⁶. Ústav pro potraviny a výživu uvádí normy pro Polsko na úrovni 30–35 g denně u dospělých. Další doporučenou hodnotou je 14 g vlákniny/1000 kcal ve stravě naden¹. V roce 2016 činila ale průměrná denní spotřeba v Polsku pouhých 15,4 g na 1 člověka⁷.

Vědecká pozorování ukazují, že společnosti konzumující větší množství vlákniny (až 30–40 g/den) mají nižší procento trávicích, oběhových a imunitních problémů^{1,7}.

DUOLIFE Fiber Powder je bohatý zdroj rozpustné vlákniny. Čím se liší rozpustná vláknina od nerozpustné?

Jsou rozlišovány dvě frakce vlákniny: rozpustná a nerozpustná s trochu odlišnou fyziologickou funkcí¹. Rozpustná vláknina to jsou hlavně pektiny, gumy, rostlinné slizy, některé hemicelulózy, betaglukany a další ve vodě rozpustné sloučeniny.

Rozpustná vláknina:

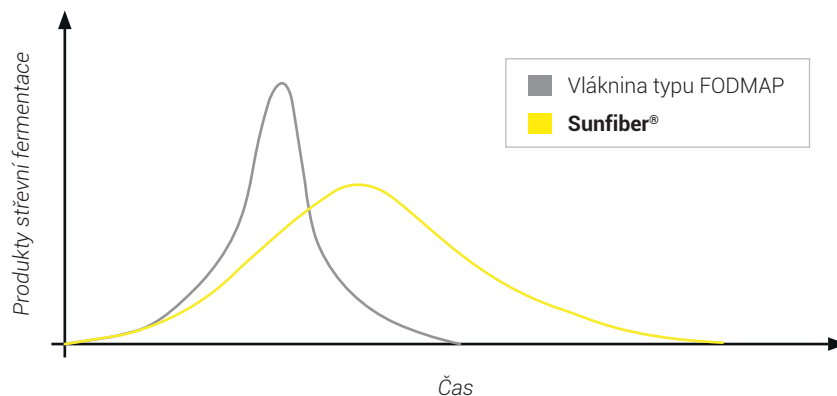
- ▶ bobtná ve střevech vlivem vody a zvyšuje hustotu tráveného materiálu;
- ▶ prodlužuje dobu průchodu střevy;
- ▶ představuje výživu pro prospěšné střevní bakterie, stimuluje růst bakteriální mikrobioty tlustého střeva (prebiotické účinky);
- ▶ zvyšuje pocit sytosti, pomáhá tak udržovat správnou hmotnost a podporuje hubnutí;
- ▶ pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu a triglyceridů v krvi, podporuje funkci cév a optimální krevní tlak. Prospěšné účinky na optimální funkci oběhového systému má hlavně rozpustná frakce vlákniny;
- ▶ zpomaluje proces vstřebávání glukózy v tenkém střevě a omezuje vylučování inzulínu, díky čemuž pomáhá normalizovat hladinu cukru v krvi;
- ▶ uvolňuje stolici, čímž zabraňuje vzniku zácpy;
- ▶ podporuje vstřebávání minerálních složek ze střeva;
- ▶ má příznivý vliv na imunitu organismu.

Nerozpustná vláknina je hlavně celulóza a ligniny. Její funkcí je hlavně podpora peristaltiky trávicího ústrojí a zvětšení objemu stolice.

Co to je dieta LOW FODMAP? Proč složky DUOLIFE Fiber Powder podporují dietu LOW FODMAP?

Jedná se o dietu s příznivě nízkým obsahem sacharidů s krátkými řetězci, které se špatně vstřebávají a rychle fermentují, s vysokým osmotickým tlakem (jako je laktóza, fruktóza nebo polyoly). Díky tomu podporuje udržení optimálního stavu trávicího ústrojí a přispívá k minimalizaci takových obtíží, jako je nadýmání a střevní diskomfort, zejména u lidí se syndromem dráždivého tračníku nebo netolerancí laktózy.

Obsažené v produktu formule na bázi vlákniny: SUNFIBER^{®**}, NUTRIOSE^{®*} a INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} podporují dietu LOW FODMAP, protože u nich dochází k **pomalé** fermentaci, která je šetrná pro střeva. Produkty fermentace vlákniny se uvolňují pomalu, proto užívání SUNFIBER^{®**} spolu s NUTRIOSE^{®*} a INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} minimalizuje nadýmání související s příliš rychlou střevní fermentací (Obrázek 1).



Obrázek 1: SUNFIBER® jako prospěšná vláknina při dietě LOW FODMAP.

Čím se vyznačuje NUTRIOSE®, neboli chráněný přípravek z rozpustné kukuřičné vlákniny?

Vláknina **NUTRIOSE®** pocházející z kukuřice nemá na rozdíl od obilné vlákniny alergenní účinky. Díky mikrogranulovanému zpracování má velmi vysokou stabilitu a rozpustnost, díky čemuž může být používána také jako přísada do teplých jídel, např. polévek. Vědecké zprávy prokázaly PREBIOTICKÝ účinek na funkci trávicího traktu a podporu oběhového systému⁸⁻¹¹. **Klinické testy, které byly provedeny pro NUTRIOSE®** (informace z konferencí), prokázaly také příznivý vliv na metabolické procesy a udržení správné hmotnosti. Kukuřičná vláknina podléhá ze 75 % **pomalé (a proto šetrné pro střeva) fermentaci** v tlustém střevě; současně ji netráví bakterie vyskytující se v ústech a nepodporuje zubní kaz. Přípravek má nízký glykemický index a nízký obsah kalorií (2 kcal/g).

SUNFIBER®** a INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** podporují růst prospěšné střevní mikroflóry a působí synergicky s přípravkem NUTRIOSE®*.

SUNFIBER® je organická, částečně hydrolizovaná guma z indických guarových bobů, jejímž základem jsou galaktomanany. **Není ale totožná s všeobecně používanou guarovou gumou.** Oproti "klasické" guarové gumě má nižší molární hmotnost (20–50 kDa oproti 300–8000 kDa u nehydrolizované gumy), proto se vyznačuje nižší adhezivitou (2000krát nižší), ulehčující přípravu snadněji požitelných přípravků, které jsou bezpečné i ve větších dávkách. Oproti guarové gumě je navíc získávána pomocí šetrného procesu enzymatické hydrolýzy při nízké teplotě (37 °C) výlučně z endospermu zrn.

SUNFIBER® podporuje udržení optimálního fungování trávicího ústrojí a správné hmotnosti¹²⁻¹⁶ a také růst prospěšných střevních bakterií rodů *Bifidobacterium* a *Lactobacillus* a tvorbu mastných kyselin s krátkými řetězci v tlustém střevě (tzv. postbiotik)¹⁷. Díky tomu může podporovat funkci střev, imunitního a nervového systému¹⁸. **Dávka SUNFIBER® v 1–2 sáčcích DUOLIFE Fiber Powder obsahuje množství doporučené pro dosažení zdraví prospěšných účinků této složky.**

INAVEA™ je synergicky působící, zcela organická značková směs 2 zdrojů rozpustné vlákniny z afrických rostlin: akátu seyal a baobabu.

INAVEA™ při dávce 5 g/den (kterou obsahují 2 sáčky DUOLIFE Fiber Powder) **má prokázané PREBIOTICKÉ účinky**, podporuje růst prospěšné střevní mikroflóry, hlavně rodu *Bifidobacterium*. **INAVEA™ má také příznivý vliv na metabolické funkce a podporuje organismus v boji se zánětlivými stavy v oblasti střev**¹⁹⁻²¹.

SUNFIBER® i INAVEA™ vykazují všechny vlastnosti dietní vlákniny, mají prokázané příznivé prebiotické účinky **a podporují dietu LOW FODMAP.**

NUKLEOTIDY – nedoceněná složka diety s nízkou úrovní zpracování

Nukleotidy, které obsahuje přípravek **IMMUNEL™**, jsou zdrojem důležitých signalizačních a prekurzorových buněk v organismu, mohou také být znovu použity pro tvorbu nových částic nukleových kyselin, které se vyskytují v buněčných jádrech. Jsou velmi důležitou, stále nedoceňovanou složkou diety s nízkou úrovní zpracování²², **která je nezbytná pro správnou funkci imunitního a trávicího systému²³⁻²⁴**. podporují regeneraci poškozených buněk a tkání trávicího ústrojí, podporují nespecifickou imunitu organismu a tzv. střevní bariéru. **Doporučená denní dávka přípravku IMMUNEL™ (300 mg) je obsažená ve 2 sáčcích DUOLIFE Fiber Powder.**

Čím se DUOLIFE Fiber Powder vyznačuje?

- ▶ **Složky přírodního původu** s velmi vysokým obsahem rozpustné vlákniny;
- ▶ Složení **založené na značkových složkách s klinicky prokázanými zdraví prospěšnými účinky;**
- ▶ **Až 4 zdroje rozpustné vlákniny;**
- ▶ Vhodné **pro dietu LOW FODMAP;**
- ▶ **Perfektní na vaření** – výrobek lze použít například k zahuštění polévek nebo omáček a pečiva;
- ▶ **Synergické účinky složek;**
- ▶ **Komfortní způsob užívání** – dávky jsou v sáčcích pro přímé přidání do nápoje nebo jídla;
- ▶ Výrobek **NEOBSAHUJE** umělá **plnidla a neobsahuje GMO a lepek;**
- ▶ Přípravek **neobsahuje** **přidaná umělá dochucovadla a aromatizující látky;**
- ▶ Výrobek **NEOBSAHUJE lepek** – vhodné pro osoby s intolerancí lepku;
- ▶ Vhodné pro **vegetariány a vegany.**



Nákupem produktů DUOLIFE Fiber a DUOLIFE Fiber Powder podpoříte nadaci World Healthy Living Foundation a přispějete k jejímu rozvoji.

Nadace WHLF vykonává svou činnost prostřednictvím různorodých vzdělávacích řešení a pomocí expertů formou publikací, přednášek a jednodenních praktických workshopů, které se zaměřují na uvědomění, že zdraví je proces, který závisí na našem životním stylu a stavu mysli. Nadace svým působením prokazuje, že tuto oblast máme plně pod kontrolou a klíčový význam zde mají naše každodenní rozhodnutí.

Využijte znalosti a zkušenosti expertů! Více na: <http://www.whlf.eu>



**WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION**

i Bibliografie týkající se přípravku Fiber Powder se nachází na samostatném listu pořadače.