

Darmreinigungs Formula

Dieses Produkt gibt es in folgenden Verpackungsgrößen:

Dose à 350 g (Art.-Nr.: 034590832350)

■ Produktbeschreibung

30 g pro Tag werden als D-A-CH Referenzwert empfohlen, meist jedoch aufgrund von Ernährungsgewohnheiten nicht erreicht. Ballaststoffe wirken präventiv hinsichtlich Stoffwechselerkrankungen wie u.a. Diabetes mellitus oder Hypercholesterinämie und HKL-Erkrankungen. Die Nahrungsfasern sorgen präbiotisch für eine gesunde Darmflora, ein zentraler Faktor des Immunsystems. Die Zusammensetzung baut auf den begünstigenden Effekt einer kombinierten Zufuhr von Ballaststoffen und probiotischen Mikroorganismen (Lactobakterien). Ballaststoffe als heterogene Substanzgruppe weisen verschiedene Wirkweisen auf, weshalb auch verschiedene Quellen kombiniert werden. Vitamin C als Endothelschutz und Alpha-Amylase als Verdauungsenzym komplettieren die Formula. Ballaststoffe besitzen wasserbindende Eigenschaften und erhöhen Magenfüllung, Stuhlvolumen und –gewicht. Dadurch wird die Peristaltik angeregt, die Transitzeit des Stuhls verkürzt bzw. normalisiert und die Darmentleerung vereinfacht. Durch ihre hohe Wasserspeicherkapazität werden auch Schadstoffe und andere potentiell schädigende Substanzen aufgenommen und ausgeschieden, die Kontaktzeit verringert. Insofern belegt sind u.a. antikanzerogene Eigenschaften in der Prävention von Dickdarmkrebs. Des Weiteren kontrollieren sie über einen langsameren Anstieg den Blutzuckerspiegel. Indem sie Gallensäuren binden und deren Rückresorption verhindern, senken sie den Cholesterinspiegel. Denn Cholesterin dient als Baustein für Gallensäuren. Auch das Binden von Fettsäuren beeinflusst die Blutfettwerte (TG) positiv.

■ Indikationen

Die Zusammensetzung eignet sich zur ergänzenden Einnahme bei Darmträgheit, unregelmäßigem Stuhlgang und Verstopfung sowie im Rahmen eines langfristigen Darmaufbaus. Auch bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes M. und Hypercholesterinämie erweist sich eine kontrollierte Ballaststoffzufuhr als begleitend sinnvoll. Da Ballaststoffe in der Appetitregulation von zentraler Bedeutung sind, besitzen sie im Gewichtsmanagement einen besonderen Stellenwert.

■ Dosierungsempfehlung

Ballaststoffe sollten je nach Verzehrsgewohnheit für eine Verträglichkeit langsam und sukzessive erhöht werden um den „Darm zu trainieren“. Entscheidend ist eine Kombination mit ausreichend Flüssigkeit. Einen Teelöffel (~ 4 g) des Pulvers in ein Glas Wasser oder in Joghurt einrühren und sofort verzehren.

Empfohlen werden 10 g Pulver täglich (entspricht 2 Gläsern). Auf Wunsch kann auch weniger Pulver (z.B.: 1/2 Teelöffel pro Glas) verwendet werden, dann sollte aber die Anzahl der getrunkenen Gläser erhöht werden.

■ Inhaltstoffe pro Portion (4 g Pulver)

| | | |
|------------------------|---------------|-----|
| Vitamin C | 40 mg | 50% |
| Flohsamenschalen | 1840 mg** | |
| Flohsamen | 800 mg** | |
| Zichorien-Extrakt | 600 mg** | |
| davon Inulin | 540 mg** | |
| Rote Beete Saftpulver | 400 mg** | |
| Lactobakterien | 200 Mio CFU** | |
| Aloe Vera Extrakt | 40 mg** | |
| Fenchelextrakt | 40 mg** | |
| Alpha-Amylase (Weizen) | 40 U** | |
| Bromelain | 40 FIP** | |
| Papain | 240000 USP** | |

* Prozent Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

** Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

Von Natur aus:

- ✓ Vegan
- ✓ Lactosefrei

■ Studien

- Barczynska, R., Bandurska, K., Slizewska, K., LITWIN, M., Szalecki, M., Libudzisz, Z., & Kapusniak, J. (2015). Intestinal Microbiota, Obesity and Prebiotics. Polish Journal of Microbiology.
- Simpson, H., & Campbell, B. (2015). Review article: dietary fibre-microbiota interactions. Alimentary Pharmacology & Therapeutics.
- Song, M., Garrett, W., & Chan, A. (2015). Nutrients, foods, and colorectal cancer prevention. Gastroenterology.
- Zhang, L., HT, L., Shen, L., Fang, G., Qian, L., & Jia, W. (2015). Effect of Dietary Resistant Starch on Prevention and Treatment of Obesity-related Diseases and Its Possible Mechanisms. Biomedical and Environmental Sciences - Journal.