

# Fiber Powder

**DuoLife Fiber Powder** ist ein Nahrungsergänzungsmittel in Beutelform, das einen Komplex aus löslichen Ballaststoffen aus bis zu 4 Komponenten (als Markenbestandteile) und eine markengeschützte Nukleotidformel aus der Hefe *Saccharomyces cerevisiae* enthält. Die Formel besteht aus natürlichen Inhaltsstoffen höchster Qualität und ist eine sehr reichhaltige Quelle von Ballaststoffen. Die gesundheitsfördernde Wirkung der in dem Nahrungsergänzungsmittel enthaltenen Inhaltsstoffe ist durch klinische Studien belegt.



## Wann?

Ballaststoffe haben eine sehr wichtige Ernährungsfunktion, obwohl sie im Verdauungstrakt nicht verdaut und nicht in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Sie haben jedoch eine sehr positive Wirkung auf viele metabolische und physiologische Prozesse im menschlichen Körper und werden als sogenanntes PREBIOTIC<sup>1-5</sup> eingestuft.

### **DuoLife Fiber Powder ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das zur unterstützenden Behandlung von Krankheiten eingesetzt wird:**

- ▶ Für diejenigen, die täglich eine normale Magen-Darm-Funktion und Verdauungsprozesse unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, mit Verstopfung und Problemen mit einer langsamen Darmtätigkeit;
- ▶ Für diejenigen mit Magen-Darm-Problemen, die mit Störungen der natürlichen Darmmikroflora einhergehen;
- ▶ Für diejenigen, die für den optimalen Zustand des Dickdarms sorgen;
- ▶ Für diejenigen, die eine so genannte LOW FODMAP-Diät einhalten (wird später erklärt);
- ▶ Für diejenigen, die um ihr Gewicht besorgt sind, zur Unterstützung des Gewichtsabbaus, zur Verringerung des Appetits und für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl;
- ▶ Für diejenigen, die den Abbau von Körperfett unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, die einen normalen Glukose- und Cholesterinspiegel im Blut aufrechterhalten wollen;
- ▶ Für diejenigen, die eine optimale Gefäßgesundheit und einen normalen Blutdruck unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, die die Funktionen des Abwehrsystems unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, die die Reinigung von angesammelten Giftstoffen unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, die eine normale Funktion der Gallenblase unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, die mit Sodbrennen zu kämpfen haben;
- ▶ Für diejenigen, die eine optimale Aufnahme von Mineralien im Darm unterstützen wollen;
- ▶ Für diejenigen, die optimalen antioxidativen Prozesse unterstützen wollen.

## Wie?

DuoLife Fiber Powder ist eine 100% natürliche Formel, die auf einem sehr hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen basiert: NUTRIOSE<sup>®\*</sup>, SUNFIBER<sup>®\*\*</sup> und INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> sowie eine proprietäre Hefeformel aus *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL<sup>™\*\*\*</sup>, normiert auf 60 % Nukleotidgehalt, zur Unterstützung normaler Immun- und Verdauungsfunktionen.



### DuoLife Ballaststoff-Pulver – Anwendung:

**Erwachsene und Kinder über 12 Jahre:** Täglich 1–2 Beutel in Speisen oder Getränke geben und gut vermischen. Direkt nach der Zubereitung verbrauchen. Es wird empfohlen, ein zusätzliches Glas Wasser oder ein anderes Getränk zu trinken. Die empfohlene Tageshöchstdosis darf nicht überschritten werden.

**Kinder von 6 bis 12 Jahren sowie schwangere und stillende Frauen:** Die Verwendung des Produkts ist nach vorheriger Rücksprache mit einem Arzt erlaubt. Es wird empfohlen, 1/4–1 Beutel pro Tag einzunehmen, je nach Alter des Empfängers und nach ärztlicher Verordnung.

### Das Produkt ist für Kinder unter 6 Jahren bestimmt.

Das Produkt sollte immer mit einer ausreichenden Menge an Flüssigkeit eingenommen werden, da eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr zu Verstopfung führen kann.

Es sollte ein **ABSTAND zwischen der Einnahme von Medikamenten und der Aufnahme von Ballaststoffen eingehalten werden, da ballaststoffreiche** Lebensmittel die Aufnahme von Medikamenten aus dem Magen-Darm-Trakt verringern können.

### Die Einnahme von Medikamenten wird 1 Stunde vor oder mindestens 2 Stunden nach der Aufnahme von Ballaststoffen empfohlen.

Das Produkt kann z. B. zum Binden von Suppen oder Saucen und zum Backen verwendet werden.



**Inhaltsstoffe:** NUTRIOSE®\* – zastrzeżona formuła rozpuszczalnego błonnika kukurydzianego, SUNFIBER®\*\* – zastrzeżona formuła rozpuszczalnego błonnika z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonolobus*) (włókno galaktomannanowe), INAVEA™ BAOBAB ACACIA\*\*\* – zastrzeżona formuła rozpuszczalnego błonnika pokarmowego w postaci mieszanki organicznego miąższu owoców baobabu (*Adansonia digitata*) i organicznej gumy z akacji (*Acacia Seyal*), IMMUNEL™\*\*\*\* – zastrzeżona formuła drożdży *Saccharomyces cerevisiae* standaryzowana na 60% zawartość nukleotydów.

\* NUTRIOSE® ist eine eingetragene Marke von Roquette Frères.

\*\* SUNFIBER® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Taiyo Kagaku Co, Ltd.

\*\*\* INAVEA™ BAOBAB ACACIA und IMMUNEL™ sind Marken von Nexira.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis des Produkts	1 Beutel (10 g)	2 Beutel (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>Gesamtmenge an Ballaststoffen</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>

Es sind zwei DuoLife-Faserprodukte erhältlich: DuoLife Fiber Powder und DuoLife Fiber – was ist der Unterschied zwischen ihnen?

**DuoLife Fiber Powder** unterstützt die optimale Funktion des Verdauungstraktes, des Immunsystems und des Nervensystems. Es basiert auf Inhaltsstoffen mit signifikanter präbiotischer Aktivität. Es kann Flüssigkeiten oder Mahlzeiten zugesetzt werden. Es unterstützt eine LOW FODMAP-Diät.

**DuoLife Fiber** unterstützt die richtige Funktion des Verdauungstraktes und fördert die Aufnahme anderer Nährstoffe aus der Nahrung. Es fördert auch die Bekämpfung von Entzündungen im Darm. Es wird in flüssiger Form zum direkten Verzehr zubereitet.

## Wie viele Ballaststoffe essen wir und wie viel sollten wir essen?

---

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte die empfohlene tägliche Aufnahme von Ballaststoffen bei Erwachsenen 20–40 g betragen<sup>6</sup>. Das polnische Institut für Lebensmittel und Ernährung gibt die Norm für Polen mit 30–35 g pro Tag für Erwachsene an. Ein weiterer Indikator für die tägliche Aufnahme ist die Empfehlung von 14 g Ballaststoffen/1000 kcal pro Tag<sup>1</sup>. Die durchschnittliche tägliche Aufnahme von Ballaststoffen in Polen lag 2016 bei nur 15,4 g pro Person<sup>7</sup>.

Wissenschaftliche Beobachtungen zeigen, dass Menschen, die größere Mengen an Ballaststoffen (bis zu 30–40 g pro Tag) zu sich nehmen, seltener an Verdauungs-, Kreislauf- und Immunschwäche und damit verbundenen Gesundheitsproblemen leiden<sup>1,7</sup>.

## DuoLife Fiber Powder ist eine reichhaltige Quelle für lösliche Ballaststoffe. Was ist der Unterschied zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen?

---

Es gibt zwei Fraktionen von Ballaststoffen: lösliche und unlösliche, mit leicht unterschiedlichen physiologischen Funktionen<sup>1</sup>. Lösliche Ballaststoffe bestehen hauptsächlich aus Pektinen, Kautschuk, Pflanzenschleimen, einigen Hemicellulosen, Beta-Glucanen und anderen wasserlöslichen Verbindungen.

### **Lösliche Ballaststoffe:**

- ▶ quellen im Darm auf, wenn sie Wasser ausgesetzt wird, und erhöhen die Dichte des Verdauungsinhalts;
- ▶ erhöhen die Darmtätigkeit;
- ▶ nährt die nützlichen Darmbakterien und stimulieren die Entwicklung der Darmflora (präbiotische Wirkung);
- ▶ erhöhen das Sättigungsgefühl und tragen dazu bei, ein gesundes Körpergewicht zu halten und die Gewichtsabnahme zu fördern;
- ▶ tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterin- und Triglyceridspiegels im Blut bei und unterstützen die Gefäßfunktion und einen optimalen Blutdruck. Die Wirkung, die eine optimale Herz-Kreislauf-Funktion fördert, wird vor allem durch die lösliche Ballaststofffraktion erzielt;
- ▶ fördern die Verzögerung der Glukoseaufnahme im Dünndarm und die Verringerung der Insulinausschüttung und tragen so zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels bei;
- ▶ lösen Stuhlmassen und helfen so, Verstopfung vorzubeugen;
- ▶ fördern die Aufnahme von Mineralien aus dem Darm;
- ▶ haben eine positive Wirkung auf die Abwehrkräfte des Körpers.

**Unlösliche** Ballaststoffe sind hauptsächlich Zellulose und Lignine. Ihre Funktion besteht hauptsächlich darin, die Peristaltik des Magen-Darm-Trakts zu unterstützen und das Stuhlgewicht zu erhöhen.

## Was ist die LOW FODMAP-Diät? Warum unterstützen die Inhaltsstoffe von DuoLife Fiber Powder die LOW FODMAP-Diät?

---

Es handelt sich um eine Ernährung mit niedrigem Anteil an kurzkettigen, schlecht absorbierten und schnell gärenden Kohlenhydraten mit hohem osmotischem Druck (wie Laktose, Fruktose und Polyole). Dadurch fördert sie die Aufrechterhaltung einer optimalen Magen-Darm-Gesundheit und trägt dazu bei, Beschwerden wie Blähungen und Darmbeschwerden zu minimieren, insbesondere bei Menschen mit Reizdarmsyndrom oder Laktoseintoleranz.

Die in dem Produkt enthaltenen Formeln auf Ballaststoffbasis: SUNFIBER<sup>®\*\*</sup>, NUTRIOSE<sup>®\*</sup> und INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> begünstigen die LOW FODMAP-Diät, da sie **langsam** vergären und den Darm schonen. Ballaststoff-Gärungsprodukte werden im Laufe der Zeit langsam freigesetzt, daher begünstigt die Verwendung von SUNFIBER<sup>®\*\*</sup> zusammen mit NUTRIOSE<sup>®\*</sup> und INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> die Minimierung von Blähungen im Zusammenhang mit einer zu schnellen Darmgärung (*Abbildung 1*).

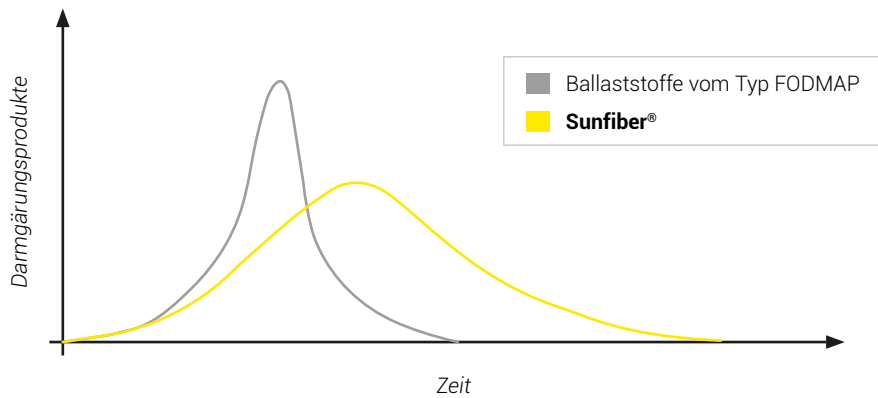


Abbildung 1: SUNFIBER® als nützlicher Ballaststoff in der LOW FODMAP-Diät.

## Was zeichnet NUTRIOSE®\*, die geschützte Formel für lösliche Maisballaststoffe, aus?

Im Gegensatz zu anderen Ballaststoffen aus Getreide ist **NUTRIOSE®** Maisballaststoff nicht allergieauslösend. Dank seiner mikrogranulierten Form ist er sehr stabil und löslich, so dass er auch in warmen Gerichten wie Suppen verwendet werden kann. Wissenschaftliche Berichte haben eine gesundheitsfördernde PREBIOTISCHE Wirkung auf die Magen-Darm-Funktion und eine positive Wirkung auf die Herz-Kreislauf-Funktion nachgewiesen<sup>8-11</sup>. **Die für NUTRIOSE® durchgeführten klinischen Studien** (Konferenzberichte) haben ebenfalls unterstützende Wirkungen auf Stoffwechselprozesse und die Aufrechterhaltung eines normalen Körpergewichts gezeigt. 75 % Maisballaststoffe werden im Dickdarm langsam (**und damit darmschonend**) vergärt; **gleichzeitig werden sie von den Bakterien im Mund nicht verdaut und fördern keine Karies**. Die Formel hat einen niedrigen glykämischen Index und wenig Kalorien (2 kcal/g).

SUNFIBER®\*\* und INAVEA™ BAOBAB ACACIA\*\*\* fördern die Vermehrung der nützlichen Darmmikroflora und unterstützen so synergistisch die Wirkung von NUTRIOSE®\*.

**SUNFIBER®** ist ein organisches, teilweise hydrolysiertes Gummi aus indischen Guarbohnen auf der Basis von Galaktomannanen. **Es ist jedoch nicht identisch mit dem üblicherweise verwendeten Guarkernmehl**. Im Gegensatz zu „klassischem“ Guarkernmehl hat es ein geringeres Molekulargewicht (20-50 kDa gegenüber 300-8000 kDa bei nicht-hydrolysiertem Kautschuk) und daher eine viel niedrigere Viskosität (2000-mal niedrigere), was die Zubereitung einer leicht zu verzehrenden, auch in großen Portionen sicheren Rezeptur erleichtert. Außerdem wird es, anders als Guarkernmehl, durch milde enzymatische Hydrolyse bei niedriger Temperatur (37°C) ausschließlich aus dem Endosperm der Samen gewonnen.

**SUNFIBER®** fördert die Aufrechterhaltung einer optimalen Magen-Darm-Funktion und eines normalen Körpergewichts<sup>12-16</sup>, sowie die Vermehrung von nützlichen Darmbakterien der Gattungen *Bifidobacterium* und *Lactobacillus* und die Produktion von kurzkettigen Fettsäuren im Dickdarm (sogenannte Postbiotika)<sup>17</sup>. Dadurch kann es die Funktionen des Darms, des Abwehrsystems und des unterstützen<sup>18</sup>. **Die in 1-2 Beuteln DuoLife Ballaststoffpulver enthaltene Portion SUNFIBER® ist die empfohlene Portion, um die gesundheitsfördernde Wirkung des Inhaltsstoffes zu erhalten.**

**INAVEA™** ist eine synergetische, vollständig biologische Markenmischung aus 2 Quellen löslicher Ballaststoffe aus afrikanischen Pflanzen: Acacia Seyal und Baobab.

**INAVEA™** in einer Dosierung von 5 g/Tag (enthalten in 2 Beuteln DuoLife Fiber Powder) hat **nachweislich eine präbiotische Wirkung und fördert die** Vermehrung der nützlichen Darmmikroflora, insbesondere der Gattung *Bifidobacterium*. Darüber hinaus unterstützt INAVEA™ **die Stoffwechselfunktion und hilft dem Körper bei der Bekämpfung** von Entzündungen im Darm<sup>19-21</sup>.

Sowohl SUNFIBER® als auch INAVEA™ weisen alle gesundheitsfördernden Eigenschaften von Ballaststoffen auf, haben nachweislich eine positive präbiotische Wirkung und begünstigen die **LOW FODMAP-Diät**.

## NUCLEOTIDES - ein unterschätzter Bestandteil einer fettarmen Ernährung

Die in der **IMMUNEL™**-Formulierung enthaltenen Nukleotide stellen eine Quelle für wichtige Signal- und Vorläufermoleküle im Körper dar und können auch zum Aufbau neuer Nukleinsäuremoleküle, die Teil der Zellkerne sind, wiederverwendet werden. Sie sind ein sehr **wichtiger, immer noch unterschätzter Bestandteil** einer verarbeitungsarmen Ernährung<sup>22</sup>, der für eine normale Funktion des Immun- und Verdauungssystems unerlässlich ist<sup>23-24</sup>. Nukleotide aus der Hefe *Saccharomyces cerevisiae* können die Regeneration von geschädigten Zellen und Geweben des Magen-Darm-Trakts fördern und so die unspezifische Immunität und die so genannte Darmbarriere unterstützen. **Die empfohlene Tagesdosis von IMMUNEL™ (300 mg) ist in 2 Beuteln DuoLife Fiber Powder enthalten.**

## Was macht DuoLife Fiber Powder so besonders?

- ▶ **100% natürliche** Zusammensetzung mit einem sehr hohen Gehalt an löslichen Ballaststoffen;
- ▶ Die Zusammensetzung basiert auf Markeninhaltsstoffen **mit klinischnachgewiesener gesundheitsfördernder Wirkung**;
- ▶ Bis **zu 4 Komponenten für lösliche Ballaststoffe**;
- ▶ Geeignet **für die LOW FODMAP-Diäten**;
- ▶ **Synergismus** der Inhaltsstoffe;
- ▶ **Bequeme Anwendungsform** – Portionen in Beuteln, die direkt in Flüssigkeiten oder Mahlzeiten gegeben werden können;
- ▶ Das Produkt **enthält KEINE künstlichen Füllstoffe und ist frei von GMO**;
- ▶ Das Produkt **enthält keine künstlichen Aromen und Duftstoffe**;
- ▶ Das Produkt **enthält KEIN Gluten** – es ist für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet;
- ▶ Das Produkt ist **für Veganer und Vegetarier geeignet**.



### **Durch den Kauf von DuoLife Fiber und/oder DuoLife Fiber Powder Produkten unterstützen Sie die World Healthy Living Foundation und leisten einen Beitrag zu ihr.**

Die Aktivitäten der WHLF-Stiftung werden durch eine Vielzahl von Bildungsangeboten und mit der Unterstützung von Experten in Form von Veröffentlichungen, Vorträgen und eintägigen, praktischen Kursen durchgeführt, um das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass Gesundheit ein Prozess ist, der von unserem Lebensstil und unserem mentalen Zustand abhängt. Durch ihre Aktivitäten beweist die Stiftung, dass dieser Bereich vollständig in unserer Hand liegt und dass unsere täglichen Entscheidungen eine entscheidende Rolle spielen.

**Profitieren Sie von dem Wissen und der Erfahrung der Experten! Mehr unter: <http://www.whlf.eu>**



WORLD HEALTHY LIVING  
FOUNDATION

Das Literaturverzeichnis für Fiber Powder befindet sich auf einer separaten Ordnerkarte.