



## Bio-Fiber

Bio-Fiber er et kosttilskudd uten tilsatte næringsstoffer. Hver tablett inneholder et avbalansert miks på 460 mg naturlige, oppløselige og uoppløselige vegetabiliske fibertyper i tablettform, som stammer fra sitrusspektiner og sukkerroer. Sukkerroer øker avføringens volum, hvilke er godt for din fordøyelse.

### Hva er kostfiber?

Kostfiber finnes naturlig i mange uforarbeidede matvarer. De tilhører gruppen av karbohydrater, som vi ikke eller kun i liten grad kan fordøye, dvs. nedbryte til sukkerstoff og stivelse ved hjelp av våres fordøyelses-enzymmer.

### Oppløselige kostfiber

Det finnes to grupper av kostfiber, de oppløselige og de uoppløselige. De oppløselige fiber blir geleaktig med væske og er i stand til å binde vann i en mengde, som kan være opp til 15 ganger deres egen vekt. En kost med denne type fiber vil gi tarminnholdet mer fylde og forlenge den tiden maten oppholder seg i tynntarmen.

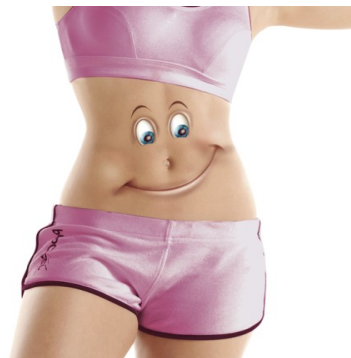
### Uoppløselige kostfiber

Uoppløselige fiber kan også suge noe vann, men ikke

så mye. Denne type fiber vil redusere tiden maten oppholder seg i tarmen og vil som de oppløselige fibre, gi tarminnholdet mer fylde.

### Fiber og tarmflora

En normal tarm inneholder cirka 1 kg. og hos noen mennesker helt opp til 2 kg. Tarmbakterier. Disse tarmbakteriene nedbryter de svært fordøyelige



proteiner og karbohydrater fra vår kost, og de lever av fiberstoffer fra vår kost. Den maten vi spiser, har derfor betydning for antall og fordeling av forskjellige bakteriearter.

## Bio-Fiber

### Næringsinnhold pr. dagsdose:

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

\* Anbefalt Daglig inntak

### Dosering

4-12 tabletter etter behov for voksne samt barn på 11 år og eldre.  
Den anbefalte daglige dosen må ikke overskrides.

Kosttilskudd bør ikke erstatte en variert kost og en sunn livsstil.

### Spesielle forhold

For best utnyttelse: Ta tablettene med rikelig væske.  
Det kan være en god ide å begynne med fire tabletter Bio-Fiber daglig for så gradvis øke inntakelsen med to tabletter daglig. Bio-Fiber kan med fordel suppleres med **Bio-Chrom**, som hjelper med å opprettholde et normalt blodsukkernivå i kroppen.

Bør kun etter avtale med lege eller helsepersonell anvendes av gravide og ammende eller barn under 11 år.

### Innhold

120 tabletter = 87 g

### Ingredienser

Oppløselige og uoppløselige fibre fra sukkerroer\* og sitrus skall.  
Antiklumpemiddel: Polyvinylpyrrolidon, magnesiumsalt av fettsyrer, siliciumdioxid  
Fyllmiddel: Mikrokrystallinsk cellulose  
Overflatebehandlingsmiddel:  
Hydroxypropylmethylcellulose

### Oppbevaring

Romtemperatur.  
Oppbevares utilgjengelig for barn.

\*Øker avføringens volum.

*Ingrediensene i dette produktet stammer ikke fra økologiske landbruksproduksjon. Uttrykket «Bio» henviser i denne sammenheng alene til produktets biotilgjengelighet eller biokjemisk organiske natur.*

### Norske kostvaner

Norske kostvaner har endret seg over de seneste 100 år. For 100 år siden utgjorde fiberrike kornprodukter, frukter og grønnsaker en vesentlig del av kosten. Mange ernæringseksperter anbefaler, at vi øker vårt inntak av fiberrike matvarer på bekostning av mer forarbeidede matvarer med redusert fiberinnhold. Alt som gir en god tarmfunksjon.

### Hva er de forskjellige slags fiber?

**Cellulose** er en type karbohydrat, som mennesker ikke kan fordøye, da vi ikke produserer enzymer, som kan nedbryte det. Det finnes i planters cellevegg. I kosten finnes cellulose naturlig i frukt og grønt. Cellulose suger opp kun litt væske.

**Hemicellulose** er som cellulose, en type ufordøyelig karbohydrat. Sammen med stoffet pektin danner det en omgivende matrix omkring cellulosefibre i plantenes cellevegg.

**Pectin** ses noen ganger stavet Pektin. Pectin er et ufordøyelig kostfiber, som finnes i de fleste cellevegg,

mest i ikke treaktige planter. I umoden frukt er pektinet overveiende uoppløselig, men i moden frukt blir pektinet mer vannoppløselig pga. påvirkning fra enzymer. Pectin brukes bl.a til å lage gele.

**Lignin** regnes ikke som et karbohydrat, men tilhører sin egen gruppe av stoffer. Det finnes i varierende mengde i planters cellevegg. Det er lignin som er ansvarlig for treets styrke. Lignin er stort sett helt ufordøyelig.