

DUOLIFE

# Fiber Powder

Suplement diety

**DUOLIFE Fiber Powder** jest suplementem diety w formie saszetek, zawierającym kompleks rozpuszczalnego błonnika pokarmowego pochodzącego aż z 4 źródeł (w postaci brandowanych składników) oraz zastrzeżoną, brandowaną formułę nukleotydo-  
wą z drożdży *Saccharomyces cerevisiae*. Preparat jest skomponowany z najwyższej jakości surowców pochodzenia naturalnego i stanowi bardzo bogate źródło błonnika pokarmowego. Cenne właściwości zawartych w suplemencie diety składników zostały udokumentowane badaniami klinicznymi.



## Kiedy stosować DUOLIFE Fiber Powder?

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe) pełni bardzo ważną funkcję żywieniową, mimo iż nie jest trawiony w przewodzie pokarmowym i nie ulega wchłanianiu do krwiobiegu. Wspiera wiele procesów metabolicznych i fizjologicznych w organizmie człowieka i jest zaliczany do tak zwanych PREBIOTYKÓW<sup>1-5</sup>.

**Suplement diety DUOLIFE Fiber Powder jest przeznaczony do stosowania jako wspomagający optymalne funkcje organizmu w przypadku:**

- ▶ osób, które na co dzień chcą wspierać prawidłowe funkcje przewodu pokarmowego i procesy trawienne;
- ▶ osób z zaparciami i kłopotami ze spowolnionym pasażem jelitowym;
- ▶ osób z problemami ze strony przewodu pokarmowego, związanymi z zaburzeniami naturalnej mikroflory jelitowej;
- ▶ osób dbających o optymalną kondycję jelita grubego;
- ▶ osób stosujących tzw. dietę LOW FODMAP (wyjaśnienie w dalszej części karty);
- ▶ osób dbających o prawidłową wagę ciała, wspierając proces odchudzania, pomagając obniżyć apetyt i dając przedłużone uczucie sytości;
- ▶ osób z problemem nadwagi, chcących wspierać redukcję tkanki tłuszczowej;
- ▶ osób dbających o prawidłowy poziom glukozy i cholesterolu we krwi;
- ▶ osób chcących wspierać optymalną kondycję naczyń krwionośnych i prawidłowe ciśnienie krwi;
- ▶ osób chcących wspierać funkcje układu odpornościowego;
- ▶ osób chcących wspierać oczyszczanie organizmu z nagromadzonych toksyn;
- ▶ osób chcących wspierać prawidłowe funkcje pęcherzyka żółciowego;
- ▶ osób z problemem zgagi;
- ▶ osób chcących wspierać optymalne wchłanianie składników mineralnych z jelit;
- ▶ osób chcących wspierać optymalne procesy antyoksydacyjne.

## Jak działa DUOLIFE Fiber Powder i jak stosować produkt?

DUOLIFE Fiber Powder to skład oparty na bardzo wysokiej zawartości rozpuszczalnego, brandowanego błonnika pokarmowego: NUTRIOSE<sup>®</sup>, SUNFIBER<sup>®\*\*</sup> i INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> oraz zastrzeżonej formule drożdży *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL<sup>™\*\*\*</sup>, standaryzowanej na 60% zawartość nukleotydów, wspierającej prawidłowe funkcje układu immunologicznego i pokarmowego.

**i DUOLIFE Fiber Powder – sposób użycia:**

**Dorośli i dzieci powyżej 12 lat:** 1–2 saszetki dziennie wsypać do pokarmu lub napoju i dobrze wymieszać. Spożyć bezpośrednio po przygotowaniu. Zaleca się popić dodatkową szklanką wody lub innego napoju. Nie przekraczać zalecanej maksymalnej porcji do spożycia w ciągu dnia.

**Dzieci od 6 do 12 lat oraz kobiety w ciąży i karmiące:** Stosowanie produktu jest dozwolone po wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Zaleca się stosowanie 1/4–1 saszetki dziennie, w zależności od wieku osoby przyjmującej i zaleceń lekarza.

**Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 6. roku życia.**

Produkt należy zawsze przyjmować z odpowiednią ilością płynów, gdyż ich zbyt mała podaż może powodować zaparcia.

Należy **zachować ODSTĘP pomiędzy zażywaniem leków a przyjmowaniem porcji błonnika**, gdyż pokarm bogaty w błonnik może zmniejszać wchłanianie leków z przewodu pokarmowego.

**Leki zaleca się stosować 1 h przed lub przynajmniej 2 h po spożyciu błonnika.**

Produkt może być wykorzystywany np. do zagęszczania zup lub sosów oraz wypieków.

**i Składniki:** 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® jest zarejestrowanym znakiem towarowym Roquette Frères.

\*\* SUNFIBER® jest zarejestrowanym znakiem towarowym Taiyo Kagaku Co., Ltd.

\*\*\* INAVEA™ BAOBAB ACACIA oraz IMMUNEL™ są znakami towarowymi Nexira.

Zawartość składników w porcji dziennej produktu	1 saszetka (10 g)	2 saszetki (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>Całkowita zawartość błonnika pokarmowego</b>	<b>8 g</b>	<b>16 g</b>

Dostępne są dwa produkty DUOLIFE zawierające błonnik: DUOLIFE Fiber Powder i DUOLIFE Fiber – jaka jest różnica między nimi?

**DUOLIFE Fiber Powder** wspiera optymalne funkcje przewodu pokarmowego, układu odpornościowego i nerwowego. Jest oparty na składnikach o znaczącym działaniu prebiotycznym. Może być dodawany do płynu lub posiłku. Wspiera dietę LOW FODMAP.

**DUOLIFE Fiber** wspomaga prawidłową pracę przewodu pokarmowego oraz wspiera przyswajanie innych składników pokarmowych z diety. Sprzyja także walce ze stanami zapalnymi w obrębie jelita. Jest przygotowany w formie płynnej do bezpośredniego spożycia.

## Ile błonnika spożywamy, a ile powinniśmy spożywać?

---

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zalecane dzienne spożycie błonnika pokarmowego u osób dorosłych powinno wynosić 20–40 g<sup>6</sup>. Instytut Żywności i Żywienia podaje normy dla Polski na poziomie 30–35 g dziennie dla osób dorosłych. Innym wskaźnikiem dziennego spożycia jest zalecenie 14 g błonnika/1000 kcal w diecie/dobę<sup>1</sup>. Tymczasem średnie dzienne spożycie błonnika w Polsce w 2016 roku wynosiło tylko 15,4 g na 1 osobę<sup>7</sup>.

Obserwacje naukowe pokazują, że społeczeństwa spożywające większą ilość włókna pokarmowego (do 30–40 g/d) mają mniejszy odsetek kłopotów pokarmowych, krążeniowych i odpornościowych<sup>1,7</sup>.

## DUOLIFE Fiber Powder jest bogatym źródłem rozpuszczalnego błonnika pokarmowego. Czym różni się błonnik rozpuszczalny od nierozpuszczalnego?

---

Wyróżnia się dwie frakcje błonnika pokarmowego: rozpuszczalną oraz nierozpuszczalną o nieco odmiennych funkcjach fizjologicznych<sup>1</sup>. Błonnik rozpuszczalny to przede wszystkim pektyny, gumy, śluzy roślinne, niektóre hemicelulozy, beta-glukany i inne związki rozpuszczalne w wodzie.

### **Błonnik rozpuszczalny:**

- ▶ pęcznieje w jelitach pod wpływem wody i zwiększa gęstość treści pokarmowej;
- ▶ wydłuża czas pasażu jelitowego;
- ▶ stanowi pożywkę dla pożytecznych bakterii jelitowych, stymulując rozwój mikroflory bakteryjnej jelita grubego (działanie prebiotyczne);
- ▶ zwiększa uczucie sytości, pomagając w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i sprzyjając odchudzaniu;
- ▶ pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, wspierając funkcje naczyń krwionośnych i optymalne ciśnienie krwi. Działanie sprzyjające optymalnym funkcjom układu krążenia wykazuje głównie frakcja błonnika rozpuszczalnego;
- ▶ sprzyja opóźnieniu procesu wchłaniania glukozy w jelicie cienkim i zmniejszaniu wydzielania insuliny przez co pomaga w normowaniu poziomu cukru we krwi;
- ▶ rozluźnia masy kałowe, przez co pomaga zapobiegać zaparciom;
- ▶ sprzyja wchłanianiu składników mineralnych z jelita;
- ▶ korzystnie wpływa na odporność organizmu.

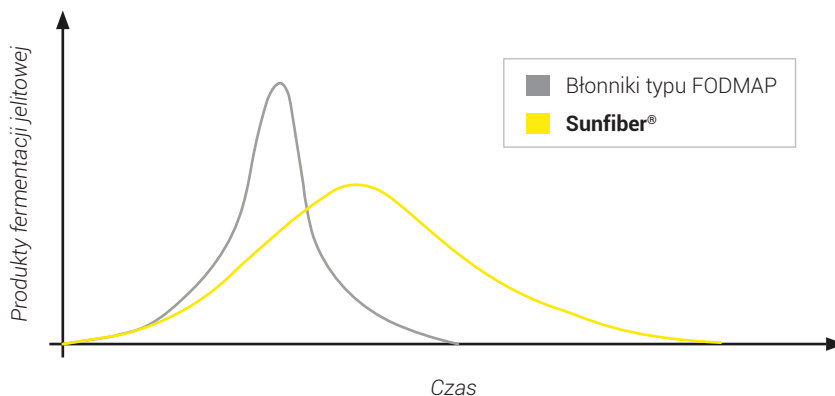
**Błonnik nierozpuszczalny** to głównie celuloza i ligniny. Jego funkcja to przede wszystkim wsparcie perystaltyki przewodu pokarmowego i zwiększenie masy kału.

## Co to jest dieta LOW FODMAP? Dlaczego składniki DUOLIFE Fiber Powder sprzyjają diecie LOW FODMAP?

---

Jest to dieta o korzystnej niskiej zawartości krótkołańcuchowych węglowodanów słabo wchłanianych i szybko fermentujących, o wysokim ciśnieniu osmotycznym (takich jak laktoza, fruktoza czy poliiole). Dzięki temu sprzyja utrzymaniu optymalnej kondycji przewodu pokarmowego, przyczyniając się do minimalizacji takich dolegliwości jak wzdęcia i dyskomfort jelitowy, zwłaszcza u osób z zespołem jelita nadwrażliwego czy nietolerancją laktozy.

Zawarte w produkcie formuły na bazie błonnika: SUNFIBER<sup>®\*\*</sup>, NUTRIOSE<sup>®\*</sup> oraz INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> sprzyjają diecie LOW FODMAP, ponieważ ulegają **powolnej** fermentacji, łagodnej dla jelit. Produkty fermentacji błonnika są powoli uwalniane w czasie, dlatego stosowanie SUNFIBER<sup>®\*\*</sup> wraz z NUTRIOSE<sup>®\*</sup> oraz INAVEA<sup>™</sup> BAOBAB ACACIA<sup>\*\*\*</sup> sprzyja minimalizacji wzdęć związanych ze zbyt szybką fermentacją jelitową (*Rysunek 1*).



Rysunek 1: SUNFIBER® jako korzystny błonnik w diecie LOW FODMAP.

## Czym wyróżnia się NUTRIOSE®\* czyli zastrzeżona formuła rozpuszczalnego błonnika kukurydzianego?

Błonnik **NUTRIOSE®** pochodzący z kukurydzy nie wykazuje działania alergizującego w przeciwieństwie do błonników zbożowych. Dzięki mikrogranulowanej formulacji ma bardzo dużą stabilność i rozpuszczalność przez co może stanowić dodatek także do potraw gorących np. zup. W doniesieniach naukowych wykazano PREBIOTYCZNE działanie na funkcje przewodu pokarmowego oraz wsparcie funkcji układu krążenia<sup>8-11</sup>. **Badania kliniczne prowadzone dla NUTRIOSE®** (doniesienia konferencyjne) wskazały także na wspierający wpływ na procesy metaboliczne i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Błonnik kukurydziany w 75% ulega **powolnej (a więc łagodnej dla jelit) fermentacji** w jelicie grubym; jednocześnie nie jest trawiony przez bakterie obecne w jamie ustnej i nie sprzyja próchnicy. Formuła ma niski indeks glikemiczny oraz niską kaloryczność (2 kcal/g).

SUNFIBER®\*\* i INAVEA™ BAOBAB ACACIA\*\*\* sprzyjają namnażaniu pożytecznej mikroflory jelitowej, na zasadzie synergizmu wspierając działanie formuły NUTRIOSE®\*.

**SUNFIBER®** to organiczna, częściowo hydrolizowana guma z indyjskiej fasoli guar, oparta na galaktomannanach. **Nie jest jednakże tożsama z powszechnie stosowaną gumą guar.** W przeciwieństwie do „klasycznej” gumy guar, ma niższą masę cząsteczkową (20–50 kDa wobec 300–8000 kDa dla niehydrolizowanej gumy), dlatego cechuje się znacznie niższą lepkością (2000 razy niższą) ułatwiającą przygotowanie formuły łatwej do spożycia, bezpiecznej nawet w dużych porcjach. Ponadto, w odróżnieniu od gumy guar jest otrzymywana w łagodnym procesie hydrolizy enzymatycznej w niskiej temperaturze (37°C) wyłącznie z bielma nasion.

**SUNFIBER®** sprzyja utrzymaniu optymalnych funkcji przewodu pokarmowego i prawidłowej masy ciała<sup>12-16</sup>, a także namnażaniu pożytecznych bakterii jelitowych z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* oraz produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w jelicie grubym (tzw. postbiotyków)<sup>17</sup>. Dzięki temu może wspierać funkcje jelit, układu odpornościowego i nerwowego<sup>18</sup>. **Porcja SUNFIBER® zawarta w 1–2 saszetkach DUOLIFE Fiber Powder jest porcją rekomendowaną dla utrzymania działania prozdrowotnego składnika.**

**INAVEA™** jest synergistyczną, w pełni organiczną brandowaną mieszanką 2 źródeł rozpuszczalnego błonnika pokarmowego z afrykańskich roślin: akacji Seyal i baobabu.

**INAVEA™** przy porcji 5 g/dobę (zawartej w 2 saszetkach DUOLIFE Fiber Powder) **wykazuje udokumentowane działanie PREBIOTYCZNE**, sprzyjając namnażaniu pożytecznej mikroflory jelitowej, zwłaszcza z rodzaju *Bifidobacterium*. Dodatkowo INAVEA™ **wspomaga funkcje metaboliczne oraz wspiera organizm w walce ze stanami zapalnymi w obrębie jelit**<sup>19-21</sup>.

Zarówno SUNFIBER® jak i INAVEA™ wykazują wszystkie właściwości błonnika pokarmowego, mają udokumentowane korzystne działanie prebiotyczne i **sprzyjają diecie LOW FODMAP.**

## NUKLEOTYDY – niedoceniony składnik diety niskoprzetworzonej

Nukleotydy zawarte w formule **IMMUNEL™** stanowią źródło ważnych cząsteczek sygnalizacyjnych i prekursorowych w organizmie i mogą być również ponownie wykorzystane do budowy nowych cząsteczek kwasów nukleinowych, wchodzących w skład jąder komórkowych. Stanowią bardzo ważny, wciąż niedoceniany składnik diety niskoprzetworzonej<sup>22</sup>, **niezbędny dla prawidłowych funkcji układu immunologicznego i pokarmowego**<sup>23-24</sup>. Nukleotydy pochodzące z drożdży *Saccharomyces cerevisiae* mogą sprzyjać regeneracji uszkodzonych komórek i tkanek przewodu pokarmowego, wspomagając nieswoistą odporność organizmu i tzw. barierę jelitową. **Rekomendowana dzienna porcja IMMUNEL™ (300 mg) jest zawarta w 2 saszetkach DUOLIFE Fiber Powder.**

### Co wyróżnia DUOLIFE Fiber Powder?

- ▶ **Składniki pochodzenia naturalnego** z bardzo wysoką zawartością błonnika rozpuszczalnego;
- ▶ Skład oparty **na składnikach brandowanych z udokumentowanym klinicznie działaniem prozdrowotnym;**
- ▶ **Aż 4 źródła rozpuszczalnego błonnika pokarmowego;**
- ▶ Produkt **odpowiedni dla diety LOW FODMAP;**
- ▶ **Idealny do gotowania** - produkt może być wykorzystywany np. do zagęszczania zup lub sosów oraz wypieków;
- ▶ **Synergizm** działania składowych;
- ▶ **Wygodna forma stosowania** – porcje w saszetkach do bezpośredniego dodania do płynu lub posiłku;
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA sztucznych wypełniaczy i jest wolny od GMO;**
- ▶ Preparat **nie zawiera dodatku sztucznych substancji smakowych i zapachowych;**
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA glutenu** – jest odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu;
- ▶ Produkt jest **odpowiedni dla wegan i wegetarian.**



### **Kupując produkty DUOLIFE Fiber i/lub DUOLIFE Fiber Powder, wspierasz i przyczyniasz się do rozwoju Fundacji World Healthy Living Foundation.**

Działania Fundacji WHLF realizowane są za pośrednictwem różnorodnych rozwiązań edukacyjnych oraz przy wsparciu Ekspertów w formie publikacji, wykładów i jednodniowych, praktycznych zajęć, które mają na celu uświadomienie, że zdrowie to proces zależny od naszego stylu życia i stanu umysłu. Fundacja poprzez swoją działalność udowadnia, że obszar ten pozostaje całkowicie pod naszą kontrolą, a nasze codzienne wybory odgrywają kluczowe znaczenie.

**Skorzystaj z wiedzy i doświadczenia Ekspertów! Więcej na: <http://www.whlf.eu>**



**WORLD HEALTHY LIVING  
FOUNDATION**

**i** Bibliografia dla preparatu DUOLIFE Fiber Powder znajduje się na osobnej karcie segregatora.

# Fiber Powder

## Bibliografia

1. Anderson, J. W., Baird, P., Davis, R. H., Ferreri, S., Knudtson, M., Koraym, A., ... & Williams, C. L. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition reviews*, 67(4), 188-205.
2. Lasota, B. (2014). Żywniowe i funkcjonalne właściwości błonnika pokarmowego. *Journal of NutriLife*, 7.
3. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2017) Zioła w medycynie. Choroby układu pokarmowego. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
4. Kaczmarczyk-Sedlak I., Ciołkowski A. (2019) Zioła w medycynie. Choroby układu krążenia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.
5. Slavin, J. L. (2005). Dietary fiber and body weight. *Nutrition*, 21(3), 411-418.
6. Bojarowicz, H., & Dźwigulska, P. (2012). Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie. *Hygeia Public Health*, 47(4), 433-441.
7. Kołodziejczyk, P., & Michniewicz, J. (2018). Ziarno zbóż i produkty zbożowe jako źródła błonnika pokarmowego. *Żywność: nauka-technologia-jakość*, (3 (116)), 5-22.
8. Juhel, C., Tosini, F., Steib, M., Wils, D., Guerin-Deremaux, L., Lairon, D., & Cara, L. (2011). Cholesterol-lowering effect of non-viscous soluble dietary fiber NUTRIOSE (R) 6 in moderately hypercholesterolemic hamsters. *Indian journal of experimental biology*, 49(3), 219-228.
9. Guerin-Deremaux, L., Ringard, F., Desailly, F., & Wils, D. (2010). Effects of a soluble dietary fibre NUTRIOSE® on colonic fermentation and excretion rates in rats. *Nutrition research and practice*, 4(6), 470.
10. Li, S., Guerin-Deremaux, L., Pochat, M., Wils, D., Reifer, C., & Miller, L. E. (2010). NUTRIOSE dietary fiber supplementation improves insulin resistance and determinants of metabolic syndrome in overweight men: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 773-782.
11. Lefranc-Millot, C., Wils, D., & Roturier, J. M. (2006). NUTRIOSE®, a soluble resistant dextrin behaving as a resistant starch, with outstanding tolerance and very low glycemic response. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 15.
12. Velázquez, M., Davies, C., Marett, R., Slavin, J. L., & Feirtag, J. M. (2000). Effect of oligosaccharides and fibre substitutes on short-chain fatty acid production by human faecal microflora. *Anaerobe*, 6(2), 87-92.
13. Pylkas, A. M., Juneja, L. R., & Slavin, J. L. (2005). Comparison of different fibers for in vitro production of short chain fatty acids by intestinal microflora. *Journal of medicinal food*, 8(1), 113-116.
14. Naito, Y., Takagi, T., Katada, K., Uchiyama, K., Kuroda, M., Kokura, S., ... & Yoshikawa, T. (2006). Partially hydrolyzed guar gum down-regulates colonic inflammatory response in dextran sulfate sodium-induced colitis in mice. *The Journal of nutritional biochemistry*, 17(6), 402-409.
15. Heini, A. F., Lara-Castro, C., Schneider, H., Kirk, K. A., Considine, R. V., & Weinsier, R. L. (1998). Effect of hydrolyzed guar fiber on fasting and postprandial satiety and satiety hormones: a double-blind, placebo-controlled trial during controlled weight loss. *International Journal of Obesity*, 22(9), 906-909.
16. Slavin, J. L., & Greenberg, N. A. (2003). Partially hydrolyzed guar gum: clinical nutrition uses. *Nutrition*, 19(6), 549-552.
17. Pylkas, A. M., Juneja, L. R., & Slavin, J. L. (2005). Comparison of different fibers for in vitro production of short chain fatty acids by intestinal microflora. *Journal of medicinal food*, 8(1), 113-116.
18. Yoon, S. J., Chu, D. C., & Juneja, L. R. (2008). Chemical and physical properties, safety and application of partially hydrolyzed guar gum as dietary fiber. *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition*, 42(1), 1-7.
19. Min, Y. W., Park, S. U., Jang, Y. S., Kim, Y. H., Rhee, P. L., Ko, S. H., ... & Chang, D. K. (2012). Effect of composite yogurt enriched with acacia fiber and Bifidobacterium lactis. *World Journal of Gastroenterology: WJG*, 18(33), 4563.
20. Jensen, C. D., Spiller, G. A., Gates, J. E., Miller, A. F., & Whittam, J. H. (1993). The effect of acacia gum and a water-soluble dietary fiber mixture on blood lipids in humans. *Journal of the American College of Nutrition*, 12(2), 147-154.
21. Coe, S. A., Clegg, M., Armengol, M., & Ryan, L. (2013). The polyphenol-rich baobab fruit (*Adansonia digitata* L.) reduces starch digestion and glycemic response in humans. *Nutrition research*, 33(11), 888-896.
22. Glazowska, J., Stankiewicz, U., & Bartoszek, A. (2017). Absorpcja, metabolizm i rola biologiczna kwasów nukleinowych obecnych w żywności. *Żywność Nauka Technologia Jakość*, 24(1).
23. van Buren, C. T., Kulkarni, A. D., & Rudolph, F. B. (1994). The role of nucleotides in adult nutrition. *The Journal of nutrition*, 124(suppl\_1), 160S-164S.
24. Sanchez-Pozo, A., & Gil, A. (2002). Nucleotides as semiessential nutritional components. *British Journal of Nutrition*, 87(S1), S135-S137.