

Fiber Powder

DuoLife Fiber Powder – это биологически активная добавка в пакетиках, содержащая комплекс растворимых пищевых волокон из 4 источников (в виде фирменных ингредиентов) и запатентованную фирменную нуклеотидную формулу из дрожжей *Saccharomyces cerevisiae*. В состав препарата включены ингредиенты из натурального сырья высочайшего качества, являющиеся чрезвычайно богатым источником пищевой клетчатки. Оздоровительный эффект ингредиентов, содержащихся в биологически активной добавке, подтвержден клиническими исследованиями.



Когда?

Пищевая клетчатка (пищевые волокна) выполняет в питании очень важную функцию, несмотря на то, что она не переваривается в пищеварительном тракте и не впитывается в кровь. Однако она очень положительно влияет на многие метаболические и физиологические процессы в организме человека и считается так называемым ПРЕБИОТИКОМ¹⁻⁵.

Биологически активная добавка DuoLife Powder предназначена для использования во вспомогательных целях:

- ▶ для тех, кто желает ежедневно поддерживать нормальную работу пищеварительного тракта и пищеварительные процессы;
- ▶ для тех, кто имеет запоры и проблемы с замедленным кишечным транзитом;
- ▶ для тех, кто имеет проблемы с пищеварительным трактом, связанные с нарушением естественной микрофлоры кишечника;
- ▶ для тех, кто заботится об оптимальном состоянии толстой кишки;
- ▶ для тех, кто соблюдает т. н. диету LOW FODMAP (см. объяснение ниже);
- ▶ для тех, кто заботится о правильной массе тела, поддерживая процесс похудения, заключающейся в снижении аппетита и длительном ощущении сытости;
- ▶ для тех, у кого проблема лишнего веса, и кто желает уменьшить жировые отложения;
- ▶ для тех, кто заботится о правильном уровне глюкозы и холестерина в крови;
- ▶ для тех, кто желает поддерживать оптимальное состояние сосудов и надлежащее артериальное давление;
- ▶ для тех, кто желает поддерживать функции иммунной системы;
- ▶ для тех, кто желает очищать организм от накопленных токсинов;
- ▶ для тех, кто желает поддерживать нормальное функционирование желчного пузыря;
- ▶ для тех, кто имеет проблемы с изжогой;
- ▶ для тех, кто желает поддерживать оптимальное всасывание минералов из кишечника;
- ▶ для тех, кто желает поддерживать оптимальные антиоксидантные процессы.

Как?

DuoLife Fiber Powder – это 100% натуральный состав с очень высоким содержанием растворимой фирменной пищевой клетчатки: NUTRIOSE^{®*}, SUNFIBER^{®**} и INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***}, а также запатентованная формула дрожжей *Saccharomyces cerevisiae* – IMMUNEL^{™***}, с нормированным содержанием 60% нуклеотидов, поддерживающая правильные функции иммунной и пищеварительной систем.

**DuoLife Fiber Powder – способ применения:**

Взрослые и дети старше 12 лет: 1-2 пакетика в день добавить в еду или напиток и тщательно размешать. Употребить сразу после приготовления. Рекомендуется запить стаканом воды или другим напитком. Не превышать рекомендуемую максимальную суточную дозу.

Дети от 6 до 12 лет, а также женщины в период беременности и лактации: Прием продукта разрешен после предварительной консультации с врачом. Рекомендуется принимать 1/4-1 пакетика в день, в зависимости от возраста и рекомендаций врача.

Продукт не предназначен для детей младше 6 лет.

Продукт следует принимать с соответствующим количеством жидкости, поскольку малое количество жидкости может привести к запорам.

Необходимо **соблюдать ПЕРЕРЫВ между приемами лекарств и клетчатки**, поскольку пища, богатая клетчаткой, может снизить всасывание лекарств из пищеварительного тракта.

Лекарства рекомендуется принимать за 1 час до или по крайней мере через 2 часа после употребления клетчатки.

Продукт может использоваться, например, для загустевания супов, соусов или для приготовления выпечки.



Состав: NUTRIOSE®* – запатентованная формула растворимой кукурузной клетчатки, SUNFIBER®** – запатентованная формула растворимой клетчатки из индийских гуаровых бобов (*Cyamopsis tetragonolobus*) (галактоманнановое волокно), INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** – запатентованная формула растворимой клетчатки в виде органической смеси мякоти плодов баобаба (*Adansonia digitata*) и органической камеди акации (*Acacia Seyal*), IMMUNEL™*** – запатентованная формула дрожжей *Saccharomyces cerevisiae* с нормированным содержанием 60% нуклеотидов.

* NUTRIOSE® зарегистрированный товарный знак компании Roquette Frères.

** SUNFIBER® зарегистрированный товарный знак компании Taiyo Kagaku Co., Ltd.

*** INAVEA™ BAOBAB ACACIA и IMMUNEL™ являются товарными знаками Nexira.

Содержание ингредиентов в суточной порции продукта	1 пакетик (10 г)	2 пакетика (20 г)
NUTRIOSE®*	4,25 г	8,5 г
SUNFIBER®**	3,1 г	6,2 г
INAVEA™ BAOBAB ACACIA***	2,5 г	5 г
IMMUNEL™***	150 мг	300 мг
Общее содержание пищевых волокон	8 г	16 г

DuoLife предлагает два продукта, содержащих клетчатку: DuoLife Fiber Powder и DuoLife Fiber – в чем разница между ними?

DuoLife Fiber Powder поддерживает оптимальные функции пищеварительного тракта, иммунной и нервной систем. В нем используются ингредиенты с сильным пребиотическим действием. Его можно добавлять в напитки и еду. Способствует диете LOW FODMAP.

DuoLife Fiber поддерживает правильное функционирование пищеварительного тракта и способствует усвоению других питательных веществ из рациона. Также помогает бороться с воспалительными процессами в кишечнике. Подготовлен в жидкой форме для непосредственного употребления.

Сколько клетчатки мы потребляем и сколько должны потреблять?

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуемая суточная доза пищевых волокон для взрослых должна составлять 20-40 г⁶. Институт пищевых продуктов и питания устанавливает стандарты для Польши на уровне 30-35 г в день для взрослых. Еще одним показателем суточного потребления является рекомендация: 14 г клетчатки на 1000 ккал/день¹. Причем, среднесуточное потребление клетчатки в Польше в 2016 году составляло всего 15,4 г на 1 человека⁷.

Научные наблюдения показывают, что общества, потребляющие больше пищевых волокон (до 30-40 г/день), имеют меньше проблем с пищеварительной, кровеносной и иммунной системами, и соответственно, меньше проблем со здоровьем^{1,7}.

DuoLife Fiber Powder – это богатый источник растворимой пищевой клетчатки. Чем растворимая клетчатка отличается от нерастворимой?

Пищевые волокна делятся на две фракции: растворимые и нерастворимые, с немного разными физиологическими функциями¹. Растворимая клетчатка состоит в основном из пектинов, камедей, растительной слизи, некоторых гемицеллюлоз, бета-глюканов и других водорастворимых соединений.

Растворимая клетчатка:

- ▶ набухает в кишечнике под воздействием воды и увеличивает плотность химуса;
- ▶ продлевает время кишечного транзита;
- ▶ является питательной средой для полезных кишечных бактерий, стимулирующей развитие бактериальной микрофлоры толстого кишечника (пребиотическое действие);
- ▶ усиливает чувство сытости, помогая поддерживать здоровую массу тела и способствуя снижению веса;
- ▶ помогает обеспечивать надлежащий уровень холестерина и триглицеридов в крови, поддерживая функции кровеносных сосудов и оптимальное кровяное давление. Действием, благоприятствующим оптимальным функциям системы кровообращения, обладает, в основном, фракция растворимой клетчатки;
- ▶ способствует задержке процесса всасывания глюкозы в тонком кишечнике и снижению выработки инсулина, что способствует нормализации уровня сахара в крови;
- ▶ разбавляет каловые массы, что предотвращает запоры;
- ▶ способствует всасыванию минералов из кишечника;
- ▶ положительно влияет на иммунитет организма.

Нерастворимая клетчатка – это в основном целлюлоза и лигнин. Ее функция заключается в первую очередь в поддержке перистальтики желудочно-кишечного тракта и увеличении массы стула.

Чем является диета LOW FODMAP? Почему ингредиенты DuoLife Fiber Powder подходят для диеты LOW FODMAP?

Это диета с низким содержанием короткоцепочечных, плохо усваиваемых и быстро ферментирующихся углеводов с высоким осмотическим давлением (таких как лактоза, фруктоза или полиолы). Благодаря этому она поддерживает оптимальное состояние пищеварительного тракта, способствуя минимизации таких недугов, как метеоризм и дискомфорт в кишечнике, особенно у людей с синдромом раздраженного кишечника или непереносимостью лактозы.

Формулы на основе клетчатки, содержащиеся в продукте: SUNFIBER^{®**}, NUTRIOSE^{®*} и INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} подходят для диеты LOW FODMAP, поскольку **медленно ферментируются** и имеют благоприятное воздействие на кишечник. Продукты ферментации клетчатки медленно высвобождаются, поэтому использование SUNFIBER^{®**} вместе с NUTRIOSE^{®*} и INAVEA[™] BAOBAB ACACIA^{***} сводит к минимуму образование газов вследствие слишком быстрой кишечной ферментацией (Рисунок 1).

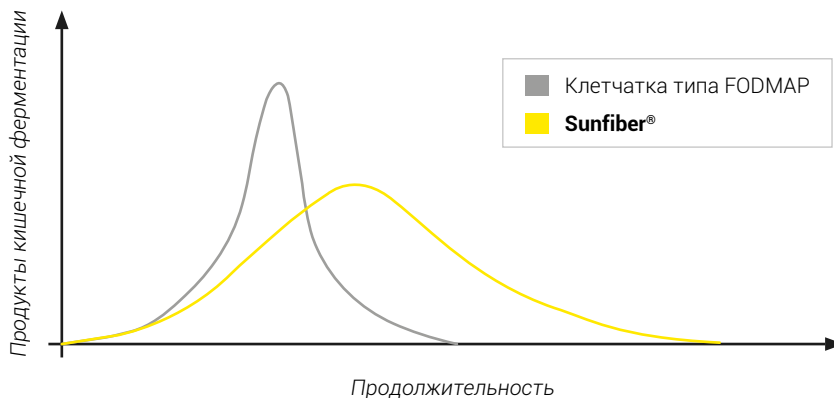


Рисунок 1: SUNFIBER® как полезна клетчатка в диете LOW FODMAP.

Что отличает NUTRIOSE®* запатентованную формулу растворимой кукурузной клетчатки?

Кукурузная клетчатка **NUTRIOSE®** не проявляет аллергенных свойств, в отличие от клетчатки зерновых. Благодаря микрогранулированной форме обладает очень высокой стабильностью и растворимостью, благодаря чему ее можно добавлять к горячим блюдам, например, супам. Научные отчеты показали положительное ПРЕБИОТИЧЕСКОЕ влияние на организм и функции пищеварительного тракта, а также положительное влияние на функции системы кровообращения⁸⁻¹¹. **Клинические испытания, проведенные для NUTRIOSE®** (отчеты с конференций), также продемонстрировали благоприятное влияние на метаболические процессы и поддержание правильной массы тела. Кукурузная клетчатка на 75% подлежит **медленной (соответственно благоприятной для кишечника) ферментации** в толстом кишечнике; при этом не усваивается бактериями, присутствующими в полости рта, и не способствует развитию кариеса. Формула имеет низкий гликемический индекс и низкую калорийность (2 ккал/г).

SUNFIBER®** и INAVEA™ BAOBAB ACACIA*** благодаря синергии способствуют размножению полезной микрофлоры кишечника, поддерживая действие препарата NUTRIOSE®*.

SUNFIBER® – это органическая, частично гидролизованная камедь из индийских гуаровых бобов на базе галактоманнанов. **Однако, это не то же самое, что обычно используемая гуаровая камедь.** В отличие от «классической» гуаровой камеди, она имеет более низкую молекулярную массу (20-50 кДа в сравнении с 300-8000 кДа для негидролизованной камеди), поэтому отличается гораздо меньшей вязкостью (в 2000 раз меньше), что облегчает приготовление препарата, легкого в употреблении и безопасного даже в больших количествах. Более того, в отличие от гуаровой камеди, ее получают в процессе мягкого ферментативного гидролиза при низкой температуре (37°C) исключительно из эндосперма семян.

SUNFIBER® поддерживает оптимальные функции пищеварительного тракта и правильную массу тела¹²⁻¹⁶, способствует размножению полезных кишечных бактерий из рода *Bifidobacterium* и *Lactobacillus*, а также производству короткоцепочечных жирных кислот в толстом кишечнике (т. н. постбиотиков)¹⁷. Благодаря чему он может поддерживать функции кишечника, иммунной и нервной систем¹⁸. **Порция SUNFIBER®, содержащаяся в 1-2 пакетиках DuoLife Fiber Powder, рекомендуется для обеспечения полезного для здоровья действия ингредиента.**

INAVEA™ – это синергетическая, полностью органическая фирменная смесь двух источников растворимой пищевой клетчатки африканских растений: акации *Seyal* и баобаба.

INAVEA™ при порции 5 г/день (содержится в 2 пакетиках DuoLife Fiber Powder) **обладает задокументированным ПРЕБИОТИЧЕСКИМ действием**, способствуя размножению полезной микрофлоры кишечника, особенно рода *Bifidobacterium*. Кроме того, **INAVEA™ поддерживает метаболические функции и помогает организму бороться с воспалением в кишечнике**¹⁹⁻²¹.

Как SUNFIBER®, так и INAVEA™ демонстрируют все полезные для здоровья свойства клетчатки, документально подтвержденное полезное пребиотическое действие и **подходят для диеты LOW FODMAP**.

НУКЛЕОТИДЫ – недооцененный компонент диеты на базе минимально переработанных продуктов.

Нуклеотиды, содержащиеся в препарате **IMMUNEL™**, являются источником сигнальных молекул и молекул-предшественников в организме, а также могут быть повторно использованы для создания новых молекул нуклеиновых кислот, входящих в состав клеточных ядер. Они являются очень важным, но все еще недооцениваемым компонентом диеты на базе минимально переработанных продуктов²², **необходимых для правильного функционирования иммунной и пищеварительной систем**^{23–24}. Нуклеотиды из дрожжей *Saccharomyces cerevisiae* могут способствовать регенерации поврежденных клеток и тканей пищеварительного тракта, поддерживая неспецифический иммунитет организма и т.н. кишечный барьер. **Рекомендуемая суточная доза IMMUNEL™ (300 мг) содержится в 2 пакетиках DuoLife Fiber Powder.**

Чем отличается DuoLife Fiber Powder?

- ▶ **100% натуральный состав** с очень высоким содержанием растворимой клетчатки;
- ▶ Состав на основе **фирменных ингредиентов с клинически доказанным полезным для здоровья действием**;
- ▶ **4 источника растворимой пищевой клетчатки**;
- ▶ Продукт **подходит для диеты LOW FODMAP**;
- ▶ **Синергетическое** действие ингредиентов;
- ▶ **Удобное использование** – порции в пакетиках для непосредственного добавления в жидкость или еду;
- ▶ Продукт **НЕ СОДЕРЖИТ искусственных наполнителей, без ГМО**;
- ▶ Препарат **не содержит искусственных ароматизаторов**;
- ▶ Продукт **НЕ СОДЕРЖИТ глютена** – подходит для лиц, не переносящих глютен;
- ▶ Продукт **подходит для веганов и вегетарианцев**.



Приобретая продукты DuoLife Fiber и/или DuoLife Fiber Powder, вы поддерживаете и вносите свой вклад в развитие Фонда World Healthy Living Foundation.

Деятельность Фонда WHLF осуществляется с помощью различных образовательных решений и при поддержке Экспертов в форме публикаций, лекций и однодневных практических занятий, цель которых является помочь людям осознать, что здоровье – это процесс, зависящий от нашего образа жизни и душевного состояния. Своей деятельностью Фонд доказывает, что эта сфера полностью находится под нашим контролем, и наш ежедневный выбор имеет ключевое значение.

Воспользуйтесь знаниями и опытом Экспертов! Подробнее на: <http://www.whlf.eu>



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

Fiber Powder

Библиография

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.