



ZINZINO

# ZinoBiotic

ZinoBiotic er en skræddersyet blanding af fem naturlige kostfibre<sup>1</sup>. Disse fibre er metaboliseret i tyktarmen (den store tarm), hvor de støtter væksten af sunde bakterier.

ZinoBiotic hjælper med at reducere voldsomme stigninger i blodsukker-niveauerne efter måltider<sup>2</sup>, og opretholde gode kolesterolniveauer<sup>3</sup>. Fibrene fremme mange sunde tarmfunktioner herunder regelmæssighed<sup>4</sup>, mæthed-fornemmelsen samt nedsat oppustethed.



## Vigtigste fordele:

- ✓ Kostfiberblanding<sup>1</sup>
- ✓ Mave/tarm-sundhed
- ✓ Afbalanceret kolesterol<sup>3</sup>
- ✓ Reduktion af kraftige blodsukkerstigninger efter måltider<sup>2</sup>
- ✓ Sund tarm funktion og regelmæssighed<sup>4</sup>
- ✓ Afbalanceret microbiom
- ✓ Renser tyktarmen<sup>5</sup>

# ZinoBiotic Fiber blanding

## KOSTFIBRE

Andre produkter indeholder generelt kun én eller to fibre, en strategi, der ikke er tilstrækkelig for dit daglige behov. ZinoBiotic indeholder betydelige mængder af fem opløselige kostfibre<sup>1</sup>. Denne fremgangsmåde sikrer fordele for hele tyktarmen. Fordøjelsesresistent stivelse, inulin, beta-glucan fra havre, fructooligosaccharid (FOS) og psylliumskaller fermenteres i tyktarmen og rettes mod adskillige tarmfunktioner. Eksempelvis vil den resistente stivelse medvirke til reduktionen af den normale stigning i blodsukkeret efter måltider<sup>2</sup>.

## MAVE/TARM-SUNDHED

Fibre i ZinoBiotic stimulerer væksten af gode bakterier i tyktarmen. Der er over 100 billioner bakterier i den menneskelige tyktarm og mens nogle er gode for vores helbred, andre er mindre ønskelige. De gode bakterier bruger kostfibre som deres brændstof, så de kan vokse og fortrænge de mindre ønskede bakterier. De gode bakterier bidrager til mange vigtige kropsfunktioner såsom uddannelse af vores immunsystem. De er også knyttet til bedre humør, udholdenhed og helbred generelt. En sund tarm er afgørende for en sund krop.

Fibre i ZinoBiotic bidrager også til en følelse af mæthed i maven (hvilket kan hjælpe med appetitkontrol), men samtidig reducerer de oppustethed ved at forbedre regelmæssigheden<sup>4</sup>. Der kan være en kort periode med tilpasning, mens fibre begynder at forbedre den bakterielle population, men dette er et mindre og forbigående skridt på vejen til et bedre helbred.

## NORMALE KOLESTEROLNIVEAUER

Ét af de fem fibre er betaglucan fra havre. Dette er en videnskabeligt godkendt funktion i opretholdelse af normal blodkolesterol<sup>2</sup>.

## HVILKE FIBRE?

ZinoBiotic er en koncentreret blanding af fem kostfibre: fordøjelsesresistent stivelse fra fuldkorn, inulin fra cikorerod, betaglucan fra havre og fructo-oligosaccharid (FOS) også fra cikorerod samt psylliumskaller. Vi har tilføjet præcis de samme kostfibre i LeanShake, hvilket giver dig to forskellige måder at få sunde fiber i din kost<sup>2</sup>. Kombination af LeanShake og ZinoBiotic arbejder også godt.

### NÆRINGSVÆRDI

Mængde pr. portion	1 skefuld, 6 gr
Resistent stivelse	2,4 gr
Betaglucan fra gær	0,8 gr
Inulin	0,7 gr
Fructooligosaccharides	0,3 gr

### INGREDIENSER:

Resistent stivelse (fra fuldkorn), betaglucan fra havre, inulin, fructooligosaccharider, psylliumskalpulver, fyldemiddel (xanthangummi E415), antiklumpningsmidler (tricalciumfosfat E341), naturligt sødemiddel (steviol-glycosider E960).

# ZinoBiotic 180 gr Fiberblanding

**ANBEFALET DAGLIG DOSIS:** Bland 6 gr (1 skefuld) pulver med 50-100 ml vand i en shaker flaske, eller bland med en drink efter eget valg (f.eks. vand eller juice i en shaker). Hvis du blander ZinoBiotic med LeanShake eller en smoothie, skal der tilføjes ekstra væske efter smag. Produktet kan bruges 1 - 2 gange pr. dag ifølge dine behov.

**VAND:** Det anbefales at drikke ekstra væske, når du spiser kostfibre. Vand forhindrer at fæces bliver lidt for fast.

**OPBEVARING:** Opbevar produktet tørt og køligt med låget på.



**BEMÆRK:** Anbefalet daglig dosis må ikke overskrides. Kosttilskud ikke erstatte en varieret kost. Gravide og børn under 1 år bør konsultere læge før brug.

\* Bekræftet af EFSA (den Europæiske Fødevarerikkerhedsautoritet)

## FAQ ZinoBiotic

### Hvorfor skal jeg tage ZinoBiotic Fiber blanding?

Sundhedsforskere er enige om vi skal øge vores daglige indtag af kostfibre. ZinoBiotic giver en blanding af kostfibre, der tjener som brændstof for de gavnlige bakterier i vores tyktarm, således at de vokser og erstatter uønskede bakterier. Det afbalancerer vores mikrobiom.

### Kan jeg tage ZinoBiotic Fiber blanding og LeanShake sammen?

Ja. Du kan tage begge produkter sammen i det samme måltid eller tage dem separat på forskellige tidspunkter i løbet af dagen, som du foretrækker. Kostfibre i ZinoBiotic er de samme som dem, der findes i LeanShake. I en portion af 60 gr LeanShake du får 3 gr kostfibre, dvs halvdelen af dosis i ZinoBiotic, som er gavnlige for bakterier i tyktarmen.

### Er der nogen der ikke skulle ZinoBiotic Fiber blanding?

Det anbefales, at personer med maverelaterede problemer starter med små doser og øge dosis over en periode, for at give microbiomet tid til at vænne sig til det.

### Hvilken slags symptomer kan jeg forvente ved at tage ZinoBiotic Fiber blanding?

Symptomerne kan omfatte øget fækal mængde, rumlen og lyde. Øget niveau af gas kan også opleves i forbindelse med indtagelse af kostfibre, men i de fleste tilfælde vil dette kun vare en kort periode. Nogle mennesker opleve desuden en mild forstoppelse. For dette, og andre symptomer er det vigtigt at sikre dit vandindtag ved at tilsætte ekstra vand til din kost. Det anbefales generelt, når du indtager nogen former for kostfibre.

# ZinoBiotic Fiber blanding

## **GODKENDE ANPRISNINGER AF EFSA (DEN EUROPÆISKE FØDEVARESIKKERHEDSAUTORITET)**

1. En påstand om at en fødevarer har et højt indhold af fibre, og anprisninger, der må antages at have samme mening for forbrugeren, kan kun anvendes, hvis produktet indeholder mindst 6 gr fibre pr. 100 gr. eller mindst 3 gr fibre pr. 100 kcal.

2. Erstatning af fordøjelig stivelse med resistent stivelse i et måltid bidrager til en reduktion af blodets glukosestigning efter at måltid. påstanden kan anvendes kun om mad, hvor fordøjeligt stivelse er erstattet af resistent stivelse, således at det endelige indhold af resistent stivelse er mindst 14% af den samlede stivelse.

3. Betaglukaner bidrager til opretholdelse af normale kolesteroltal i blodet. Påstanden kan anvendes kun om fødevarer, der indeholder mindst 1 gr betaglukaner fra byg, bygklid, havre, havreklid, eller blandinger af disse kilder per kvantitative portion.

For at bære påstanden gives oplysninger til forbrugeren, at den gavnlige effekt er opnået med et dagligt indtag af 3 gr af beta-glucaner fra byg, bygklid, havre, havreklid, eller blandinger af disse beta-glucaner.

4. Havrekornsfibre sætter gang i fordøjelsen.

Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst har et højt indhold af disse fibre som omhandlet i påstanden HØJ FIBERMÆNGDE, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

5. Havrekornsfibre sætter gang i fordøjelsen.

Påstanden kan kun anvendes om mad, der mindst har et højt indhold af disse fibre som omhandlet i påstanden HØJ FIBERMÆNGDE, som anført i bilaget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

