



ZINZINO

# ZinoBiotic

ZinoBiotic sisältää viittä luonnollista ravintokuitua<sup>1</sup>. Kuidut sulavat paksusuolissa ja edistävät terveellisten bakteerien kasvua.

ZinoBiotic tasoittaa verensokerin nousua aterian jälkeen<sup>2</sup> ja ylläpitää hyvää kolesterolitasoa<sup>3</sup>. Kuidut edistävät monia terveellisiä suoliston toimintoja kuten säännöllisyyttä<sup>4</sup> ja kylläisyyden tunnetta sekä vähentävät turvotusta.



## Tärkeimmät hyödyt:

- ✓ Ravintokuitusekoitus <sup>1</sup>
- ✓ Suoliston terveys
- ✓ Tasapainoinen kolesteroli <sup>3</sup>
- ✓ Tasoittaa verensokerin nousua aterian jälkeen <sup>2</sup>
- ✓ Terve ja säännöllinen suolen toiminta <sup>4</sup>
- ✓ Tasapainoinen mikrobiomi
- ✓ Puhdistaa paksusuolta <sup>5</sup>

# ZinoBiotic Fiber -sekoitus

## RAVINTOKUIDUT

Muut tuotteet sisältävät yleensä vain yhtä tai kahta kuitulajia. Se ei riitä päivittäiseen kuiduntarpeeseen. Zinobiotic sisältää huomattavia määriä viittä eri liukenevaa ravintokuitua<sup>1</sup>. Siitä hyötyy koko paksusuoli. Ruuan-sulatusresistentti tärkkelys, inuliini, kauran beetaglukaani, frukto-oligosakkaridit (FOS) ja psylliumkuori fermentoituvat suolistossa ja vaikuttavat useisiin suolen toimintoihin. Esimerkiksi resistentti tärkkelys vaikuttaa aterian jälkeiseen verensokerin nousun tasoittumiseen<sup>2</sup>.

## SUOLISTON TERVEYS

ZinoBiotic-kuidut edistävät hyvien bakteerien kasvua koko paksusuolella. Ihmisen paksusuolella on yli 100 triljoonaa bakteeria, joista jotkut ovat terveyden kannalta hyödyllisiä ja toiset vähemmän toivottuja. Hyvät bakteerit käyttävät ravintokuituja ravinnokseen. Niiden avulla ne kasvavat ei-toivottuja bakteereja nopeammin ja syrjäyttävät nämä. Hyvät bakteerit edistää monia tärkeitä elimistön toimintoja, kuten immuunipuolustusjärjestelmän mukautumista. Ne vaikuttavat myös mielialaan, jaksamiseen ja yleiseen terveyteen. Terve suolisto on oleellinen tekijä kokonaisterveyden kannalta.

ZinoBiotic-kuidut myös lisäävät kylläisyyden tunnetta (mikä voi auttaa ruokahalun hallinnassa), mutta vähentävät samalla turvotusta edistämällä suolen säännöllistä toimintaa<sup>4</sup>. Alkuvaiheessa voi esiintyä lyhyt sopeutumisjakso, kun kuidut alkavat parantaa bakteerikantaa, mutta tämä on lievä ja ohimenevä askel tiellä kohti parempaa terveyttä.

## NORMAALI KOLESTEROLITASO

Yksi viidestä kuidusta on kauran beetaglukaania. Sillä on tieteellisesti osoitettu vaikutus veren normaalin kolesterolitason säilyttämiseen<sup>2</sup>.

## MITKÄ KUIDUT?

ZinoBiotic on tiivistetty sekoitus viittä ravintokuitua: resistenttiä tärkkelystä kokojyväviljasta, inuliinia sikurinjuuresta, beetaglukaania kaurasta, ja frukto-oligosakkaridia (FOS) sikurinjuuresta ja psylliumkuoresta.

LeanShake sisältää täsmälleen samoja ravintokuituja, joten voit lisätä terveellistä kuitua ruokavalioosi kahdella eri tavalla<sup>2</sup>. Leanshake ja ZinoBiotic toimivat myös hyvin yhdessä.

### RAVINTOARVO

Annosta kohti	1 mittallinen, 6 g
Resistentti tärkkelys	2,4 g
Kauran beetaglukaani	0,8 g
Inuliini	0,7 g
Frukto-oligosakkaridit	0,3 g

### AINESOSAT:

Resistentti tärkkelys (täysjyväviljoista), kauran beetaglukaani, inuliini, frukto-oligosakkaridit, psylliumkuorijauhe, täyteaine (ksantaanikumi E415), paakkuuntumisenestoaine (trikalsiumfosfaatti E341), luonnollinen makeutusaine (stevioliglykosidit E960)

# ZinoBiotic 180 g kuitusekoitus

## SUOSITELTU PÄIVÄANNOS:

Sekoita 6 g (1 mittalusikallinen) jauhetta 50–100 ml:aan vettä tai muuta juomaa (esim. tuoremehua) sekoituspullossa. Jos sekoitat ZinoBioticia LeanShake-pirttelöön tai smoothieen, lisää nestettä maun mukaan. Tuotetta voi käyttää 1-4 kertaa päivässä tarpeen mukaan.

**VESI:** Ravintokuitujen käytön yhteydessä suositellaan juomaan tavallista enemmän nestettä. Vesi estää ulostetta muuttumasta liian kiinteäksi.

**SÄILYTYS:** Säilytä tuote kuivassa ja viileässä paikassa kansi suljettuna.



**HUOM:** Älä ylitä suositeltua päiväannosta. Ravintolisät eivät korvaa monipuolista ruokavaliota. Raskaana olevien naisten ja alle 1-vuotiaiden lasten tulee käyttää tuotetta vain lääkärin luvalla.

\* Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto EFSA:n vahvistama

## Usein kysyttyä: ZinoBiotic

### Miksi ZinoBiotic Fiber -tuotetta kannattaa käyttää?

Terveystutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että meidän pitäisi lisätä päivittäistä kuidunsaantiamme. ZinoBiotic sisältää sekoituksen ravintokuituja, jotka toimivat hyödyllisten bakteerien ravintona paksusuolella ja saavat ne kasvamaan ja syrjäyttämään ei-toivottuja bakteereita. Tämä tasapainottaa mikrobiomiamme.

### Voiko ZinoBiotic Fiber ja LeanShake -tuotteita käyttää yhdessä?

Kyllä. Molempiatuotteita voimaunmukaannauttia jokosamanaterian yhteydessä tai eri aikaan. ZinoBiotic ja LeanShake sisältävät samoja ravintokuituja. Yksi 60 g:n LeanShake-annos sisältää 3 g paksusuolen bakteerikannalle hyödyllisiä ravintokuituja, eli puolet ZinoBiotic-annoksensisältämästämäärästä.

### Soveltuuko ZinoBiotic Fiber -sekoitus kaikille?

Vatsavaivoista kärsivien ihmisten suositellaan aloittavan pienillä annoksilla ja kasvattamaan niitä ajan mittaan, jotta heidän mikrobiominsa saa aikaa sopeutua.

### Mitä oireita ZinoBiotic Fiber -sekoituksen käyttö voi aiheuttaa?

Tuote voi aiheuttaa ulostemassan kasvua, vatsan kurnimista ja muita ääniä. Ravintokuitujen nauttiminen voi aiheuttaa myös ilmavaivoja, mutta tämä on useimmiten lyhytaikaista. Jotkut ihmiset kokevat lievää ummetusta. Tämän ja muiden oireiden takia on tärkeää juoda tavallista enemmän vettä. Se on suositeltavaa kaikenlaisten ravintokuitujen käytön yhteydessä.

# ZinoBiotic Fiber -sekoitus

## HYVÄKSYTYT TERVEYSVÄITTEET, EFSA (Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto)

1. Väitettä, jonka mukaan elintarvike sisältää runsaasti kuitua ja väitteitä, jotka kuluttaja todennäköisesti ymmärtää samalla tavoin, saa käyttää vain, jos elintarvike sisältää vähintään 6 g kuitua 100 g kohti tai 3 g kuitua 100 kcal kohti.

2. Sulavan tärkkelyksen korvaaminen resistentillä tärkkelyksellä tasoittaa verensokerin nousua aterian jälkeen.

Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, jossa sulavaa tärkkelystä on korvattu resistentillä tärkkelyksellä siten, että vähintään 14 % tuotteen tärkkelyspitoisuudesta on resistenttiä tärkkelystä.

3. Beetaglukaanit auttavat pitämään veren kolesterolitasot normaaleina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka

sisältää vähintään 1 g kauran, kauraleseiden, ohran, ohraleseiden tai näiden sekoituksen beetaglukaaneja määrättyä annosta kohti.

Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 3 g päiväannoksella kauran, kauraleseiden, ohran, ohraleseiden tai näiden sekoituksen beetaglukaaneja.

4. Kaurakuidut auttavat kasvattamaan ulostemassaa.

Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa SISÄLTÄÄ RUNSASTI KUITUA ilmoitetun määrän kyseistä kuitua.

5. Kaurakuidut auttavat kasvattamaan ulostemassaa.

Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa SISÄLTÄÄ RUNSASTI KUITUA ilmoitetun määrän kyseistä kuitua.

