

# ZINZINO

## ZinoBiotic

ZinoBiotic är en skräddarsydd blandning av 5 naturliga kostfiber där varje portion innehåller en hög andel fiber <sup>1</sup>. Dessa fibrer kan inte brytas ned (det vill säga spjälkas) av tarmens enzymer.

De kan inte heller tas upp av tunntarmen och därför är det först tjocktarmen som de metaboliseras. De olika kostfibrerna metaboliseras på olika ställen och därmed i hela i tjocktarmen där de stöder tillväxten av goda bakterier. ZinoBiotic innehåller resistent stärkelse som bidrar till en minskning i blodsockerhöjningen efter en måltiden <sup>2</sup>.



### Viktiga fördelar:

- ✓ **Hög andel fiber per portion**
- ✓ **Minskning i blodsockerhöjningen efter måltid**

## ZinoBiotic fiberblandning

### KOSTFIBRER

Andra kosttillskottprodukter innehåller vanligtvis bara en eller två fibrer, en strategi som inte är tillräckligt för det dagliga behovet. Zinobiotic innehåller därför betydande mängder av fem olika kostfibrer<sup>1</sup> som metaboliseras på olika ställen i hela tjocktarmen som bidrar till tarmens funktion. Fibrerna i Zinobiotic kommer ifrån olika källor: Resistent stärkelse, inulin, betaglukan från havre, fruktosolisosakarid (FOS) och psylliumkli.

### TJOCKTARMEN

Fibrerna i ZinoBiotic stimulerar tillväxten av bra bakterier i tjocktarmen. Det finns över 100 biljoner bakterier i människans tjocktarm. De bra bakterierna använder kostfibrer som bränsle, så att de kan föröka sig mer och bli fler än de oönskade bakterierna. De bra bakterierna bidrar till många viktiga kroppsfunktioner.

Fibrerna i Zinobiotic minskar samtidigt uppblåsthet genom att förbättra regelbundenheten<sup>4</sup>.

### VILKA FIBRER?

ZinoBiotic är en blandning av 5 kostfibrer: resistent stärkelse, inulin från cikoriarot, betaglukan från havre, fruktooligosackarid (FOS) också från cikoriarota och psylliumkli.

#### NÄRINGSÄMNINGEN

Mängd per portion	1 mått, 6 g
Resistent stärkelse	2,4 g
Betaglukan från havre	0,8 g
Inulin	0,7 g
Fruktooligosackarider	0,3 g

### INGREDIENSER:

Resistent stärkelse, betaglukan från havre, inulin, fruktooligosackarider, bulkmedel (xantangummi E415).

## ZinoBiotic 180 g Fiber blend

**REKOMMENDERAD DAGLIG DOS:** Blanda 6 g (1 mått) pulver med 50-100 ml med dryck efter eget val (t.ex. vatten eller juice i en shaker) i en blandningsflaska, eller blanda med mjölk, yogurt, kefir, filmjölk eller liknande. Produkten kan användas 1 - 4 gånger per dag eller enligt dina behov.

**VATTEN: Det rekommenderas att du dricker extra vätska när du äter kostfibrer. Vatten förhindrar att avföringen blir lite för fast.**

**FÖRVARING:** Förvara produkten torrt och svalt med locket på.

**OBS!** Överskrid inte rekommenderad daglig dos. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost. För gravida kvinnor och barn under 1 år ska du rådgöra med en läkare innan användning.

## Vanliga frågor för ZinoBiotic

### Varför ska jag ta ZinoBiotic fiberblandning?

Hälsoforskare är överens om att vi måste öka vårt dagliga kostfibrerintag. ZinoBiotic tillhandahåller en blandning av kostfibrer som utgör bränsle för de bra bakterierna i tjocktarmen så att de förökar sig och bli fler än de mindre önskvärda bakterierna.

### Kan jag ta ZinoBiotic fiberblandning och LeanShake tillsammans?

Ja. Du kan ta båda produkterna tillsammans vid samma måltid eller ta dem separat vid olika tidpunkter under dagen, som du föredrar. Kostfibrerna i ZinoBiotic är samma som i LeanShake. I en portion på 60 g LeanShake finns 3 g kostfibrer, dvs hälften av dosen i Zinobiotic.

### Är det någon som inte ska ta ZinoBiotic fiberblandning?

Det rekommenderas att personer med magrelaterade problem börjar med små doser och ökar dosen under en period så att mikrobiomet får chans att anpassa sig.

### Vilken slags symtom kan jag uppleva om jag tar ZinoBiotic fiberblandning?

Symtom kan vara bl.a. ökad avföring, orolig mage och ljud. Ökad gasbildning kan också upplevas när man tar kostfiber, men i det flesta fall varar detta endast en kortare tidsperiod. Vissa människor upplever också en mild förstoppning. För detta, och andra symtom är det viktigt att se till att du får tillräckligt med vätska genom att dricka mer vatten än du vanligtvis gör. Detta rekommenderas i allmänhet när du konsumerar någon typ av kostfibrer.

## ZinoBiotic fiberblandning

### GODKÄNDA HÄLSOPÅSTÅENDE AV EFSA (THE EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY)

**1.** Ett påstående om att ett livsmedel innehåller höga andelar fibrer, och alla påståenden som sannolikt har samma innebörd för konsumenten, får endast göras om produkten innehåller minst 6 g fibrer per 100 eller minst 3 g fibrer per 100 kcal.

**2.** Ersättning av lättsmält stärkelse mot resistent stärkelse i en måltid bidrar till en minskning i blodsockerhöjningen efter denna måltid. Påståendet kan endast användas för livsmedel där lättsmält stärkelse har ersatts av resistent stärkelse på så sätt att det slutliga innehållet av resistent stärkelse är minst 14 % av den totala stärkelsen.

**3.** Havrefibrer bidrar till en ökad fekal massa. Påståendet kan endast användas för livsmedel som har en hög andel av denna fiber, så som avses i påståendet HÖG ANDEL FIBER som förtecknas i bilagan till förordning (EG) nr 1924/2006.

