



ZINZINO

# ZinoBiotic

A ZinoBiotic ötféle természetes élelmi rost<sup>1</sup> egyedi kombinációja. A rostok anyagcseréje a vastagbélben történik, ahol támogatják az egészséges baktériumok szaporodását.

A ZinoBiotic segít csökkenteni a vércukorszint hirtelen emelkedését az étkezések után<sup>2</sup>, illetve fenntartani a megfelelő koleszterinszintet<sup>3</sup>. A rostok támogatják az egészséges bélműködést, így a rendszerességet<sup>4</sup>, a teljesség érzését, illetve csökkentik a puffadást.



## Főbb előnyök:

- ✓ Élelmi rostkeverék<sup>1</sup>
- ✓ Egészséges bélflóra
- ✓ Kiegyensúlyozott koleszterin<sup>3</sup>
- ✓ A vércukorszint csökkentése étkezések után<sup>2</sup>
- ✓ Egészséges bélműködés és rendszeresség<sup>4</sup>
- ✓ Kiegyensúlyozott mikrobiom
- ✓ A vastagbél tisztítása<sup>5</sup>

# ZinoBiotic rostkeverék

## ÉLELMI ROSTOK

Más termékek általában egy- vagy kétféle rostot tartalmaznak, ez azonban nem elégséges szervezetünk napi szükségleteinek fedezéséhez. A ZinoBiotic jelentős mennyiségben tartalmaz öt különféle oldható ételmi rostot<sup>1</sup>. Ez a vastagbél egészségének jót tesz. Az emésztésnek ellenálló keményítő, az inulin, a zabból kivont béta-glükán, a frukto-oligoszacharidok és az útifűmaghéj erjedése a vastagbélben történik. Ezekkel a rostokkal az a cél, hogy a bélműködést többféle módon is javítsák. Például az emésztésnek ellenálló keményítő segít csökkenteni a vércukorszint hirtelen emelkedését az étkezések után<sup>2</sup>.

## EGÉSZSÉGES BÉLFLÓRA

A ZinoBiotic-ban található rostok elősegítik a vastagbélben található jó baktériumok növekedését. A vastagbélben több mint 100 billió baktérium található, és amíg egyesek jók az egészségünknek, addig mások egyáltalán nem kívánatosak. A jó baktériumok az ételmi rostokat egyfajta tüzelőanyagként használják, amely lehetővé teszi számukra a nemkívánatos baktériumok kiszorítását. A jó baktériumok testünk számos fontos működéséhez, így immunrendszerünk oktatásához is hozzájárulnak. Javítják továbbá a hangulatot, az állóképességet és az általános egészségi állapotot. Egy egészséges testhez elengedhetetlen az egészséges bélflóra.

A ZinoBiotic-ban található rostok hozzájárulnak a gyomor teltségérzetéhez (amely segíthet az étvágy szabályozásban), ezzel egyidejűleg pedig csökkentik a puffadást és elősegítik a rendszeres bélműködést<sup>4</sup>. Az elején kell egy kis idő, amíg a szervezet megszokja a baktériumpopuláció rostok által kiváltott növekedését, ám ez a szakasz, amely elengedhetetlen a jobb egészség eléréséhez, viszonylag hamar elmúlik.

## NORMÁL KOLESZTERINSZINT

Az öt ételmi rost egyike a zabból származó béta-glükán, amelynek tudományosan elismert szerepe van a vér normál koleszterinszintjének<sup>2</sup> fenntartásában.

## MELYEK EZEK A ROSTOK?

A ZinoBiotic az alábbi öt ételmi rost egyedi kombinációja: teljes gabonából származó, emésztésnek ellenálló keményítő, cikóriagyökérből származó inulin, zabból származó béta-glükán és az ugyancsak cikóriagyökérből, valamint útifűmaghéjből származó frukto-oligoszacharid (FOS). Pontosan ugyanezeket az ételmi rostokat adtuk a LeanShake-hez is, így étrendjébe már két különböző módon is beillesztheti az egészséges ételmi rostokat<sup>2</sup>. A LeanShake-et tehát bátran kombinálhatja a ZinoBiotic-kal.

### TÁPÉRTÉK

| Adagonkénti mennyiség           | 1 kanál, 6 g |
|---------------------------------|--------------|
| Emésztésnek ellenálló keményítő | 2,4 g        |
| Zabból származó béta-glükán     | 0,8 g        |
| Inulin                          | 0,7 g        |
| Frukto-oligoszacharidok         | 0,3 g        |

### ÖSSZETEVŐK:

Emésztésnek ellenálló keményítő (teljes kiőrlésű gabonából), zabból származó béta-glükán, inulin, frukto-oligoszacharidok, útifűmaghéjpor, ömlesztőanyag (xantángumi E415), csomósodást gátló anyag (trikalcium-foszfát E341), természetes édesítőszer (szteviol glikozidok E960)

# ZinoBiotic 180 g-os rostkeverék

**AJÁNLOTT NAPI ADAG:** Egy shaker pohárban keverjen össze 6 g (1 kanál) port 50-100 ml vízzel vagy más folyadékkal (víz, gyümölcslé stb.). Amennyiben a ZinoBiotic-ot LeanShake-kel vagy smoothie-val keveri, ízlés szerint adjon hozzá plusz folyadékot. A termék napi 1-2 alkalommal használható, az Ön igényeinek megfelelően.

**VÍZ:** Ételmi rostok fogyasztása esetén erősen ajánlott az extra folyadékbevitel. A víz megakadályozza, hogy a széklet túlságosan szilárd legyen.

**TÁROLÁS:** A terméket száraz, hűvös helyen, lezárva tárolja.



**FIGYELMEZTETÉS:** Ne lépje túl az ajánlott napi adagot. Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a változatos étrendet. Várandós nők és egy év alatti gyermekek előzetes orvosi konzultáció után használják a terméket.

\*EFSA (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) által jóváhagyott

# ZinoBiotic GYIK

## Miért tanácsos használni a ZinoBiotic rostkeveréket?

Az egészségügyi szakemberek egyetértenek abban, hogy növelni kell az ételmi rostok bevitelét. A ZinoBiotic rostkeverék egyfajta üzemanyagként szolgál a vastagbélben található hasznos baktériumok számára, ezzel lehetővé téve a nemkívánatos baktériumok kiszorítását. Ez megeremti a mikrobiom egyensúlyát.

## Használhatom a ZinoBiotic-ot a LeanShake-kel együtt?

Igen. A két terméket egyszerre, ugyanazon étkezés során is használhatja, vagy akár külön, a nap különböző pontjain is fogyaszthatja. A ZinoBiotic-ban található ételmi rostok megegyeznek a LeanShake-ben található rostokkal. 60 g LeanShake 3 g ételmi rostot tartalmaz, amely a ZinoBiotic napi adagjának a fele. Ez már előnyös a vastagbélben található baktériumok számára.

## Kiknek nem ajánlott a ZinoBiotic rostkeverék fogyasztása?

Gyomorproblémákkal küzdő embereknek azt ajánljuk, hogy kisebb dózissal kezdjék, majd folyamatosan növeljék az adagot, így a mikrobiomnak lesz ideje alkalmazkodni.

## Milyen tüneteket tapasztalhatok a ZinoBiotic rostkeverék szedése közben?

A tünetek közé tartozhat a fokozott székletürítés, valamint morajok és egyéb hangok előfordulása. Az ételmi rostok bevitelével megnövekedhet a bélgáztermelés is, de ez a legtöbb esetben csak rövid ideig tart. Vannak, akik enyhe székrekedést is tapasztalhatnak. Az étkezések mellett éppen ezért fontos a vízfogyasztás, illetve a folyadékbevitel növelése. Ez általában bármilyen ételmi rost fogyasztása esetén ajánlott.

# ZinoBiotic rostkeverék

## EFSA ÁLTAL ELISMERT ÁLLÍTÁSOK (EURÓPAI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI HATÓSÁG)

1. Minden olyan állítás, amely szerint egy élelmiszer rostban gazdag, illetve a fogyasztó számára hasonló jelentéssel bír, csak olyan esetekben alkalmazható, amikor a termék 100 g-ra nézve legalább 6 g rostot vagy 100 kcal-ra nézve legalább 3 g rostot tartalmaz.

2. Az étkezés emészthető keményítő-tartalmának helyettesítése emésztésnek ellenálló keményítővel hozzájárul az adott étkezés után bekövetkező vércukorszint-emelkedés csökkentéséhez.

Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amelynek az emészthető keményítő-tartalmát olyan mértékben helyettesítették emésztésnek ellenálló keményítővel, hogy az összes keményítő-tartalomnak legalább 14%-a emésztésnek ellenálló keményítő legyen.

3. A béta-glükánok hozzájárulnak a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.

Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely adagként legalább 1 g, zabból, zabkorpából, árpából vagy árpakorpából vagy ezek keverékéből származó béta-glükánt tartalmaz.

Ahhoz, hogy az állítást fel lehessen tüntetni, a fogyasztót tájékoztatni kell arról, hogy a kedvező hatás 3 g, zabból, zabkorpából, árpából vagy árpakorpából vagy ezek keverékéből származó béta-glükán napi bevitelével érhető el.

4. A zabrost fogyasztása hozzájárul a széklet mennyiségének növeléséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt ÉLELMISZER ROSTBAN GAZDAG állítás szerint élelmi rostban gazdag.

5. A zabrost fogyasztása hozzájárul a széklet mennyiségének növeléséhez. Az állítás csak olyan élelmiszer esetében alkalmazható, amely az 1924/2006/EK rendelet mellékletében felsorolt ÉLELMISZER ROSTBAN GAZDAG állítás szerint élelmi rostban gazdag.

