

Psylliumvezels Biologisch - 200 gr

Psylliumvezels Biologisch - 200 gr

VITV3273

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/psylliumvezels-200-g>

UIT DE ZADEN VAN PLANTAGO OVATA

- ter aanvulling op de dagelijkse vezelinname
- natuurlijke bron van oplosbare vezels
- van biologische oorsprong
- vrij van toegevoegde hulpstoffen

Beschrijving

Meer informatie over Psylliumvezels Biologisch

Psyllium is een natuurlijke bron van oplosbare en fermenteerbare vezels. Het wordt gewonnen uit de zaadschil van de zaden van de plant *Plantago ovata*, die met name in India wordt verbouwd. Psylliumvezels kunnen wel tien keer hun eigen gewicht aan water opnemen. Ze kunnen niet worden afgebroken door de spijsverteringsenzymen in de dunne darm en komen dan ook intact aan in de dikke darm. En dankzij hun goede oplosbaarheid in water, kunnen ze afgebroken (gefermenteerd) worden door de darmflora in de dikke darm waarbij onder andere korteketenvezuren (zoals butyraat) gevormd worden. Andere oplosbare vezels komen vooral voor in groenten, fruit, peulvruchten en granen zoals haver. Een voordeel van psylliumvezels ten opzichte van andere oplosbare vezels, is dat de fermentatie in de dikke darm relatief langzaam verloopt waardoor consumptie van psyllium minder aanleiding geeft tot bijverschijnselen die kunnen optreden bij inname van andere (oplosbare) voedingsvezels, zoals een opgeblazen gevoel. De geadviseerde totale dagelijkse inname van voedingsvezels is 30-40 gram voor volwassenen. Mensen met een te lage vezelinname kunnen als aanvulling op de voeding psylliumvezels gebruiken. Psyllium kan met (ruim) water ingenomen worden, maar het kan ook door voeding worden verwerkt. Psyllium is bovendien een goede glutenvervanger in recepten en kan als bindmiddel worden gebruikt in onder meer brood (circa 4 gram per 500 gram meel), gezonde tussendoortjes, sauzen en soepen. Ook kan psyllium worden toegevoegd aan bijvoorbeeld een smoothie of ontbijtgranen.

Biologisch

De actieve ingrediënten van biologische voedingssupplementen zijn gegarandeerd van natuurlijke oorsprong en niet synthetisch gefabriceerd. Daarnaast wordt bij de productie zoveel mogelijk rekening gehouden met milieu, dier en mens. In allerlei voorschriften is vastgelegd wat daaronder wordt verstaan. Er worden onder andere geen chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmest of genetisch gemodificeerde organismen gebruikt. Het instituut Skal Biocontrole controleert of de voorschriften worden nageleefd en of een product biologisch genoemd mag worden. Biologische producten zijn herkenbaar aan de code NL-BIO-01 en het Europees biologisch keurmerk.

Toegestane gezondheidsclaims:

Geen.

Gebruik:

Als voedingssupplement voor volwassenen 1-3 maal daags 2 afgestreken maatscheppen vlak voor een maaltijd innemen. Meng de psylliumvezels met een groot glas water. Direct opdrinken omdat het snel indikt. Aanvullend nog een glas water drinken.

Na openen beperkt houdbaar.

Samenstelling

Samenstelling per 2 maatscheppen van 10 ml:
(dagdosering)

Psylliumvezels (biologisch)

7 gram

Ingrediënten:

Psylliumvezels* (Plantago ovata).

* van biologische oorsprong

Bevat geen:

Gluten, lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Categorie:	Spijsvertering
Ingrediënt:	Psyllium
Kenmerk:	Non-GMO, Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Poeder
Vrij van:	Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen