

## Welche Mikronährstoffe enthält NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX?

5 g Pulver enthält durchschnittlich:

Akazienfasern (kbA)	2500 mg
Flohsamenschalen (kbA)	1000 mg
Resistente Stärke (Typ3)	1000 mg
Apfelpektin	350 mg
Konjakwurzel (90%Glucomannan)	150 mg

kbA = kontrolliert-biologischer Abbau

Dieses Produkt ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Hefe, künstlichen Farb- und Süßstoffen, Aromastoffen und Konservierungsmitteln.

Veganes Produkt | Ohne Gentechnik

### Verzehrsempfehlung:

5 g Pulver (entspricht 2 gehäufte Messlöffel) täglich in 200 ml Wasser oder Obstsaft einrühren und zügig trinken oder nach therapeutischer Anweisung einnehmen.

### Hinweis:

Die Einnahme von Ballaststoffen kann durch die erhöhte Stoffwechselaktivität der Darmbakterien zu Blähungen führen, deshalb einschleichend dosieren.

## Wann wird die Einnahme von NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX empfohlen?

- Darmsanierung
- Darmstörungen
  - entzündliche Darmerkrankungen
  - chronischer Durchfall
  - Verstopfung
  - Divertikel
- Darmkrebs-Prävention
- Leber- und Gallenerkrankungen
- Diabetes mellitus zur besseren Blutzuckerregulierung
- Senkung erhöhter Cholesterinwerte
- Gewichtsregulierung
- Entgiftung

NATUR VITAL

---

## MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX

---



Überreicht durch:

 **EnergyVital**  
Naturprodukte GmbH

GF: Mario Müller  
Talstr. 7, 01099 Dresden  
Tel.: +49 351 33292555  
E-Mail: [info@energyvital.de](mailto:info@energyvital.de)  
[www.energyvital.de](http://www.energyvital.de)

## Welche Vitalstoffe sind in NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX enthalten?

NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX enthält eine Mischung aus präbiotischen Ballaststoffen. Präbiotika sind unverdauliche Bestandteile in Lebensmitteln, also Ballaststoffe, die den probiotisch wirksamen Darmbakterien als Nahrung dienen. Sie fördern die Vermehrung und Stoffwechselaktivität der nützlichen Bakterien im Darm.

Die wasserlöslichen Ballaststoffe in NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX werden aus Akazienfasern, Flohsamenschalen, resistenter Stärke (Typ 3), Apfelpektin und Glucomannan aus der Konjakwurzel bereitgestellt.

## Welche gesundheitsfördernde Aufgabe haben Ballaststoffe im Körper?

Die wasserlöslichen Ballaststoffe unterstützen nachweislich das Wachstum und das Gleichgewicht von Bakterien im Verdauungstrakt. Sie bieten Nahrung für unsere Darmbakterien, die diese fermentieren. Die Endprodukte dieses Prozesses sind flüchtige, kurzkettige Fettsäuren (SCFAs) u. a. Buttersäure (Butyrat) und Essigsäure (Acetate). Diese dienen wiederum als Brennstoff für unsere Darmzellen (Enterozyten)

und unterstützen darüber die Integrität der Darmschleimhaut.

Zudem erfüllen Ballaststoffe weitere Funktionen im Verdauungstrakt:

- Sie verzögern die Magenentleerung und erhöhen den Sättigungswert.
- Sie erhöhen das Stuhlvolumen und verkürzen die Darmpassagezeit und bewirken eine weichere Stuhlkonsistenz.
- Sie verzögern die Glukoseresorption und haben langfristig eine blutzuckerregulierende Wirkung.
- Sie binden sekundäre Gallensäuren und beugen Darmkrebserkrankungen vor.
- Sie binden Cholesterin und Gallensäuren und wirken sich positiv auf Fettstoffwechselstörungen aus.
- Sie führen zur Leber- und Nierenentlastung indem sie Ammoniak im Darm binden.
- Sie binden außerdem Schwermetalle in der Nahrung, wie Cadmium und Blei.

## Was ist das Besondere an NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX?

Es ist von Vorteil, eine Vielzahl von unterschiedlichen Präbiotika zu verwenden, wie sie in NATUR VITAL MULTI-BALLASTSTOFF-KOMPLEX bereitgestellt

werden. Die Präbiotika weisen verschiedene Strukturen auf, die von diverse Bakterienstämmen fermentiert werden und somit für ein vielfältiges, gesundes Mikrobiom sorgen.

## Wann besteht die Gefahr eines Ballaststoffmangels?

Die Gründe für eine mangelnde Ballaststoffzufuhr sind ungünstige Ernährungsgewohnheiten, wie der hohe Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, zum Beispiel Weißmehlprodukten. Hinzu kommt der übermäßige Verzehr von tierischen Produkten, die keine Ballaststoffe enthalten. Demgegenüber steht ein häufig zu geringer Pflanzenanteil mit Obst und Gemüse in der Nahrung.

Eine ballaststoffreiche Ernährung sollte mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag enthalten. Diese Ballaststoffempfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) erreichen allerdings nur 6% der Bevölkerung (lt. Verzehrsstudien). Es ist deshalb sinnvoll, für die Mehrheit der Bevölkerung, regelmäßig Ballaststoffe als Nahrungsergänzung zuzuführen.