

## Kleie plus Vitamin C

PZN 035 623 07

### Nahrungsergänzungsmittel · 100 Tabletten

Bei der Mehlherstellung aus dem Getreidekorn abgetrennte Teile der Fruchthülle mit vorwiegend unverdaulicher Zellulose (Ballaststoffe), der Keimling und Aleuronschicht, die die wertvollsten Bestandteile des Getreidekorns ausmachen (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren). Besser als das Zufüttern von Kleie ist in jedem Fall eine konsequente Vollkornernährung, die die Mangelzustände (Mesotrophie) durch Verzehr raffinierter Nahrungsmittel gar nicht erst aufkommen läßt.

Kleie enthält einen hohen Anteil (45 %) an Ballaststoffen. Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel (meist komplexe Kohlenhydrate), die von den menschlichen Verdauungsenzymen nicht oder nur teilweise abgebaut werden können. Sie gelangen in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien abgebaut werden. Ballaststoffe haben eine große Bedeutung für die Verdauungsfunktionen, denn sie binden Wasser und erhöhen so das Stuhlgewicht. Ballaststoffe binden auch Schadstoffe, z.B. Schwermetalle wie Cadmium und Blei, und sorgen für deren Ausscheidung. Außerdem binden Ballaststoffe organische Schadstoffe, wie Gallensäuren. Sie erhöhen die Ausscheidung von Gallensäuren und senken auf diese Weise den Cholesterinspiegel.

Ballaststoffe können aber auch wichtige Mineralstoffe, wie Kalzium, Eisen und Zink binden. Diese Bindung von Mineralstoffen ist von vielen Faktoren abhängig, z.B. vom Phytinsäuregehalt der Lebensmittel und der Anwesenheit weiterer Komplexbildner wie Zitronensäure, Aminosäuren und Ascorbinsäure etc. Da ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Vollkornbrot, Getreideflocken, in der Regel einen höheren Gehalt an Mineralstoffen aufweisen, werden die Verluste durch die Bindung wieder ausgeglichen. Laut Mitteilung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kann „davon ausgegangen werden, dass Phytinsäure als Bestandteil einer gemischten, vielseitigen und ausgewogenen Ernährung, wie sie in den westlichen Industrieländern üblich ist, die Eisen- und Zinkversorgung beim Menschen nicht beeinträchtigt.“

Durch Bewegungsmangel, einseitige Ernährung und Stress kann es häufig zu Verdauungsproblemen kommen. Mitentscheidend ist die unzureichende Versorgung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln. Darmträgheit und eine lange Verweildauer der Nahrung im Darm können die Folge sein. Kleie Plus Tabletten werden aus den Randschichten des Weizenkorns (Fruchtschale und Samenschale) hergestellt, die einen hohen Anteil unlöslicher Ballaststoffe enthalten. Die unlöslichen Ballaststoffe der Kleie Plus Tabletten saugen Flüssigkeit auf, quellen und führen zu einer Vergrößerung des Stuhlvolumens. Dadurch wird die Darmbewegung (Peristaltik) angeregt und die Darmpassage beschleunigt. Der Stuhl wird locker und weich.

**Hinweis:** Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu sehen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

#### Eine Tablette enthält:

455 mg Weizenkleie, 15 mg Vitamin C

#### Zutaten:

Süßmolkenpulver, Weizenkleie (35 %), Sorbit, Ascorbinsäure, Aroma, Süßstoff Acesulfam K, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren.

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 3 Kautabletten mit reichlich Flüssigkeit verzehren.

Mit Süßungsmitteln. Die Tabletten können bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

#### Tagesverzehrmenge (3 Tabletten) enthält:

Weizenkleie 1365 mg (\*\*), Vitamin C 45 mg (57 %)

\* des empfohlenen Tagesbedarf gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung (NKV).

\*\* kein empfohlener Tagesbedarf nach NKV.



**Zusätzliche Informationen zu diesem oder weiteren Produkten erhalten Sie auch unter:**

Allpharm Vertriebs-GmbH · Langgasse 63 · 64409 Messel · Tel. +49 (0) 61 59 - 71 70 - 0 · Fax +49 (0) 61 59 - 71 70 - 10 · eMail: info@allpharm.de · Internet: www.allpharm.de