

Ortho 1 Doc®  
MEINE NÄHRSTOFFE



## Mucosa

Nahrungsergänzungsmittel

mit resistenter Stärke, Inulin, L-Glutamin, Biotin, Niacin, Riboflavin, Milchsäure- & Bifidokulturen



fructosefrei glutenfrei laktosefrei vegan

- ✓ Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und zum Erhalt normaler Schleimhäute bei.
- ✓ Niacin und Riboflavin tragen zum Erhalt normaler Schleimhäute bei.
- ✓ Niacin trägt zum Erhalt einer normalen psychischen Funktion bei.

Zusammensetzung	Tagesportion 1 Beutel	%* NRV	Zusammensetzung	Tagesportion 1 Beutel	%* NRV
Riboflavin	4,2 mg	300	Bakterienmischung:	10 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
Niacin	16 mg	100	- Bifidobacterium lactis	2,8 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
Biotin	100 µg	200	- Lactobacillus rhamnosus	2,1 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
L-Glutamin	1 g	**	- Lactobacillus paracasei	1,8 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
Resistente Stärke	6,4 g	**	- Lactobacillus plantarum	1,8 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
Inulin	4 g	**	- Lactobacillus casei	0,9 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
			- Bifidobacterium bifidum	0,3 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
			- Lactobacillus acidophilus	0,3 x 10 <sup>9</sup> KBE	**
			- Lactobacillus bulgaricus	2,0 x 10 <sup>6</sup> KBE	**

\* Nährstoffzufuhr nach EU-Verordnung 1169/2011  
\*\* keine Empfehlungen vorhanden

**Zutaten:** Resistente Stärke, Inulin, L-Glutamin, Bakterienmischung: (Bifidobacterium lactis\*, Lactobacillus rhamnosus\*, Lactobacillus paracasei\*, Lactobacillus plantarum\*, Lactobacillus casei\*, Bifidobacterium bifidum\*, Lactobacillus acidophilus\*, Lactobacillus bulgaricus\*, Nicotinamid, Riboflavin, D-Biotin.

\*mikroverkapselte Stämme

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene nehmen einmal täglich den Inhalt eines Portionsbeutels zu sich. Den Inhalt des Beutels unter Rühren in 300 ml stillem Wasser auflösen und trinken. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

### wichtiger Hinweis:

Zu Beginn des Verzehrs kann u.U. ein leichtes Völlegefühl auftreten. Dies ist bedingt durch den Ballaststoffanteil sowie der Bakterienstämme. Bei Bedarf kann der Verzehr entsprechend angepasst werden.

### Nahrungsergänzungsmittel zum Auflösen und Trinken

30 Tagesportionsbeutel à 12 g = 360 g - PZN 15560130 / Preis: 29,95 €

Kyberg Vital GmbH, Keltenring 8, D-82041 Oberhaching,  
www.kyberg-vital.de, info@kyberg-vital.de



# Mucosa

Nahrungsergänzungsmittel mit resistenter Stärke, Inulin, L-Glutamin, Biotin, Niacin, Riboflavin, Milchsäure- & Bifidokulturen

Ortho 1 Doc®  
MEINE NÄHRSTOFFE

## Auch der Darm braucht Nahrung!

Der Dickdarm ist mit einer Länge von ca. 1,5 m im Vergleich zum Dünndarm eher kurz, aber deshalb nicht weniger wichtig. Denn er übernimmt eine relevante Funktion als Sammel- und Ausscheidungsorgan der Stoffwechselprozesse während der Verdauung. Sowohl der Dünn- als auch der Dickdarm sind von einer Vielzahl an Bakterien besiedelt. Insgesamt sind es über 1.000 verschiedene Bakterienspezies, die bei der Verdauung unterstützen und einen natürlichen Schutz vor Schadstoffen darstellen. Wie jedes Lebewesen brauchen auch Darmbakterien Nährstoffe um zu überleben, sich vermehren zu können und voll funktionsfähig zu sein. Diese Nahrung gewinnen sie aus den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Aber nicht alle stehen dabei zur Verfügung, hauptsächlich die ballaststoffreichen Nahrungsmittel spielen eine Rolle.

### Resistente Stärke

Polysaccharid, das im Darm nicht durch Verdauungsenzyme gespalten werden kann und somit im Dünndarm auch nicht aufgenommen wird. Der Abbau erfolgt im Dickdarm durch Fermentation, also durch bakterielle Umwandlung. Dabei entstehen die kurzkettigen Fettsäuren Butyrat, Propionat und Acetat, die den Darmzellen als Nährsubstrat dienen.

### Inulin

Polysaccharid, auch Fruktan genannt, das als natürlicher Ballaststoff dient. Bedingt durch einen Mangel des fruktanspaltenenden Enzyms Inulinase, wird Inulin als unverdaulicher Ballaststoff im Dickdarm durch Fermentation abgebaut und dient den Darmzellen als Nährsubstrat.

### Glutamin

### Niacin, Riboflavin & Biotin

Nährstoffe, die für den Erhalt normaler Schleimhäute wichtig sind.

### Lactobacillen & Bifidobakterien

Sind Teil einer gesunden Darmflora. Als Milchsäurebildner beeinflussen sie den pH-Wert des Darms.

## Ballaststoffe dienen als Nährgrundlage für die Darmbakterien:

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile und bestehen vor allem aus Kohlenhydraten. Wenn wir Kohlenhydrate hören, denken

wir sofort an Nudeln und schnelle Energielieferanten, vor denen die Medien gerne als „Dickmacher“ waren. Hierzu zählen aber nur Kohlenhydrate, die während der Verdauung in ihre Einzelzucker, z.B. Glukose und Fruktose gespalten werden. Bei den Ballaststoffen sind die einzelnen Komponenten so fest miteinander verbunden, dass sie im Dünndarm nicht gespalten und resorbiert werden, sondern erst im Dickdarm durch die Bakterien fermentiert und als Nährsubstrate genutzt werden.

Das Inulin aus der Zichorie ist ein bekannter Vertreter der wasserlöslichen und die resistente Stärke gehört zu den wasserunlöslichen Ballaststoffen.

## Kurzkettige Fettsäuren entstehen durch die Fermentation der Ballaststoffe:

Bei der mikrobiellen Fermentation durch die Dickdarmbakterien entstehen kurzkettige Fettsäuren, wie Butyrat (Buttersäure), Propionat (Propionsäure) und Acetat (Essigsäure). Diese Fettsäuren können sich positiv auf das Darmmikrobiom ausüben. Damit unterstützt diese Art der Kohlenhydrate den Darm und dessen physiologische Funktion als Verdauungs- und Immunorgan.

