

easy[®]

PHGG

Das Präbiotikum - für die Verdauung

mit partiell-hydrolysiertem
Guarkernmehl (PHGG)

Der Weg zu mehr
LEICHTIGKEIT
beginnt im Darm



MIBIOTA



Der Darm - Baustein für Gesundheit

Die Darmflora spielt eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Denn **wir leben in einer Symbiose** mit den in unserem Darm angesiedelten Darmbakterien.

Damit sie uns nützlich sein können, müssen wir sie auch mit der **richtigen Nahrung versorgen**.

Darmbakterien ernähren sich hauptsächlich von **präbiotischen Ballaststoffen**, die in Gemüse, Obst und Getreide vorkommen.

Eine ausreichend hohe Versorgung mit diesen Präbiotika ist von großer Bedeutung für das Gleichgewicht der Darmflora.

Funktionsstörungen des Darms verbreitet

Rund 25% der Bevölkerung leidet an Erkrankungen des Verdauungstraktes, Störungen des Stoffwechsels und ernährungsbedingten Krankheiten.*

Schätzungsweise **10% der Bevölkerung leidet unter dem Reizdarmsyndrom (RDS)**, das zu den funktionellen Darmstörungen gezählt wird.**

Eine Dysbiose (Ungleichgewicht) der Darmflora wird als Ursache für verschiedene Funktionsstörungen des Darms gesehen. Häufige Folgen dieser Störungen sind Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen.

Quellen:

* Reizdarmhilfe e.V. ** S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom

MIBIOTA® easyPHGG® - Nahrung für die Darmflora

Insbesondere für Betroffene von Funktionsstörungen des Darms kann die ausreichende Zufuhr von präbiotischen Ballaststoffen von Vorteil sein.

Der in easyPHGG® enthaltene **lösliche und präbiotische Ballaststoff** versorgt die Darmbakterien mit Nahrung. Die ausreichende Versorgung der guten Darmbakterien mit Nahrung ist eine wichtige Voraussetzung für eine ausgeglichene Darmflora.



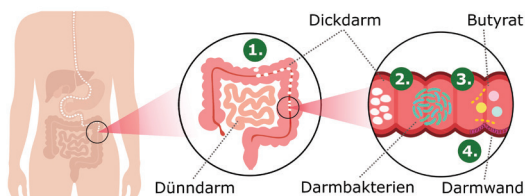
Dies schadet der Darmflora

- eine unausgewogene, einseitige, ballaststoffarme Ernährung
- Einnahme von Medikamenten (vor allem Antibiotika)
- zu wenig Bewegung
- zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- dauerhafte psychische Belastungen und Stress

Eigenschaften von easyPHGG®

- wasserlöslich, hitzebeständig, geschmacksneutral
- keine quellenden Eigenschaften - keine höhere Flüssigkeitsaufnahme als normal nötig
- kein Gewöhnungseffekt
- kann bedenkenlos über einen längeren Zeitraum eingenommen werden

Das macht easyPHGG® im Darm



- 1 easyPHGG® gelangt nahezu unverdaut in den Dickdarm. Dort dient es den Darmbakterien als Nahrung.
- 2 Die Darmbakterien verstoffwechseln (fermentieren) easyPHGG® im Vergleich zu anderen Ballaststoffen langsam.
- 3 Bei der Fermentation von easyPHGG® produzieren die Darmbakterien wichtige kurzkettige Fettsäuren (wie Butyrat).
- 4 Butyrat ist Energielieferant für die Darmschleimhaut, unterstützt die Darmbarriere, fördert die Darmbewegung, und reguliert dadurch die Darmtätigkeit.

Für die alltägliche Einnahme

Durch seine sehr gute **Löslichkeit, Hitzebeständigkeit und neutralen Geschmack** lässt sich easyPHGG® mit kalten oder warmen Flüssigkeiten und Speisen einnehmen. easyPHGG® einfach in Getränke, Suppen, Saucen, Joghurt oder Müsli einrühren und auflösen. Kohlensäurehaltige Getränke eignen sich für die Einnahme weniger.



easyPHGG® löst sich prima auf und schmeckt fast nach nichts.



Dosierungsempfehlung für easyPHGG®

Für Kinder von 3 - 10 Jahren

Bei eher träger Verdauung

Auch Kinder leiden oft unter zu hartem Stuhl, Verstopfung oder Durchfall. easyPHGG® ist für **Kinder ab drei Jahren geeignet**.

	Morgens	Abends
1. - 3. Tag	1/2 ML	-
4. - 6. Tag	1/2 ML	1/2 ML
Ab Tag 7	1 ML	1 ML



Unser Tipp

easyPHGG® zum Frühstück in den Saft, Joghurt oder Kakao untermischen! Die Kinder merken den Unterschied garantiert nicht.

Bei eher schneller Verdauung

	Morgens	Abends
Am 1. Tag	1/2 ML	-
Am 2. Tag	1/2 ML	1/2 ML
Ab Tag 3	1/2 ML	1/2 ML

ML = Messlöffel = 5g
Maximale Tagesdosis 3 ML* = 15g

* Wir empfehlen eine schrittweise Steigerung auf die maximale Tagesdosis für mindestens drei Wochen. Bei normaler Stuhlentleerung und Stuhlkonsistenz (als gesund gilt eine Spannweite von drei Mal täglich bis zu drei Mal wöchentlich), kann die Tagesdosis für eine längerfristige Einnahme individuell angepasst werden.

Wie lang easyPHGG® einnehmen?

Wir empfehlen die Einnahme von easyPHGG® über einen Zeitraum von **mindestens einem bis drei Monaten**. Je nach vorliegender Symptomatik kann easyPHGG® auch länger eingenommen werden.

Es sind keine negativen Auswirkungen einer langfristigen Einnahme des in easyPHGG® enthaltenen Ballaststoffs bekannt.

Für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren

Bei eher träger Verdauung

	Morgens	Mittags	Abends
1. - 3. Tag	1 ML	-	-
4. - 6. Tag	1 ML	-	1 ML
Ab Tag 7	1 ML	1 ML	1 ML

Bei eher schneller Verdauung

	Morgens	Mittags	Abends
Am 1. Tag	1 ML	-	-
Am 2. Tag	1 ML	-	1 ML
Ab Tag 3	1 ML	1 ML	1 ML

ML = Messlöffel = 5g | Maximale Tagesdosis 3 ML* = 15g

easyPHGG® ist auch **für Schwangere, Stillende und Diabetiker geeignet.**

Verzehrempfehlung



Joghurt, Müsli, Porridge, Gebäck:
1 Messlöffel (5g) je 150 g

Wasser, Smoothie, Fruchtsaft, Tee:
1 Messlöffel (5g) je 200 ml





**Mit easyPHGG®
fühle ich mich
wohler und
ausgeglichener.**



easyPHGG® und Low-FODMAP

Eine Empfehlung bei Reizdarm ist, schnell fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole (FODMAPs) zu vermeiden. Dies mindert die Ballaststoffaufnahme und kann zu Verstopfung führen. easyPHGG® ist als Ballaststoffquelle während der **Low-FODMAP-Diät besonders geeignet.**

**Der MIBIOTA®
FODMAP-Ratgeber
KOSTENFREI. Jetzt herunterladen!**

www.mibiota.de/ratgeber-low-fodmap





PZN 19883723

easyPHGG®

Präbiotischer Ballaststoff - Pulver zur Einnahme

- 100% pflanzlich
- glutenfrei
- frei von Allergenen, Farbstoffen, Aromen, Zusatzstoffen
- ohne Zugabe von Zucker
- frei von Laktose und Fruktose
- ohne Konservierungsmittel
- ohne Gentechnik



Wir haben unser Unternehmen aus der Überzeugung heraus gegründet, dass Gesundheit und Wohlbefinden mit einem gesunden Mikrobiom beginnen.



Benjamin Gullanger
(Geschäftsführer)



Endlich habe ich so gut wie keine Beschwerden mehr.

Kundenmeinung



✉ info@mibiota.de
☎ +49 30 439 72483
🌐 www.mibiota.de

📘 mibiota.dach
📷 mibiota_dach