

 biosyn Arzneimittel GmbH
biosyn Schorndorfer Straße 32, D-70734 Fellbach

Verbraucherinformation: Bitte sorgfältig durchlesen!

GALASYN[®]

Nahrungsergänzungsmittel mit Ballaststoffen und Vitamin B₂; mit Süßungsmittel

Inhaltsstoff	pro Beutel (= 4,5 g)	pro 4 Beutel (empfohlene Tages- verzehrmenge)
Arabinogalaktan	2000 mg	8000 mg
Vitamin B ₂	1,0 mg (67 %)*	4,0 mg (268 %)*

* des empfohlenen Tagesbedarfs nach den Referenzwerten der DGE 2000

Zutaten

Süßstoff: Mannit, Arabinogalaktan, Säuerungsmittel: Citronensäure, Orangenaroma, Vitamin B₂ (Riboflavin).

Verzehrempfehlung

Täglich vier Beutel über den Tag verteilt einnehmen. Diese Menge deckt ca. 25 % des Tagesbedarfs eines Erwachsenen an Ballaststoffen.

(bitte wenden)

Die Pulvermischung wird in einem Glas Wasser aufgelöst und getrunken.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.

Achtung: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile von Lebensmitteln, die vom Menschen im Dünndarm nicht abgebaut und aufgenommen werden können. Sind sie auch im Dickdarm nicht abbaubar, werden sie ausgeschieden.

Enthalten sind Ballaststoffe fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln, und hier vor allem in den Randschichten von Getreide. Deshalb tragen Vollkorngetreideprodukte, neben Gemüse und Obst, am stärksten zur Ballaststoffversorgung bei.

Positiv wirken Ballaststoffe dadurch, dass sie Wasser binden, auf diese Weise zur Füllung des Dickdarms beitragen und dadurch seine Tätigkeit anregen. Daneben gibt es Hinweise, dass Ballaststoffe wichtig für eine Cholesterin-bewusste Ernährung sind, das körpereigene Abwehrsystem unterstützen und für einen gesunden Darm sorgen.

Bei fast jeder Verarbeitung von Lebensmitteln treten Verluste an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen auf. Auch aus diesem Grund liegt bei den heutigen Verzehrgeohnheiten in Deutschland die Aufnahme von Ballaststoffen durchschnittlich bei 22 g pro Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt jedoch eine tägliche Aufnahme von 30 g Ballaststoffen.

Mit durchschnittlich 22 Gramm Ballaststoffen am Tag ist man in Deutschland noch weit vom Ziel der DGE entfernt. Durch eine zusätzliche Aufnahme von 8 g Arabinogalaktan (4 Beutel GALASYN®) pro Tag kann man den durchschnittlichen Ernährungs-bedingten Ballaststoff-Mangel sehr gut ausgleichen.

Packungen

Packungen mit 30 Beuteln.

Vor Wärme und Sonneneinstrahlung schützen.

Stand der Information: April 2005

(bitte wenden)