Nestlé Health Science

www.optifibre.at

MEIN
BAUCHGEFÜHL
SAGT:

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM.

WIRKUNG KLINISCH BELEGT

ICH VERTRAUE MEINEM BAUCHGEFÜHL

DIE DARMFLORA

Rund 20% der Bevölkerung leiden regelmäßig an einer sensiblen Verdauung in Form von Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder Bauchschmerzen[1].
Gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht, sendet sie auf diese Weise Warnsignale. Die Darmflora ist ein Ökosystem im Menschen, das aus mehr als 10^{12} Bakterien besteht und auf vielfältige Weise mit uns kommuniziert. Ihre Zusammensetzung oder Diversität wird durch verschiedenste Einflussfaktoren wie Genetik, Art der Geburt, Stillen, Lebensstil (z.B. Stress), Alter, Ernährung oder Medikamente positiv wie negativ beeinflusst.

WISSENSWERTES ÜBER BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind Nahrungsbestandteile, meist Polysaccharide (Art von Kohlenhydraten), die überwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Sie passieren den Dünndarm weitgehend unverdaut und erreichen anschließend den Dickdarm.

BALLASTSTOFFE LASSEN SICH NACH IHRER LÖSLICHKEIT IN WASSER IN ZWEI GRUPPEN TEILEN:

LÖSLICHE Ballaststoffe
(z.B. OptiFibre®, Guarkernmehl, Pektine, Inulin)

- Gut fermentierbar
- Keine Quellung
- Vor allem enthalten in Obst und Gemüse

UNLÖSLICHE Ballaststoffe
(z.B. Zellulose, Lignin)

- Schlecht fermentierbar
- Hohe Quellfähigkeit → zusätzliche bzw. ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig
- Vorwiegend zu finden in Getreide und Hülsenfrüchten

WAS IST OPTIFIBRE®?

OptiFibre® ist ein 100% löslicher und natürlicher Ballaststoff in Pulverform. Für OptiFibre® werden die Samen der Guarpflanze getrocknet und in einem speziellen Verfahren kontrolliert enzymatisch hydrolisiert **(Partially Hydrolyzed Guar Gum = PHGG)**.

OptiFibre® sorgt für eine Normalisierung und langfristige Wiederherstellung der gesunden Darmtätigkeit.

VORTEILE VON OPTIFIBRE®

- **100% pflanzlich** und frei von Gluten, Lactose, Fructose, künstlichen Zusatzstoffen, Aromen sowie Süßungsmitteln
- **Einfache Anwendung** in kalten oder warmen Flüssigkeiten sowie in weichen Speisen
- **Absolut geschmacks-** und **geruchsneutral**, ohne die Konsistenz zu verändern
- **Nicht quellend**, keine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr erforderlich
- **Kein Gewöhnungseffekt**
- Auch für **Schwangere, Stillende, Kinder ab 3 Jahren** und **Diabetiker** bestens geeignet
- Low FODMAP[2] zertifiziert

OptiFibre

WIE WIRKT OPTIFIBRE®?

WIRKMECHANISMUS

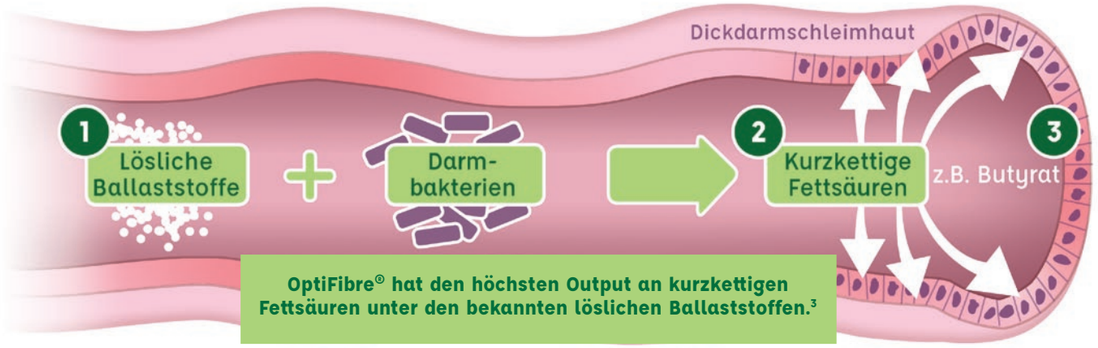
1. Die löslichen Ballaststoffe in OptiFibre® dienen der physiologischen Dickdarmflora zur Gänze als Nährstoff und regen somit die Vermehrung von Symbionten (nützliche Darmbakterien) an, z.B. Bifidobakterien und Laktobazillen.

   Dies führt zu einer Verdrängung von Pathobionten (pathogene Bakterien) nahe von Epithelzellen, z.B. durch den Entzug gemeinsamer Ressourcen oder durch die vermehrte Produktion antimikrobieller Substanzen wie Mikrozinen.

2. OptiFibre® wird von den Bakterien in sogenannte kurzkettige Fettsäuren (SCFA – short chain fatty acids) abgebaut, allen voran Butyrat.

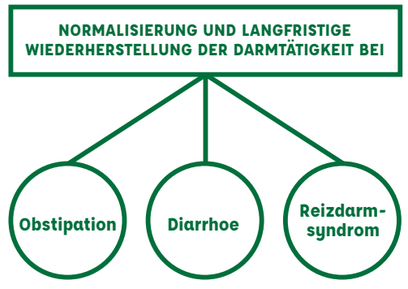
73% der Anwender gaben an, dass sich die Beschwerden durch die Einnahme von OptiFibre® sehr verbessert bzw. verbessert haben.
(Anwendertest 2020, 128 Tester)[27]

3. Butyrat ist der Hauptenergielieferant für die Epithelzellen des Dickdarms und dient damit der Aufrechterhaltung und Gesundheit der Darmmukosa (Schleimhaut). Darüber hinaus führt der Anstieg an SCFAs zu einer Reduktion des pH-Werts im Stuhl in den sauren Bereich, ein ungünstiges Milieu für schädliche, pathogene Keime (z.B. Salmonellen).



EFFEKTE VON OPTIFIBRE®

- Förderung einer gesunden Darmflora
- Aufbau und Aufrechterhaltung einer gesunden Dickdarmschleimhaut
- Normalisierung der Darmmotilität (Bewegung)
- Stärkung des Darmepithels und der Barriere-Funktion
- Verminderung von Entzündungsreaktionen
- Positive Effekte auf die Regulation des Stoffwechsels



Mehr zu den Effekten von OptiFibre® entnehmen Sie bitte dem Fachbereich unserer Website:
https://www.optifibre.at/fachbereich/fachinformation.html

PAGODA STUDIE

Im Zuge der im April 2020 veröffentlichten PAGODA Studie[28] wurde der Effekt von OptiFibre® (PHGG) auf die Mikrobiota und Darmfunktion von 20 gesunden Probanden untersucht. Folgende Ergebnisse sind hervorzuheben:

1. **Signifikante Erhöhung der Stuhlfrequenz und Verbesserung der Stuhlkonsistenz** (weicherer Stuhl) nach dem "Bristol Stool Scale Value", trotzdem es sich bei den Studienteilnehmern um gesunde Personen handelte (Ø Alter 27,8 Jahre; BMI 21,7 + 2,4)

2. **Beeinflussung der Mikrobiota** durch eine selektive Nutzung von PHGG. Die Supplementierung von OptiFibre® wirkt auf manche Bakteriengattungen hemmend beziehungsweise fördernd.

3. Die tägliche Menge von 15 g OptiFibre® (3 Messlöffel) wird **zur Gänze fermentiert** und führt u.a. zu einem **Anstieg der Konzentration von Butyrat** und anderen kurzkettigen Fettsäuren.

OBSTIPATION (VERSTOPFUNG)

Definition[4]
Wenn zwei oder mehr der folgenden Beschwerden bestehen:
- Weniger als 3 Stuhlgänge pro Woche
- Starkes Pressen
- Klumpiger oder harter Stuhl
- Gefühl von inkompletter Entleerung
- Gefühl der Blockierung
- Manuelle Stuhlentleerung

Prävalenz[5]
- Die Prävalenz liegt bei ca. 15 %
- Deutlich häufiger bei Frauen als bei Männern (Verhältnis 2:1), bei älteren Menschen, vor allem ab 65 Jahren und in der Schwangerschaft (Progesteronerhöhung)

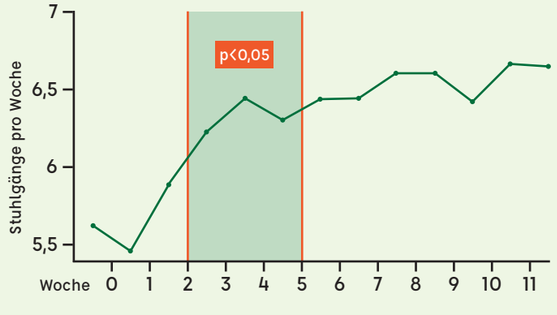
Ursachen, die zu Obstipation führen können:
- Ballaststoffarme Ernährung
- Unzureichende Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. Schmerzmittel, Antidepressiva, Herzmedikamente)

Klinisch belegte Wirksamkeit von OptiFibre®
- Erhöhung der Stuhlfrequenz[6], ohne zu Diarrhoe zu führen[7]
- Weichere Stuhlkonsistenz[8] und höhere Stuhlmenge[9]
- Wasserhaushalt bleibt ausgeglichen[9]
- Reduktion des Laxantienverbrauchs[10]
- Reduktion von Flatulenzen und Blähungen[7]

TIPP

OptiFibre ist zu 100% pflanzlich und damit eine natürliche Alternative zu Laxantien. Deshalb ideal bei Schwangerschaften!

PHGG führt zu einer signifikanten Verbesserung der Stuhlfrequenz[11]



In einer Analyse von 15 Studien, bei denen Personen 5g PHGG/Tag erhielten, kam es zu einer durchschnittlichen Erhöhung von 0,63 Stuhlgängen/Tag.

OptiFibre

DIARRHOE (DURCHFALL)

Definition[12]
3 oder mehr Stuhlentleerungen sowie ein Stuhlgewicht > 250g pro Tag bei verminderter Stuhlkonsistenz

Prävalenz
- Chronische Diarrhoe ca. 10%[13]
- Akute Diarrhoe: 30%[14]

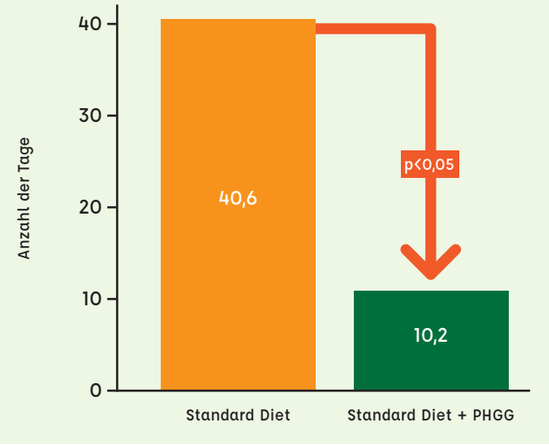
Ursachen, die zu Diarrhoe führen können:
- Darm-Infektionen (z.B. Reisediarrhoe)
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z.B. Antibiotika)
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Geschädigte Darmschleimhaut (z.B. durch Chemo- oder Strahlentherapie)
- Patienten mit künstlichem Darmausgang

Klinisch belegte Wirksamkeit von OptiFibre®
- Reduktion der Anzahl an täglichen Stühlen[15] und der Diarrhoe-Dauer[16]
- Reduktion der Häufigkeit des Auftretens von Diarrhoe[17]
- Kurzkettige Fettsäuren begünstigen die Wasser- und Natriumresorption vom Darm ins Blut[18]

TIPP

OptiFibre® ist die ideale Ergänzung bei Einnahme von Antibiotika.

PHGG reduziert signifikant die Anzahl der Diarrhoe-Tage[19]



Die Anzahl der Diarrhoe-Tage bei Patienten mit enteraler Ernährung ergänzt mit PHGG hat sich signifikant reduziert von 40 Tagen auf 10 Tage ($p < 0.05$).

REIZDARMSYNDROM
(RDS; IRRITABLE BOWEL SYNDROME/IBS)

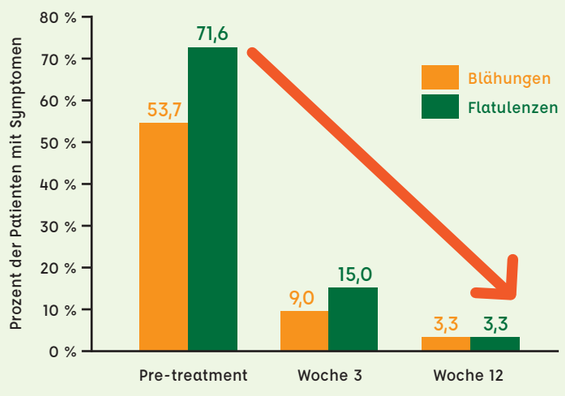
Definition[20]
Wiederkehrende abdominelle Schmerzen, durchschnittlich 1-mal pro Woche während der letzten 3 Monate (mindestens seit 6 Monaten) und assoziiert mit 2 oder mehr der folgenden Kriterien:
- Beeinträchtige Stuhlentleerung
- Veränderung der Stuhlfrequenz
- Veränderung der Stuhlform (Konsistenz)

Prävalenz
- Die Prävalenz von RDS liegt bei ca. 10%[21]
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer[22]

Symptome
Die Symptome sind je nach Patient unterschiedlich, z.B. Bauchkrämpfe/-schmerzen, Blähungen, Flatulenzen, Obstipation, Diarrhoe.

Klinisch belegte Wirksamkeit von OptiFibre®
- Normalisierung des Stuhlverhaltens bei allen 3 RDS-Varianten[23]
- Verminderung der Häufigkeit von Symptomen wie Flatulenzen, Blähungen, abdominale Krämpfe[24] und Bauchschmerzen[23]
- Sehr gute Verträglichkeit im Vergleich mit anderen ballaststoffreichen Diäten und bessere Compliance[23]
- Verbesserung der Lebensqualität während und nach der Einnahme von PHGG[25]

PHGG reduziert signifikant Blähungen und Flatulenzen[24]



Bei RDS-Patienten, die PHGG (5g/Tag) erhielten, erfolgte eine signifikante Reduktion bei den häufigsten Symptomen, einschließlich Blähungen und Flatulenzen.

WEITERE EINSATZGEBIETE

- Antibiotika assoziierte Diarrhoe AAD / Begleittherapie zu Antibiotika
- Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen (CED)
  - Morbus Crohn
  - Colitis Ulcerosa
- Divertikulose
- Pouch[26] Patienten
- Patienten mit Hämorrhoiden
- Chemo-/Strahlentherapie
- Darmgrippe

EMPFEHLEN SIE OPTIFIBRE®...

- **Als natürliche Alternative zu Abführmitteln** (keine Gewöhnungseffekte/Nebenwirkungen)
- **Als Alternative zu unlöslichen Ballaststoffen** (keine Quellung, geschmacksneutral)
- **Als preisgünstige Alternative/Unterstützung zu Probiotika** (250g Dose reicht für 3-4 Wochen)
- **Als alternative Ballaststoffquelle für Menschen mit Lebensmittel-Intoleranzen** (Gluten-, lactose- und fructosefrei, frei von Aromen, künstlichen Süßungsmitteln und Zucker)
- **Als Nährstoff und Aktivator der körpereigenen, schützenden Darmbakterien**

TIPP

Empfehlen Sie OptiFibre® als begleitende Therapie bei Hämorrhoiden!

Besuchen Sie den Fachbereich unserer Website für weitere Infos unter:
www.optifibre.at/fachbereich/uebersicht.html

LITERATUR

1 Harris Interactive: Consumer Care Gut Health Landscape and Portfolio Assessment, 2016.
2 Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole
3 Valázquez M. et al: Effect of Oligosaccharides and Fibre Substitutes on Short-chain Fatty Acid Production by Human Faecal Microflora, Anaerobe, 2000, 6: 87-92.
4 Rome III Diagnostic Criteria for Functional Gastrointestinal Disorders, Appendix A: Rome III Diagnostic Criteria for FGIDs.
5 Andresen V. et al: S2k-Leitlinie Chronische Obstipation. Z Gastroenterol, 2013; 51: 651–672.
6 Takahashi H. et al: Influence of partially hydrolysed guar gum on constipation in women. J Nutr Socio Vitaminol, 1994; 40: 251-259; Kapoor M.P. et al: Impact of partially hydrolyzed guar gum (PHGG) on constipation prevention. J Functional Foods, 2017; 33: 52-66.
7 Polymeros D. et al: Partially Hydrolyzed Guar Gum Accelerates Colonic Transit Time and Improves Symptoms in Adults with Chronic Constipation. Dig Dis Sci., 2014; 59(9): 2207-2214.
8 Takahashi H. et al: Influence of partially hydrolysed guar gum on constipation in women. J Nutr Socio Vitaminol, 1994; 40: 251-259; Polymeros D. et al: Partially Hydrolyzed Guar Gum Accelerates Colonic Transit Time and Improves Symptoms in Adults with Chronic Constipation. Dig Dis Sci., 2014; 59(9): 2207-2214.
9 Takahashi H. et al: Effect of partially hydrolysed guar gum on fecal output in human volunteers. Nutrition Research, 1993; 13(6): 649-657.
10 Patrick P. et al: Effect of Supplements of PHGG on the Occurrence of Constipation and Use of Lacative Agents. JADA, 1998; 98(8): 912-914.
11 Kapoor M.P. et al: Impact of partially hydrolyzed guar gum (PHGG) on constipation prevention. J Functional Foods, 2017; 33: 52-66.
12 Hagel S. et al: S2k-Leitlinie Gastrointestinale Infektionen und Morbus Whipple, Z Gastroenterol, 2015; 53: 418–459.
13 Österr. Ärztezeitung, Nr. 20 / 25.10.2007; http://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2007/oeaez-20-25102007/chronische-diarrhoe.html.
14 Lankisch P.G. et al.: Leitsymptom Diarrhö, Deutsches Ärzteblatt, 2006; 103(5): A 261–9; 30% der dt. Bevölkerung.
15 Alam N. et al: Partially hydrolysed guar gum supplemented comminuted chicken diet in persistent diarrhea: a randomized controlled trial. Arch Dis Child, 2005; 90: 195-199; Nakao M. et al: Usefulness of Soluble Dietary Fiber for the Treatment of Diarrhea During Enteral Nutrition in Elderly Patients, Nutrition, 2002; 18: 35–39.
16 Alam N. et al: Partially hydrolysed guar gum supplemented comminuted chicken diet in persistent diarrhea: a randomized controlled trial. Arch Dis Child, 2005; 90: 195-199.
17 Homann H.-H. et al: Reduction in Diarrhea Incidence by Soluble Fiber in Patients Receiving Total or Supplemental Enteral Nutrition. Journal of Parenteral and Enteral Nutrition, 1994; 18(6): 486-490.
18 Bowling T.E. et al: Reversal by short-chain fatty acids of colonic fluid secretion induced by enteral feeding. Lancet, 1993; 342(8882): 1266-1268.
19 Homann H.-H. et al: The beneficial effects of PHGG in enteral nutrition in medical and surgical patients. Clinical Nutrition, 2004; 1: 59-62.
20 Lacy B.E. et al: Bowel Disorders. Gastroenterology, 2016; 150: 1393-1407.
21 Hungin A.P.S. et al.: The prevalence, patterns and impact of irritable bowel syndrome: an international survey of 40 000 subjects. Aliment Pharmacol Ther, 2003; 17: 643–650; UK, France, Germany, Italy, Holland, Belgium, Spain and Switzerland.
22 Layer P. et al.: S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie, Z Gastroenterol 2011; 49: 237–293.
23 Parisi G. et al: High-Fiber Diet Supplementation in Patients with Irritable Bowel Syndrome (IBS). Digestive Diseases and Sciences, 2002; 47(8): 1697-1704.
24 Giaccari S. et al: Partially hydrolyzed guar gum: Fiber used in irritable bowel syndrome. Clin Ter, 2001; 152(1): 21-25.
25 Parisi G. et al: Treatment Effects of Partially Hydrolyzed Guar Gum on Symptoms and Quality of Life of Patients with Irritable Bowel Syndrome. Digestive Diseases and Sciences, 2005; 50(6): 1107–1112.
26 Aus Dünndarmschlingen geformtes Reservoir, das den recht flüssigen Darminhalt des Dünndarms sammelt und die direkte Entleerung hinauszögert; direkte Verbindung zwischen letztem Abschnitt des Dünndarms und Anus.
27 Der große OptiFibre®-Anwendertest, Apotheker Krone 17/2020, S. 2-3.
28 Reider, S.J.; Moosmang, S.; Tragust, J.; Trgovec-Greif, L.; Tragust, S.; Perschy, L.; Przysiecki, N.; Sturm, S.; Tilg, H.; Stuppner, H.; Rattei, T.; Moschen, A.R. Prebiotic Effects of Partially Hydrolyzed Guar Gum on the Composition and Function of the Human Microbiota–Results from the PAGODA Trial. Nutrients 2020, 12, 1257.

ANWENDUNG

OptiFibre® kann sowohl in kalte als auch warme Flüssigkeiten (z.B. Getränke, Suppen, Soßen) und weiche Speisen (z.B. Joghurt, Apfelmus) eingerührt werden, ohne Geschmack und Konsistenz zu beeinflussen.

- Flüssigkeiten = 1 Messlöffel je 200ml
- Speisen = 1 Messlöffel je 150g

TIPP

Neben Wasser wird OptiFibre® am liebsten in Joghurt, Müsli, Saft, Tee oder Kaffee eingerührt.
(Produkttest Dez 2017, 165 Tester)

FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE AB 11 JAHREN

BEI VERSTOPFUNG UND REIZDARM

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

ML=Messlöffel | Maximale Tagesdosis 5 ML*

BEI DURCHFALL

	Morgens	Mittags	Abends
1. Tag	1 ML		
2. Tag	1 ML		1 ML
Ab dem 3. Tag	1 ML	1 ML	1 ML

ML=Messlöffel | Maximale Tagesdosis 5 ML*

FÜR KINDER VON 3-10 JAHREN

BEI VERSTOPFUNG UND REIZDARM

	Morgens	Mittags	Abends
1.–3. Tag	1/2 ML		
4.–6. Tag	1/2 ML		1/2 ML
Ab dem 7. Tag	1/2 ML	1/2 ML	1/2 ML

ML=Messlöffel | Maximale Tagesdosis 3 ML*

BEI DURCHFALL

	Morgens	Mittags	Abends
1. Tag	1/2 ML		
2. Tag	1/2 ML		1/2 ML
Ab dem 3. Tag	1/2 ML	1/2 ML	1/2 ML

ML=Messlöffel | Maximale Tagesdosis 3 ML*

* Falls erforderlich schrittweise Steigerung auf max. Tagesdosis über den Tag verteilt. Wenn sich die Stuhlentleerung und Stuhlkonsistenz normalisiert hat (3x pro Tag bis 3x pro Woche), sollte die entsprechende Anzahl an Messlöffeln nicht weiter gesteigert werden. Es wird eine Anwendung über mindestens 3 Wochen empfohlen. Danach können Sie die Tagesdosis individuell reduzieren, z.B. bei Daueranwendung.

ZUM KENNEN-LERNEN

KLEINE DOSE
125 g
PZN VE: 4313641
PZN EVE: 4293418

FÜR 3-4 WOCHEN

GROSSE DOSE
250 g
PZN VE: 4313635
PZN EVE: 4287814

FÜR UNTERWEGS

PORTIONIERTE SACHETS
16 x 5 g
PZN VE: 4313629
PZN EVE: 4288162

TEILHYDROLYSIERTES GUARKERNMEHL

Nährwertinformationen		100g	5g*
Brennwert	kcal	202	10
Fett	g	0	0
Kohlenhydrate	g	6	0,3
Davon Zucker	g	6	0,3
Ballaststoffe	g	86	4,3
Eiweiß	g	<1,5	<0,075
Salz	g	<0,5	<0,025
Natrium	mg	<200	<10
Kalium	mg	<500	<25

*5g = 1 Messlöffel/Sachet (ML)
1 Messlöffel entspricht 0,025 BE

Nestlé HealthScience

Nestlé Health Science
Nestlé Österreich GmbH
Wiedner Gürtel 9, A-1100 Wien
Tel.: +43 1 546 40 734
Fax: +43 1 546 71 333
office.nhs@at.nestle.com
www.nestlehealthscience.at

OptiFibre®