



Duspatalin
Gastro
Melefenol hydrochloridum

**DLACZEGO WARTO JEŚĆ
PRODUKTY BOGATE
W BŁONNIK?**

DUSG-2024-00028

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

26 lipca

Statyk

copy

Błonnik, nazywany także włóknem pokarmowym, to niestrawiona pozostałość komórek roślinnych, która przechodzi w niezmienionej formie przez nasze jelita. Jego spożycie zwiększa treść pokarmową, przez co powoduje on uczucie sytości, ale także przyspiesza pasaż jelitowy i korzystnie wpływa na parametry gospodarki tłuszczowej oraz cukrowej.

Przeciętna zawartość błonnika w warzywach to 2,5%, a w owocach 2%. Jednymi z jego najbogatszych źródeł są:

- ♥ rośliny strączkowe,
- ♥ suszone owoce,
- ♥ orzechy,
- ♥ kasze (gryczana, jęczmienna),
- ♥ otręby,
- ♥ pieczywo żytnie.

Warto dbać o odpowiednią podaż tego włókna, jednak uprzedzamy: spożywanie nadmiernych ilości błonnika pokarmowego może przyczynić się do wzdęć i bólu brzucha. Dzieje się tak ze względu na fermentację bakteryjną w jelicie grubym.

Duspatalin Gastro to rozwiązanie na wzdęcia. Lek pomaga zniwelować dyskomfort i nieprzyjemne uczucie rozpięcia.

Zwracasz uwagę na ilość spożywanego błonnika w diecie?

SIL: https://bit.ly/abpi_3_2024_OTC

Źródła:

<https://www.mp.pl/pacjent/dieta/lista/77037.ktore-produkty-zywnosciowe-zawieraja-blonnik> (29.05.24)
https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/187232.wzdecia-brzucha-i-nadmierne-gazy-postepowanie-dietetyczne (29.05.24)