



### Gebruik van Fibractase

Het is erg lastig om aan te geven hoeveel Fibractase capsules u per keer dient in te nemen. Dit varieert per persoon en is afhankelijk van de mate van intolerantie en de portiegrootte.

Ons standaard advies is om één tot drie capsules Fibractase of Fibractase Forte innemen vlak voor/ bij de eerste hap van de maaltijd. Bij een erge intolerantie en bij grote hoeveelheden is het product Fibractase Forte het meest geschikt. Het is geen probleem om meerdere capsules per dag in te nemen, tot een maximum van 15 capsules per dag.

Heeft u moeite met het doorslikken van de capsules? U kunt de capsules gerust open draaien en de inhoud over de voeding strooien, of innemen met wat vloeistof.

Fibractase is na inname circa 30 tot 45 minuten werkzaam in de darmen. Hierna dient u bij een nieuwe maaltijd opnieuw één tot drie Fibractase of Fibractase Forte capsules in te nemen.

Fibractase is geschikt voor iedere leeftijd. Bij kinderen onder de vier jaar is het advies om de capsule open te draaien en alleen de inhoud in te nemen met wat vloeistof. De reden hiervoor is, dat de capsules soms lastig door te slikken zijn voor kinderen.

### Opmerkingen en informatie met betrekking tot de houdbaarheid van Fibractase

- De houdbaarheid van Fibractase is afgedrukt op het doosje waarin de Fibractase is verpakt.
- Gebruik Fibractase niet meer na de houdbaarheidsdatum.
- Niet bewaren boven de 25 graden celsius.
- Buiten het bereik van kinderen bewaren.



Meer informatie over **Fibractase**, en onze andere innovatieve producten vindt u op **www.disolut.com**

### Producent

DISOLUT  
info@disolut.com  
Fruitter de Talmaweg 6  
8435 WE Donkerbroek  
Nederland



versie: 111019

# Fibractase, een Alpha galactosidase, bevattend voedings- supplement



**WWW.DISOLUT.COM**



### Fibractase & Fibractase Forte

Fibractase bevat het enzym Alpha Galactosidase en is beschikbaar in twee verschillende sterktes. De reguliere Fibractase capsules met 500 Units Alpha Galactosidase enzym per capsule en de Fibractase Forte capsules met 1200 Units Alpha Galactosidase enzym per capsule.

Naast het Alpha Galactosidase enzym bevat Fibractase als vulstof Calcium Carbonaat en de capsule is gemaakt van HPMC. Hierdoor is Fibractase ook geschikt voor vegetariërs.

### FODMAP

FODMAP is een afkorting voor: Fermenteerbare Oligosachariden, Disachariden, Monosachariden And Polyolen. FODMAP's komen van nature voor in onze voeding. Het zijn voedingsstoffen die slecht of niet worden opgenomen in de dunne darm en in de dikke darm terecht komen.

### Fructanen en galactanen

Fructanen en galactanen behoren tot de FODMAP oligosachariden. Oligosachariden zijn meervoudige koolhydraten die zijn opgebouwd uit 3 tot 9 enkelvoudige koolhydraten. Fructanen en galactanen worden ook wel fructo-oligosachariden en galacto-oligosachariden genoemd.

### Afbraak fructanen en galactanen

In onze voeding komen niet-verteerbare koolhydraten voor. Fructanen en galactanen behoren tot deze niet-verteerbare koolhydraten. Dit betekent dat deze koolhydraten niet worden opgenomen in ons lichaam, maar via de maag, de dunne darm en de dikke darm het lichaam via de ontlasting weer verlaten. Ons lichaam kan de koolhydraatketens van de fructanen en galactanen niet 'in stukjes knippen' met enzymen, waardoor het niet door de darmwand heen in het lichaam kan worden opgenomen. De fructanen en galactanen worden hierdoor getransporteerd naar de dikke darm en hier worden ze gefermenteerd door de darmbacteriën, waarbij gassen vrijkomen.

### Waar komen fructanen en galactanen in voor?

Fructanen komen voor in bepaalde soorten fruit, groente en graanproducten.

Galactanen komen bijvoorbeeld voor in bonen, peulvruchten, cashewnoten, pistachenoten en bepaalde groenten.



### Een aantal voorbeelden van producten die fructanen en/of galactanen bevatten:

Voedingsmiddel	Bevat Fructanen	Bevat galactanen
Knoflook	X	
Ui	X	
Prei	X	
Tarwe	X	
Abrikozen	X	
Grapefruit	X	
Nectarine	X	
Bruine bonen		X
Kikkererwten		X
Cashewnoten	X	
Pistachenoten	X	
Sojabonen	X	
Spliterwten	X	
Doperwten		X

Bron: Monash university

