

## Voor wie?

Flinndal Vezel Complex is geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar (1 capsule per 2 dagen) en volwassenen (1-3 capsules per dag). De capsules kun je in één keer doorslikken, maar ze zijn ook makkelijk open te breken, zodat je de inhoud van de capsule door bijvoorbeeld een toetje kunt mengen.

### Flinndal Vezel Complex bevat per capsule van 729 mg:

Actief bestandsdeel	Hoeveelheid
Psylliumvezel	500 mg
Tarwevezel	100 mg

### Allergie-informatie

Flinndal Vezel Complex kan sporen van gluten bevatten. Bevat verder geen allergenen zoals pinda, soja, vis en is geschikt voor vegetariërs en veganisten.

#### Wist je dat?

Het belangrijk is om voldoende vocht te drinken? Voedingsvezels hebben namelijk vocht nodig om hun werk te kunnen doen. Ze binden vocht aan zich, waarmee ze de ontlasting zachter kunnen maken. Drink daarom zo'n anderhalf tot twee liter per dag. Dat hoeft niet alleen maar water te zijn, maar let op met alcohol want dit drijft juist vocht af.



## Wie is Flinndal?

### Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedingssupplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

### Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

### Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

## Flinndal Vezel Complex bestellen?

[www.flinndal.nl](http://www.flinndal.nl)

[klantenservice@flinndal.nl](mailto:klantenservice@flinndal.nl)

Bel gratis: 0800-7080, werkdagen 9:00 - 19:00 uur  
en op zaterdag 10:00 - 16:00 uur

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit.  
Die kwaliteit vind je bij Flinndal.

**FLINDAL**<sup>®</sup>  
Zuiver voor jou

# Flinndal Vezel Complex

## Voor de darmen en stoelgang



Vitaminen?  
[www.flinndal.nl](http://www.flinndal.nl)

## Het belang van voedingsvezels

Voedingsvezels horen bij een gezond en gevarieerd eetpatroon. Het zijn belangrijke stoffen en zetten je maag en darmen flink aan het werk. Ze zijn nodig voor een gezonde spijsvertering en een goede darmwerking.

Het zijn plantaardige stoffen die niet verteerd kunnen worden door de dunne darm. Hierdoor komen ze vrijwel onaangetast in de dikke darm terecht. En dat is precies wat je lichaam nodig heeft, want in de dikke darm doen voedingsvezels nuttig werk.



### Twee soorten voedingsvezels

Er zijn twee verschillende soorten voedingsvezels die elk hun eigen bijdrage leveren aan de gezondheid van de darmen.

#### 1. Fermenteerbare voedingsvezels

Voedingsvezels die afgebroken worden in de dikke darm worden fermenteerbare voedingsvezels genoemd. Deze naam hebben ze gekregen, omdat het proces van afbreken in de darmen wordt gedaan door bacteriën. Dit wordt fermentatie genoemd. Fermenteerbare voedingsvezels bevorderen de stoelgang.

Bovendien hebben ze een gunstig effect op de samenstelling van bacteriën in de dikke darm. Om deze reden worden ze ook wel prebiotica genoemd.

#### 2. Niet-fermenteerbare voedingsvezels

Voedingsvezels die niet afgebroken worden in de dikke darm worden niet-fermenteerbare voedingsvezels genoemd. Ze werken als het ware als een spons en houden zo het vocht vast waardoor de ontlasting zacht blijft. Deze voedingsvezels leveren geen energie, maar geven wel een verzadigd gevoel. Daarnaast bevorderen ze de stoelgang.

## Welke producten zijn rijk aan voedingsvezels?

Het Voedingscentrum adviseert volwassenen 30 tot 40 gram voedingsvezels binnen te krijgen. Eet bijvoorbeeld dagelijks tenminste 200 gram groenten, twee stuks fruit, ongeveer 5-6 sneetjes volkorenbrood en 200 gram aardappelen, volkoren-pasta of zilvervliesrijst. Verder vind je voedingsvezels vooral in peulvruchten, zaden en noten.

Eet je weinig volkorenproducten of onvoldoende zaden, noten, groenten of fruit? Dan kun je kiezen voor Flinndal Vezel Complex als een aanvulling op de dagelijkse voeding. Dit product bevat onder andere psylliumvezel, wat de natuurlijke stoelgang bevordert en bijdraagt aan een snellere darmassage. Goed voor de darmwerking en een regelmatige stoelgang.

### Psylliumvezel voor een goede stoelgang

Een belangrijke voedingsvezel voor een goede stoelgang is psylliumvezel. Deze voedingsvezel bestaat uit de zaadhuiden van zaden van de Plantago Ovata plant, ook wel "vlozaad" genoemd. Deze zaadhuiden zijn vezelrijk, ze bevatten slijmstoffen en zijn in staat om tot vele malen hun eigen gewicht aan water op te nemen.

De psylliumvezels mengen zich in de dikke darm met de ontlasting die daardoor slijmeriger en veel zachter wordt. Dit bevordert de stoelgang en darmassage. Dit gunstige effect is al merkbaar bij een inname van 500 mg per dag (1 capsule) als onderhoudsdosering. Kun je extra ondersteuning van de stoelgang gebruiken, bijvoorbeeld bij een opgeblazen gevoel of aambeien, neem dan twee tot drie capsules per dag. Zorg er wel voor dat je genoeg drinkt (minimaal anderhalve liter per dag)!



### Flinndal Vezel Complex

- ✓ Voor de darmen en stoelgang
- ✓ Met psylliumvezel
- ✓ En tarwevezel

Flinndal Vezel Complex bestaat uit twee plantaardige ingrediënten: het sterke psylliumvezel en tarwevezel. Psylliumvezel stimuleert de natuurlijke stoelgang en draagt bij aan een snellere darmassage. Goed voor de darmwerking en een regelmatige stoelgang.

### Wetenschappelijk onderzoek

De gezondheidsclaims die wij doen over Flinndal Vezel Complex zijn als wetenschappelijk bewezen beoordeeld door de Europese Unie (EFSA, European Food Safety Authority).