

Psyllium husk husk® fibre

Husk®fibre er et kosttilskud, der består af pulveriserede Psyllium skaller tilsat en dejlig, frisk smag af enten solbær eller lemon. Psyllium indeholder 85% kostfibre.

Husk®fibre er både nemt og hurtigt at tage – pulveret røres op i vand og drikkes med det samme.

Husk®fibre kan købes på apoteket, i Matas, helsekostforretninger og dagligvarehandelen.

Læs mere på www.huskfibre.dk



W. Ratje Frøskaller ApS
HUSK PRODUCTS
Kirstinehøj 34 - 2770 Kastrup
Tlf. 3251 9600 - info@husk.dk

Husk®fibre er et produkt fra W. Ratje Frøskaller ApS, HUSK PRODUCTS, et familieejet firma, der i 30 år har leveret Psyllium produkter til det danske marked.

husk

Husk®fibre
fremmer fordøjelsen

Hjælper til
en ubesværet
tarmfunktion



Psyllium husk husk*fibre

ET FIBERPRODUKT FRA HUSK PRODUCTS

Husk*fibre er et kosttilskud, der består af pulveriserede Psyllium skaller, der er tilsat en frisk smag af solbær eller lemon. Husk*fibre er både nemt og hurtigt at tage – pulveret røres op i vand og drikkes med det samme.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser 25-35 gram kostfibre hver dag. Kostundersøgelser viser, at voksne danskere i gennemsnit får 20 gram kostfibre om dagen.

Husk*fibre kan tages som et ekstra fibertilskud de dage, hvor det kan være svært at få den ønskede mængde fibre gennem kosten.

Husk*fibre sælges i dåser af 250 gram og kan købes på apoteket, i Matas, helsekostforretninger og dagligvarehandelen.

PRODUKTINFORMATION

Anbefalet daglig dosis:

Voksne og børn over 12 år:

2 teskefulde (6 gram) 1-2 gange dagligt.

Børn fra 6-12 år:

1 teskefuld (3 gram) 1-2 gange dagligt.

Dagsdosis bør ikke overskrides.

Husk*fibre virker efter få dages brug og er ikke vanedannende. Husk*fibre bør ikke træde i stedet for en varieret kost.



Sådan tages Husk*fibre:

Pulveret udrøres i et glas vand (1,5 dl) og drikkes med det samme. Herefter drikkes yderligere et glas væske.

Vigtigt:

Det er vigtigt, at pulveret indtages sammen med den angivne væskemængde. Husk*fibre virker ved at opsuge væske og danne en geleagtig masse, som giver mave og tarm noget at arbejde med og som øger tarmens bevægelser (peristaltik). For ringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse.

Husk*fibre nedsætter transporttiden i tarmen og kan muligvis påvirke optagelsen af anden medicin. Husk*fibre skal derfor indtages 1 time før eller efter, at der indtages anden medicin.

Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes til gravide og børn under 6 år. Husk*fibre kan give gener i form af øget luft i maven. Generne forsvinder typisk efter få dages brug.

Ingredienser:

Lemon: Loppefrøskaller (Ispaghula husk/Psyllium husk), sukker
citronsyre, lemon aroma, saccharinnatrium

Solbær: Loppefrøskaller (Ispaghula husk/Psyllium husk), sukker
citronsyre, solbær aroma, saccharinnatrium, rødbedefarve

En voksendosis indeholder 1,2 gram sukker.

Aktiv ingrediens:

Loppefrøskaller (Ispaghula husk/Psyllium husk)

Indhold af aktiv ingrediens pr. dosis:

Voksne: 1 dosis indeholder 3,62 gram kostfibre

Børn: 1 dosis indeholder 1,81 gram kostfibre

Opbevaring:

Husk*fibre bør opbevares tørt og utilgængeligt for børn.