

ERNÄHRUNGSTIPPS BEI RDS-SYMPTOMEN*



Essen Sie regelmässig und langsam in einem ruhigen Umfeld.



Essen Sie eine angemessene Menge (nicht zu wenig oder zu viel).



Erhöhen Sie langsam die Ballaststoffzufuhr. Schränken Sie den Verzehr von fettigen und scharfen Nahrungsmitteln ein.

Fermentierbare
Oligosaccharide
Disaccharide
Monosaccharide
And (und)
Polyole

Es handelt sich um fermentierbare Kohlenhydrate, z. B.: Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Roggen, Weizen, Kaki, Nektarinen, Kichererbsen und Linsen. Aber auch Lactose-Produkte und Nahrungsmittel mit hohem Fructose-Anteil. Polyole kommen in manchen Früchten und Gemüsesorten vor. So sind beispielsweise in Äpfeln, Aprikosen und Kirschen Polyole enthalten.

Versuchen Sie, den Verzehr von FODMAP-haltigen Lebensmitteln einzuschränken.



Führen Sie ein Ernährungs- und Symptomtagebuch.



Trinken Sie ausreichend (schränken Sie Alkohol, Kaffee und kohlenensäurehaltige Getränke ein).



Bewegen Sie sich regelmäßig.



Ergänzende Methoden, wie Hypnose oder Akupunktur, können ausprobiert werden.



Könnten meine Symptome auf ein RDS hinweisen?



Meine Bauchschmerzen oder Beschwerden werden mit dem Stuhlgang gelindert.



Meine Bauchschmerzen oder Beschwerden geben mir das Gefühl, dass ich zur Toilette muss.



Ich fühle mich oft aufgebläht.



Ich habe oft das Gefühl, dass mein Bauch angespannt ist.



Ich habe eine ungewöhnliche Stuhlfrequenz (Durchfall oder Verstopfung).



Ich habe eine ungewöhnliche Stuhlkonsistenz.



Ich habe Schwierigkeiten beim Stuhlgang.

Bauchschmerzen und ungewöhnlicher Stuhlgang sind einige Schlüsselsymptome des RDS.

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome haben, empfehlen wir Ihnen sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker/ Drogisten beraten zu lassen.

INBIOTYS
alflorex®
bei RDS

kann eine Lösung sein, um die wiederkehrenden Symptome, unter denen Sie leiden, zu lindern.



Zambon Schweiz AG

INBIOTYS
alflorex®
bei RDS

Reduziert die Symptome des Reizdarmsyndroms:

- Blähbauch & Blähungen
- Durchfall & Verstopfung
- Bauchschmerzen

FÜR DIE
DARMGESUNDHEIT
FÜR DIE MIKROBIOTA



Medizinprodukt

DAS REIZDARMSYNDROM (RDS)

eine häufige, chronische und unvorhersehbare funktionelle Darmerkrankung.

Häufigkeit des RDS

RDS

ist eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes

10 bis 15 %
der erwachsenen
Bevölkerung sind
vom RDS betroffen

2 von 3

Patienten sind **FRAUEN**
und sie suchen zudem
häufiger medizinische
Behandlung

Was sind die Symptome?

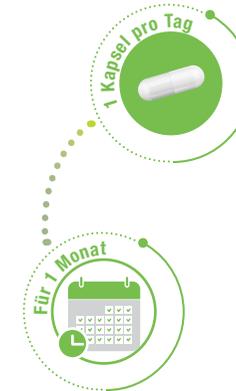
- Charakteristisch sind episodische **BAUCHSCHMERZEN**, in Kombination mit weiteren Symptomen
- **BLÄHUNGEN**
 - **BLÄHBAUCH**
 - **DURCHFALL**
 - **VERSTOPFUNG**

Die Symptome treten typischerweise in Schüben auf, mindestens einmal pro Woche über mindestens 3 Monate

RDS kann starke Auswirkungen haben und die Lebensqualität Betroffener deutlich beeinträchtigen.



INBIOTYS
alflorex®
bei RDS



- Leicht zu schlucken
- Einnahme unabhängig von den Mahlzeiten und von der Tageszeit
- Keine Kühlung erforderlich
- Frei von Milchbestandteilen
- Glutenfrei
- Lactosefrei
- Geeignet bei FODMAP-armer Diät
- Frei von Konservierungsstoffen
- Frei von Soja
- Vegetarisch

INBIOTYS
alflorex®
bei RDS

EINE LÖSUNG

- ✓ **BAUCHSCHMERZEN**
- ✓ **BLÄHUNGEN**
- ✓ **BLÄHBAUCH**
- ✓ **DURCHFALL**
- ✓ **VERSTOPFUNG**

mit einem einzigartigen Bakterienstamm - **welcher in Studien gezeigt hat, dass er den Darm lebend erreicht und RDS-Symptome lindern kann.**

Medizinprodukt