

## Информация по применению биологически активной добавки к пище

### Свидетельство о государственной регистрации:

№ RU.77.99.88.003.E.005720.12.18 от 21.12.2018

БАД. Не является лекарственным средством.

### Состав:

Кальция гидрофосфата дигидрат (носитель), целлюлоза микрокристаллическая (носитель); кроскарамеллоза (носитель), альфа-галактозидаза, магния стеарат (агент антислеживающий). Не содержит ГММ, лактозы, молочных белков, красителей, ароматизаторов и консервантов. 1 таблетка содержит 5 мг активного компонента альфа-галактозидазы, что соответствует 150 МЕ ферментативной активности галактозидазы.

### Энергетическая ценность на 1 таблетку:

0,1 ккал – 0,5 кДж.

### Пищевая ценность на 1 таблетку:

Белки – 0,005 г; жиры – 0,002 г, в том числе насыщенные жирные кислоты – 0,002 г; углеводы – 0 г; пищевые волокна – 0,058 г; соль – 0,001 г.

### Активный компонент:

Альфа-галактозидаза – фермент, расщепляющий так называемые олигосахарида (сложные сахара) до более простых форм, которые легко усваиваются. Бобовые, овощи, цельные злаки, отличаются высоким содержанием олигосахаридов, которые у большинства людей плохо усваиваются. Попадая в неизменном виде в толстый кишечник, олигосахариды сбраживаются бактериями с высвобождением избыточного количества газов, что приводит к вздутию, урчанию и боли в животе. Альфа-галактозидаза обеспечивает отсутствующую в организме человека ферментную активность, предотвращая поступление олигосахаридов в толстый кишечник в нерасщепленном виде.

### Область применения:

Биологически активная добавка к пище – источник пищеварительного фермента альфа-галактозидазы. Помогает предотвратить вздутие живота, вызванное употреблением в пищу продуктов, вызывающих метеоризм.

### Рекомендации по применению:

Взрослым и детям старше 3 лет по 1-3 таблетки с первыми порциями пищи при употреблении продуктов, вызывающих метеоризм: всех видов фасоли (белой, красной, корицневой и их комбинаций), чечевицы, салатов, капусты (белой, красной), колбас, брюссельской капусты, цветной капусты, брокколи, лука, чеснока, моркови, петрушек, мухи и мучных изделий (особенно цельных семян зерновых), фисташек, семян кунжута, сои и соевых продуктов (соевого молока, тофу). Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Перед применением БАД детьми необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром. Детям до 14 лет принимать по согласованию и под наблюдением врача-педиатра.

### Противопоказания:

Индивидуальная непереносимость компонентов БАД.

### Форма выпуска:

30 таблеток по 0,3 г с информационной листовкой в пачке картонной.

### Срок годности:

3 года.

### Условия хранения:

Хранить при комнатной температуре не выше 25°C

### Изготовитель:

Generica spol. s r.o., Vrbovska 39,921 01 Piestany, Словакия.

По заказу АО «Валента Фарм» Российская Федерация

### Организация-импортер и организация, уполномоченная изготовителем принимать претензии от потребителей на территории РФ:

АО «Валента Фарм», Российская Федерация, 141101, Московская обл., г. Щелково, ул. Фабричная, 2. Телефон: +7 (495) 933-48-62, факс: (495) 933-48-63

### Организация, принимающая претензии на территории РК:

ТОО «Валента Азия», Республика Казахстан, 050009, город Алматы, Алмалинский район, проспект Абая, дом № 151, офис №1102.

Телефон: (727) 334 1551

## KZ

## Тағамға биологиялық, белсенді қоспасын қолдану жөніндегі әкпарат

### Мемлекеттік тіркеу тұралы қуәлік №:

№ RU.77.99.88.003.E.005720.12.18 от 21.12.2018

ББҚ, Дәрінің қатарына жатпайды.

### Құрамы:

Кальция гидрофосфата дигидраты (тасымалдашыны), микрокристалдық целлюлоза (тасымалдашыны); кроскарамеллоза (тасымалдашыны), альфа-галактозидаза, магний стеарат (антислеживающий). Не содержит ГММ, лактозы, молочных белков, красителей, ароматизаторов и консервантов. 1 таблетка содержит 5 мг активного компонента альфа-галактозидазы, что соответствует 150 МЕ ферментативной активности галактозидазы.

### 1 таблеткасының энергетикалық құндылығы:

0,1 ккал – 0,5 кДж.

### 1 таблеткасының тағамдық құндылығы:

Акындылар – 0,005 г; майлар – 0,002 г; оның ішінде, қанықан май қышқылдары – 0,002 г; көмірсулар – 0 г; тағамдық талшықтар – 0,058 г; түз – 0,001 г.

### Белсенді құрамбөлігі:

Альфа-галактозидаза – олигосахаридтерді (қурделі қанттар) жөніл сінітей қарапайды түріне дейін ыдырататын фермент. Бұраң тұқымдастыра, кекеністер, тұстас дәнді дәккылдар кепшілік едәмдердә нашар сінітей олигосахаридтердің, жогары мөлшерімен ерекшелендеді. Олигосахаридтер езгермелген турде тоқ ішекке түсіп, бактериялармен ашытын үрдіске үшірал, артық мөлшерде газдарды шығарады. Альфа-галактозидаза адам организмінде жоқ ферменттің белсенділікти қамтамасын етіп, олигосахаридтердің тоқ ішекке ыдыраған турде тусынің алдын алады.

### Қолдану аясы:

Тағамға биологиялық белсенді қоспа – ас қорыту ферменті - альфа-галактозидазаның көзі ретінде үсіньялады. Желденүнді туындаудан өнімдерді тағамға тутындан болатын іштің кебінің алдын алуға көмектеседі.

### Қолдану тасілі:

Қолдану бойынша үсіньястар: ересектерге және 3 жастан асқан балаларға 1-3 таблетканан, іштің кебін туындаудын көлесі өнімдердің алғашки үлесімен бірге қабылдауда қажет: бұраң бұраңындың қаны, қызыл, қоңыр және олардың біргілігін, жасымыңын, салаттармен, қырыққабатпен (ақ, қызыл), қолърабаймен, бириселен, сарымсақпен, сабізен, ажырлекпен, үнемен және үн өнімдерімен (әзірсе тасаң дәнді дәккылармен), піstemен, күнжұт дәнімен, соямен және соя өнімдерімен (соя сүтімен, тофумен).

Қолдану алдында дәрігермен көнсө қажет. Балалар ББҚ қолдану алдында педиатр-дәрігермен көнсө 14 жасқа дейінгі балаларға дәрігер-педиатрдан мақұлдауымен немесе бақылауымен қабылдауда қажет.

### Карсы көрсетімдері:

ББҚ құрамбөліктін жеке көтере алмау.

### Шығарылу түрі:

0,3 г-нан 30 таблетка, акпараттың үндеу парагаймен картон пачкеде.

### Жарын ылық мерзімі:

3 жыл.

### Сактау шарттары:

25°C-тан аспастын бөлме температурасында сақтау қажет.

### Дайындауды:

Generica spol. s r.o., Vrbovska 39,921 01 Piestany, Словакия. Тапсырылған бойынша: «Валента Фарм» АҚ, Ресей Федерациясы.

### Импортатуши-үйлім және дайындаушының РО аумағында туындаудардың шағым-талаптарын қабылдауда екілтті үйлімі:

«Валента Фарм» АҚ, Ресей Федерациясы, 141101, Мәскөй обл., Щелково г.к., Фабричная көшесі, 2, телефон (495) 933-48-62, факс (495) 933-48-63

### ҚР аумағында шағым-талаптарды қабылдаудың үйлімі:

Валента Азия "ЖШС, Қазақстан Республикасы, 050009, Алматы қ., Алмали ауданы, Абай д., № 151 үй, №1102 жесе. Телефон: (727) 334 1551

## Здоровое питание без границ

### Питание и здоровье

«Если отец болезни неизвестен, то мать её — питание», говорили древние, да и современный человек понимает большое значение пищи для сохранения здоровья и долголетия. Тем не менее, даже домашняя еда бывает далека от идеала, не говоря уже о «фаст фуде». Для правильного функционирования пищеварительной системы в рационе должны присутствовать растительные продукты — источники пищевых волокон, или клетчатки, которые создают основу для здорового питания.

### Польза пищевых волокон

Одно из замечательных свойств пищевых волокон — их способность удерживать воду. Морковь, яблоки, капуста, фасоль, в кишечнике не объему увеличиваются вдвое, стимулируя его нормальную перистальтику. Кроме этого пищевые волокна обладают свойством связывать и выводить токсические вещества. Без достаточного количества клетчатки в рационе не может быть и речи о нормальном балансе микрофлоры в кишечнике. Пищевые волокна создают благоприятные условия для развития полезных лакто- и бифидобактерий.

### Досадные последствия

Иногда на пути к получению достаточного количества пищевой клетчатки встает преграда из-за непривычных сопутствующих эффектов. Многим знакомо чувство вздутия живота после употребления в пищу таких продуктов, как капуста, горох, фасоль, черный хлеб. Помимо высокого содержания клетчатки в этих продуктах также содержится много олигосахаридов, которые у большинства людей не перевариваются в тонком кишечнике, а попадают в толстый кишечник, где расщепляются бактериями с образованием газов. В норме объемы образованных газов невелики, но с поступлением большого количества олигосахаридов газы выделяются в избытке (рис. 1). Повышенное газообразование (метеоризм) приводит к растижению кишечника, что ощущается как вздутие живота и может сопровождаться болью. Кроме очевидного физического дискомфорта метеоризм доставляет дискомфорт психологический — громкое урчание живота, боязнь возникновения неловкой ситуации в общественных местах, в кругу друзей.

### Решение проблемы

Устранив из рациона продукты, которые вызывают метеоризм, можно уйти от проблемы, но в свою очередь это сильно сужает выбор продуктов для здорового питания, практически исключает бобовые как источник растительного белка, а иногда делает невозможным приготовление любым блуд по традиционным рецептам. Есть более гибкое решение проблемы избыточного газообразования при употреблении в пищу продуктов, вызывающих метеоризм. Биологически активная добавка Орликс® содержит активный компонент — фермент альфа-галактозидазу, которая ещё в тонком кишечнике расщепляет олигосахариды, содержащиеся в овощах, фруктах, бобовых и цельных злаках, до моносахаридов (рис. 2). Таким образом, к бактериям, живущим в толстом кишечнике, не поступают вещества, являющиеся причиной избыточного газообразования. Если у Вас есть опасения, что блюда на столе могут вызвать вздутие живота, то рекомендуется принимать Орликс® во время еды с первыми порциями пищи.



Рис. 1 сурет.  
Повышенное  
газообразование  
Желдендүндін  
арты

## Шектеусіз салауатты тамақтану

### Тамақтану және денсаулық

«Егер сырқатың әкесі болса, анасы — тамақтану» — деп ежелі адамдар айтқан, қазіргі адамдар да тағамның денсаулық пен үзак ғұмырды сақтаудағы зор мәнін туsie ned. Үй тағамының өзі мінсіз бола бермейді, «фаст-фудтық» жайында айтпса да түсінікті. Ас корыту жүйесі дұрыс қызмет етүшін рационда есімдік текстес өнімдер болып тиіс — тағамдық талшықтардың көзі, олар салауатты тамақтанудың негізін құрайды.

### Тағамдық талшықтардың пайдасы

Тағамдық талшықтардың тамаша касиеттерінің бірі — суды ұстау қабілет. Сабзі, алма, кырыққабат, үрме бүршактың көлемі шекте екі есе үлгайып, оның қалыптау жиырылуын ынталандырайды. Сонымен қатар, тағамдық талшықтардың уытты заттектерді байланыстырып, шыгарып касиеті бар. Рационда талшықтың жеткілікті мөлшері болмаса, шектең микрофлорасының қалыпты үйлесімі болмайды. Тағамдық талшықтар пайдады — лакто- және бифидобактериялардың дамуы үшін онтайлы жағдай жасайды.

### Жағымсыз салдары

Тағамдық талшықтардың жеткілікті мөлшерімен қоса кейде қосарланатын жағымсыз асерлер кездеседі. Қырыққабат, бүршак, үрме бүршак, қара наан секілді өнімдерді тағамға тұтынғаннан кейін шітің кебүі көпшілікке таныс сезім. Бұл өнімдерде тағамдық талшықтардың жиғары мөлшері болуымен қатар олигосахаридтер де көл, олар көпшілік адамдардың аш ішегінде қорытЫластан, тоқ шішкек түседі, онда газдар тұзлапен бактериялармен ыдырайды. Қалыпты жағдайда тұзлітін газдардың көлемі шағын, бірақ, олигосахаридтерден үлкен мөлшері тұсусмен газдар артық мөлшерде белгінеді (1 сурет). Газдардың артық тұзулы (метеоризм) шектең созылуын апарады, бұл шітің кебүі секілді сезіледі және ауырсыну қосарланады. Айкын дене жайыздырымен қатар метеоризм психологиялық жайсыздық екеледі — шітің қатты шұрылдауды, қояғымды орындауда, таңыстырудын арасында көлапайыз жағдайдаң үйде болуынан үрейлену.

### Мәселенің шешімі

Метеоризмді тұындалатын өнімдерді рациондан алып тастап, мәселені шешуге болады, бірақ, бұл ез алдына салауатты тамақтану үшін өнімдердің таңдаудың ауысының тартылғаты, бүршак тұқымдастарды есімдік текстес ақызыдан көзі болуына кедегі көлтірді, кейде сүйікті тағамдарды дәстүрлі рецептердің бойынша әзірле мүмкіндігін айырады. Метеоризмді тұындалатын өнімдерді тағамға тұтындауда газдардың артық тұзулы мәселесін шешуенің басқа икемді шешімі бар. ОРЛИКС® тағамға биологиялық белсенділік қоспасының белсенді күрамблегі — альфа-галактозидаза ферменті, ол көкнестерде, жемістерде, бүршак тұқымдастарда және тұтас дәнді дақылдауда болатын олигосахаридтердің аш ішекте моносахаридтерге дейін ыдыратады (2 сурет). Осылайша, тоқ шекте тіршілік етегін бактерияларға газдың артық тұзулын себебін құрайтын затtekter түспейді. Егер үстелдегі тағам шітің кебүін тұындалатын Орликс® қабылдауда ұсынылады.



Рис. 2 сурет.  
Нормализация при  
приеме Орликса®  
Орликс® қабылдаудағы  
ретелү