

PROPICUM®

Nahrungsergänzungsmittel
500 mg Natriumpropionat

60 Kapseln

Lieber Anwender von PROPICUM®,

wir freuen uns, dass Sie sich für PROPICUM® entschieden haben, einem Qualitätsprodukt der Firma FLEXOPHARM® BRAIN. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie Hinweise zur Einnahme. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Was ist PROPICUM®?

PROPICUM® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Bei seinem Inhaltsstoff Natriumpropionat handelt es sich um ein Salz der Propionsäure, einer kurzkettigen Fettsäure.

Wie nehme ich PROPICUM® ein?

Nehmen Sie täglich zwei Mal unzerkaut eine Kapsel mit Flüssigkeit zu den Mahlzeiten ein. Die Tagesdosis entspricht damit 1000 mg Natriumpropionat.

Wie lange soll ich PROPICUM® einnehmen?

Kurzkettige Fettsäuren werden täglich von den Darmbakterien produziert. Sie werden von den Darmbakterien und vom menschlichen Körper gebraucht. Eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

Wie lagere ich PROPICUM®?

PROPICUM® muss trocken gelagert und vor Feuchtigkeit und Sonne geschützt werden.

Was muss ich beachten?

- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Weitere Informationen zu PROPICUM®:

- PROPICUM® ist lactose-, glukose- und glutenfrei.
- Die Kapseln enthalten keine unsichtbaren Überzüge, Bindemittel, Schellack, künstliche Farb- oder Duftstoffe.
- Sie sind frei von tierischen Bestandteilen und sind damit vegan.
- Sie sind frei von Milch, Weizen, Hefe, Mais, Zucker und raffinierten Ölen.

PROPICUM® sind weiße Kapseln gefüllt mit weißem Pulver.

Zutaten: Natriumpropionat, Trennmittel Tricalciumphosphat (E341), Kieselsäure (E551), Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (E470b)

Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose (rein pflanzlich)

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr über kurzkettige Fettsäuren und PROPICUM® erfahren möchten, besuchen Sie unsere Website www.propicum.com.

Nährwertangaben:

Gehalt	Pro 100 g	Pro Kapsel
Energie	1.037 kJ / 244 kcal	5,158 kJ / 1,22 kcal
Fett	0,1 g	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g	< 0,1 g
Kohlenhydrate	60,6 g	0,303 g
davon Zucker	55 g	0,275 g
Eiweiß	0,1 g	< 0,1 g
Salz	< 0,1 g	< 0,1 g



FLEXOPHARM BRAIN GmbH & Co. KG
Industriestraße 40, D-44628 Herne
Tel +49 (0) 2323 95797-0 / Fax +49 (0) 2323 95797-20

www.propicum.com

PZN (Deutschland): 11527124
PZN (Österreich): 4616554

Allgemeine Informationen zu kurzkettigen Fettsäuren

Lebenswichtige Grundlage für einen gesunden Darm

Etwa 95 % der kurzkettigen Fettsäuren im menschlichen Körper sind Essigsäure, Buttersäure und Propionsäure. Diese stehen aktuell im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Forschung. Wie heute bekannt, spielen sie im menschlichen Organismus – besonders im Darm – eine entscheidende Rolle. Die körpereigenen Darmbakterien (Darmflora) produzieren kurzkettige Fettsäuren. Damit sie diese herstellen können, benötigen sie viele Pflanzfasern (Ballaststoffe) aus z.B. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Kurzkettige Fettsäuren haben zwei zentrale Aufgaben: Sie dienen als Nahrungsgrundlage für viele weitere nützliche Darmbakterien sowie den Darmhautzellen und sind beteiligt an der Regulation verschiedener körpereigener Prozesse. Die moderne westliche Ernährung besteht jedoch häufig aus ballaststoffarmen Lebensmitteln. Dies kann dazu führen, dass nur wenige oder kaum kurzkettige Fettsäuren von den Darmbakterien produziert werden und sich die Darmflora mangels Ernährung der Darmbakterien verändern kann.

Ein kranker oder nicht optimal mit Ballaststoffen bzw. kurzkettigen Fettsäuren versorgter Darm beeinträchtigt die allgemeine körperliche Gesundheit. Die Bakterien im Darm haben großen Einfluss darauf, ob dieser optimal für das Wohlbefinden „arbeiten“ kann.

Einfluss auf das Immunsystem

Der Darm ist der wichtigste Schutzschild des Menschen. Rund 80 % der Zellen des Immunsystems befinden sich in und um den Darm. Von dort wandern Immunzellen in den gesamten Körper. Die Art und auch die Funktion der Immunzellen werden von den Darmbakterien beeinflusst. Kurzkettige Fettsäuren helfen dabei, das Immunsystem optimal einzustellen oder anders gesagt, zu „regulieren“. Damit sind sie daran beteiligt, dass „unerwünschte Gäste“ wie Viren und Parasiten erkannt und bekämpft werden, es aber keine Abwehrreaktion gegen harmlose und nützliche „Besucher“ wie Darmbakterien oder gar gegen den eigenen Körper gibt.

Kurzkettige Fettsäuren regen im Körper die Produktion sogenannter regulatorischer T-Zellen an. Diese unterdrücken die Aktivierung des Immunsystems, wenn der Körper „fälschlicherweise“ die Immunabwehr in Stellung bringt, wie beispielsweise bei Allergien und Unverträglichkeiten. Eine ausreichende Versorgung mit kurzkettigen Fettsäuren hilft also dem Körper, sich selbst zu helfen bzw. nicht zu schaden.

Asthma, Rheuma und andere entzündliche Gelenkerkrankungen, Schuppenflechte, Neurodermitis, Multiple Sklerose oder auch Morbus Crohn, eine Erkrankung der Darmschleimhaut: Bei all diesen Autoimmunerkrankungen sind regulatorische T-Zellen von großer Bedeutung. Das Immunsystem reagiert zu stark, bekämpft den eigenen Körper. Kurzkettige Fettsäuren können hier über die regulatorischen T-Zellen als „Entzündungsbremse“ wirken.

Einfluss auf den Stoffwechsel

Schon länger ist bekannt, dass eine stark faser- und ballaststoffreiche Ernährung eine Gewichtsabnahme begünstigt und den Zuckerstoffwechsel normalisiert.

Kurzkettige Fettsäuren und vor allem die Propionsäure spielen beim Regulieren des Blutzuckers eine zentrale Rolle. Sie beeinflussen günstig den Zuckerstoffwechsel und können helfen, die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse zu verbessern und dabei gleichzeitig die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin zu erhöhen — und damit Diabetes vorzubeugen. Modellversuche haben bereits nachgewiesen, dass bei der Zufuhr kurzkettiger Fettsäuren die Chancen, an Diabetes zu erkranken, deutlich geringer sind.

Kurzkettige Fettsäuren regen die Freisetzung appetithemmender Botenstoffe im Darm an und zügeln die Lust auf ungesunde Lebensmittel und klassische Kalorienbomben.

Eine Übersicht über die wissenschaftlichen Veröffentlichungen zum Thema kurzkettige Fettsäuren finden Sie auf unserer Website <http://www.propicum.com/wissenschaftliche-informationen>.