



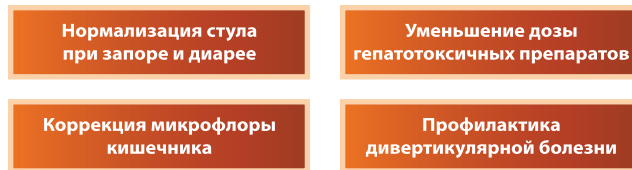
# Возможности применения препарата Мукофальк (псиллиум) из мягких пищевых волокон в практике терапевта

## Как применять Мукофальк у больных с повышенным холестерином и сопутствующими заболеваниями?

Рекомендованная суточная доза псиллиума (Мукофалька) для коррекции уровня холестерина – 10г в сутки, что соответствует 3 пакетам препарата Мукофальк. В этой дозе обеспечиваются следующие эффекты:<sup>1</sup>



Дополнительно нормализуется функциональное состояние желудочно-кишечного тракта:<sup>1</sup>



## Особенности приема препарата Мукофальк при гиперхолестеринемии:

1 пакет Мукофалька разводить в 150-200 мл любой жидкости (вода связана и не поступает в системный кровоток из ЖКТ)



Разнести прием Мукофалька и других препаратов на 30-60 минут (чтобы предотвратить их адсорбцию)



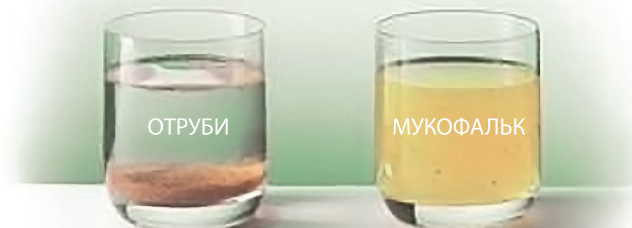
Принимать Мукофальк за 30 минут до еды (наполнение желудка снижает аппетит и уменьшает объем съеденной пищи)



## Отличие Мукофалька от отрубей и БАД<sup>2</sup>



В отличие от отрубей, Мукофальк на 55% состоит из гель-образующей фракции пищевых волокон, которые связывают в 20 раз больше жидкости. Как следствие, псиллиум гораздо реже вызывает метеоризм и оказывает гораздо более выраженное действие как на нормализацию стула, так и на снижение холестерина.



Связывают в x1,8 воды больше собственной массы (OTРУБИ) vs Связывает в x40 воды больше собственной массы (МУКОФАЛЬК)



В отличие от БАД на основе псиллиума, Мукофальк является **лекарственным препаратом** и проходит все необходимые этапы контроля сырья и производственного процесса. Благодаря особой технологии производства быстрорастворимых гранул псиллиум в составе Мукофалька гораздо быстрее растворяется в воде и связывает почти в 4,5 раза больше жидкости.




Отличия различных препаратов из пищевых волокон	Отруби	БАД на основе подорожника овального	Мукофальк®
Метеоризм	Выраженный	Минимальный	Минимальный
Удобство приготовления	Надо длительно замачивать или запаривать	Долго растворяется в воде	Быстро растворяется в воде
Вкус	Неприятный	Нейтральный	Апельсиновый
Связывает воды больше собственной массы	x 1,8	x 9	x 40
Строгий фармацевтический контроль при производстве по стандартам GMP	Нет	Необязательно	Полный

<sup>1</sup> Комиссаренко И., Левченко С., Сильверстова С., Косачева Т. Терапия при дивертикулярной болезни толстой кишки и гиперхолестеринемии // Врач. № 4-2012  
<sup>2</sup> S. Müller-Lissner Chronische Obstipation: Pathophysiologie, Diagnostik und moderne Behandlung. 3. Überarbeitete Auflage 2014

Натуральное действие псиллиума



## Содержание пищевых волокон в некоторых продуктах и их калорийность

ПРОДУКТЫ	Содержание ПВ, г/100 г	Калорийность, ккал/100 г	Сколько продукта надо употребить, чтобы получить 10 г ПВ, г	Сколько каллорий будет получено при употреблении 10 г ПВ в продукте, ккал
<b>ОВОЩИ</b>				
 Капуста белокочанная	2,8	28	357	100
Редис	1,6	20	625	125
Морковь	2,8	33	357	118
Томаты	1,2	19	833	158
Картофель	1,8	83	556	461
Баклажаны	1,3	24	769	185
Кабачки	0,3	27	3 333	900
Грибы свежие	2,0	25	500	125
<b>ЯГОДЫ И ФРУКТЫ</b>				
 Яблоки	2,4	46	417	192
Груши	3,1	42	323	135
Мандарин	1,8	38	556	211
Слива	1,4	43	714	307
Курага	7,3	272	137	373
Арбуз	0,5	38	2 000	760
Дыня	0,9	36	1 111	400
Апельсин	2,5	38	400	152
Виноград	3,9	69	256	177
Абрикос	2,0	46	500	230
<b>КРУПЫ, ХЛЕБ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>				
 Крупа гречневая	1,9	330	526	1 737
Крупа овсяная (геркулес)	2,7	305	370	1 130
Рис белый шлифованный	0,3	335	3 333	11 167
Хлеб ржаной	1,1	223	909	2 027
Хлеб пшеничный	0,2	284	5 000	14 200
Макароны из твердой пшеницы	1,8	337	556	1 872
Псиллиум (Мукофальк)	100	10	10	1



Прием 3 пакетов (10 г) препарата Мукофальк в день позволяет восполнить треть необходимого суточного объема пищевых волокон без увеличения калорийности пищи

Все о псиллиуме и пищевых волокнах на сайте

[www.mukofalk.ru](http://www.mukofalk.ru)