

## Pregled aktivnih substanc

Aktivne substance	V dnevni dozi = 3 kapsule	% NRV**	Na 100 g	Enote
Laktaza	135,0 mg	-	1,0 g	13.500 FCC*
Glukoza-isomerasa	9,0 mg	-	14,9 g	900 GIU

\* FCC označuje kemični kodeks hrane in to je merilna veličina in s tem enota za količino aktivne substance laktaze.

## Učinki tega izdelka

LACTIFRU je kombinacija dveh encimov, ki pomagata pri presnovi fruktoze in laktoze:

- Glukoza-isomerasa s specifičnim vpletanjem v izmenjavo fruktoze in glukoze v telesu zagotavlja podporo za presnovo hrane, ki vsebuje sadni sladkor. Ne glede na to je potrebno nagibati h prehrani, siromašni s sadnim sladkorjem.
- Pri osebah, ki imajo težave s presnovo laktoze, laktaza pomaga pri presnovi laktoze. Encim se mora uporabljati ob vsakem obroku, ki vsebuje laktozo.

## Navodila za uporabo

Kapsule LACTIFRU se jemljejo med obroki z nekaj tekočine.

**Doziranje:** 3x dnevno 1 kapsula.

Obstajajo razlike v netoleranci na laktozo, prizadete osebe se morajo posvetovati v zvezi z lastno toleranco na laktozo v svoji prehrani.

## Razpredelnica hranilnih vrednosti

Povprečne hranilne vrednosti	V dnevni dozi = 3 kapsule	% NRV**	Na 100 g
Kalorije	6,5 kJ 1,6 kcal	- -	717,7 kJ 177,5 kcal
Maščobe	0,0 g	-	0,0 g
Od tega zasičene maščobne kisline	0,0 g	-	0,0 g
Ogljikovi hidrati	< 0,1 g	-	0,7 g
Od tega sladkor	0,0 g	-	0,0 g
Proteini	< 0,1 g	-	1,6 g
Sol	0,0 g	-	0,0 g

v skladu z Uredbo (EU) št. 1169/2011 Evropskega parlamenta in Sveta

\*\* % NRV = referenčne vrednosti hranilnih snovi v skladu z Uredbo (EU) št. 1169/2011



## Kaj vsebuje LACTIFRU

- Aktivni substanci sta:  
Laktaza in glukoza-isomerasa
- druge sestavine so:  
Agens za polnjenje (rastlinski): Celuloza  
Obloga kapsule (rastlinska, odporna na želodčno kislino): Hidroksi propil metilna celuloza

## Druge opombe

Prehransko dopolnilo niso nadomestila za bogato raznovrstno prehrano in zdrav način življenja. Pomembna je uravnotežena prehrana in zdrav življenjski stil. Ne sme se jemati več od priporočene dnevne doze. Hraniti izven dosega otrok. Hraniti na hladnem in suhem mestu.

## Obvestila o laktozi in fruktozi

### Vsebnost laktoze v izbranih živilih

Živilo	Vsebnost v 100g
Kravje mleko, 3,5 % maščobe	4,8 g
Ovčje mleko	4,4 - 4,7 g
Kozje mleko	4,0 - 4,9 g
Kisla smetana	4,0 g
Kajmak	3,5 g
Smetana, 30 g maščobe	3,2 - 3,5 g
Jogurt	3,2 g
Skuta	2,0 - 3,0 g
Gavda, parmezan	0,1 g
Mozzarella	3,0 g
Mlečna čokolada	9,5 g
Sadni sladoled	6,9 g

### Vsebnost laktoze v izbranih živilih

Živilo	Vsebnost v 100g
Jabolko	7,5 g
Banana	8,6 g
Hruška	9,8 g
Jagode	2,8 g
Češnjje	6,2 g
Pomaranča	4,3 g
Rozine	32,0 g
Grozdje	7,9 g
limona	1,6 g
Bel fižol	2,1 g
Korenje, čebula	2,3 g
Cvetlični med	40,0 g

Vir: <http://www.laktose-ratgeber.info/laktosegehaltstabelle>

- Druge vsebnosti laktoze v nekaterih živilih lahko najdete na spletnem naslovu [www.lactifru.at](http://www.lactifru.at).

Za 4,8 g laktoze je potrebno približno 3.000 - 5.000 FCC enot laktaze. Na podlagi tega, sta npr. za en kozarec kravjega mleka ali eno skodelico mlečnega napitka potrebni 1-2 kapsuli, da bi se lahko laktoza, ki jo vsebujejo ti izdelki, dobro razgradila.

**Nasvet za prehrano:** Izogibajte se izdelkom z visoko vsebnostjo laktoze, ki so navedeni v razpredelnici, kljub temu, da jemljete kapsule LACTIFRU, in poskušajte konzumirati predvsem podobne izdelke brez laktoze, ki jih lahko v velikem številu najdete v trgovinah.

## Kje se izdeluje LACTIFRU in vsebina pakiranja

Izdelano v Avstriji. LACTIFRU je dostopen v blister pakiranjih z 20. oz. 60. kosi.

## Distributer

**kozbach**  
EN GROS & EN DETAIL

kozbach EN GROS & EN DETAIL, 1170 Dunaj

Navodilo je bilo nazadnje revidirano v junij 2014.