



**VAN DER PIGGE**  
ANNO 1849

## Psyllium Husk

**Vezels voor de ondersteuning van een normale stoelgang\*.**

### **Wat zijn psylliumhuskvezels?**

Psyllium husk is de Latijnse naam voor vlozaad. De volledige naam is *Plantago ovata*, een plant uit de weegbreefamilie. Deze vlozaadjes zijn minuscule zaadjes die rijk zijn aan bepaalde vezels. Omdat ze zo klein zijn wordt het ook wel zandvlokruid genoemd. Ze bestaan grotendeels uit wateroplosbare vezels. Als je vlozaadjes oplost in water vormen ze – afhankelijk van hoeveel water je toevoegt – een gel-achtige substantie. Dit komt door de grote hoeveelheid slijmstoffen die deze plant rijk is (10-12%). Husks zijn de buitenste vliesje van de vlozaadjes.

### **Wat heb je nodig aan vezels?**

Per dag heb je gemiddeld 30 tot 40 gram vezels nodig. Psylliumvezels kunnen hier een belangrijke bijdrage aan leveren. Deze vezels zijn goed voor de darmwerking\*. Psyllium Husk stimuleert de darmperistaltiek\* en helpt de ontlasting zachter te maken\*.

### **Toepassingen**

- ondersteunt een normale stoelgang\*
- ondersteunt de verzadiging\*
- past in een glutenvrij dieet

\*Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de Europese commissie

### **Voordelen Psyllium Husk**

- hoogwaardige kwaliteit
- recyclebare plastic pot of composteerbare voordelige navulzak
- lokaal geproduceerd in Nederland

### **Productcategorie**

Voedingssupplement  
Kruiden/vezels

### **Inhoud**

250 gram pot of 500 gram navulzak

### **Verpakking**

250 gram

Psyllium Husk 250 gram zit in een recyclebare plastic pot met plastic maatschep. Na gebruik kan de verpakking bij het plastic afval.

500 gram

Psyllium Husk 500 gram zit in een volledig composteerbare verpakking: een combinatie van kraftpapier en PLA (een 100% bio based plastic gemaakt uit mais en suikerriet). Het kan bij het GFT-afval. Het etiket is ook volledig composteerbaar. Ook de lijm en de inkt die we gebruiken voor deze verpakking zijn gecertificeerd composteerbaar. De verpakking is hersluitbaar door middel van een gripsluiting; ook deze gripsluiting is gemaakt uit PLA.

### **Algemene voedingsadviezen**

Eet bij voorkeur onbewerkt voedsel en vooral groenten, fruit, noten, zaden, volgranenproducten, peulvruchten en – als je geen vegetariër of veganist bent – duurzaam gevangen vette vis, biologisch vlees, biologische eieren en biologisch zuivel. Drink kruidenthee en/of minstens anderhalf tot twee liter water per dag.

Beperk vooral het gebruik van suiker (en met suiker verrijkte producten), transvetzuren, witmeelproducten, kant-en-klaar-producten, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen, overmatig koffie en alcohol.

Beweeg elke dag minimaal een half uur matig intensief. Vermijd langdurig stilzitten.

### **Ingrediënten**

Plantaginis ovatae testa/Ispaghula Husk (psylliumvezels).

Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

**Voedingswaarde per 100 gram** (1 maatschep = 3,5 gram; maatschep is bijgevoegd)

Voedingswaarde kJ 776 / kcal 194

Eiwit 1,4 g

Koolhydraten 2,5 g

waarvan suiker 0 g

Vet 0,2 g

Verzadigde vetzuren < 0,2 g

Voedingsvezels 87,8 g

Natrium 0,126 g

Zout 0,315 g

### **Gebruiksaanwijzing**

Vermeng de vezels in een glas water of vruchtensap.

**Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:** 1 tot 2 maal per dag 2 afgestreken maatscheppen, bij voorkeur 's morgens voor het ontbijt en/of 's avonds voor het slapen.

**Kinderen 6 tot 12 jaar:** 1 tot 2 maal per dag 1 afgestreken maatschep.

**Kinderen onder de 6 jaar:** vóór gebruik een arts raadplegen.

De aanbevolen dosering niet overschrijden. Tenzij de arts of therapeut anders voorschrijft.

**Ruim water** gebruiken bij de inname van de vezels **om de ontlasting zachter te maken:** vermeng de vezels met water of vruchtensap en drink daarna nog een groot glas water.

**Weinig water** gebruiken bij de inname van de vezels **om de ontlasting dikker te maken.** De vezels kunnen dan ook door yoghurt of andere voeding worden gemengd.

**Waarschuwingen**

Niet gelijktijdig innemen met medicijnen. Houd minimaal 1-2 uur aan tussen het innemen van medicijnen en psylliumvezels.

Raadpleeg vóór gebruik een deskundige in geval van zwangerschap, borstvoeding, ziekte of medicijngebruik.

**Bewaaradvies**

Droog, donker en op kamertemperatuur bewaren, buiten bereik van kinderen.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.

Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde voeding.

*Van der Pigge mag in verband met de Europese Claimsverordening (EG) nr. 1924/2006 geen volledige productinformatie geven over de toepassingen. Mocht je meer over dit product willen weten, neem dan contact met ons op via de mail: [info@vanderpigge.nl](mailto:info@vanderpigge.nl).*

250 gram

Z-index: 15183688

Productcode: VP0704

Barcode: 8716378007047

500 gram

Z-index: 17072549

Productcode: VP0075

Barcode: 8716378999526

17-07-2025