



For mer informasjon,
gå inn på www.meda.no
Tlf.: 66753300 Fax.: 66753333
Info@osl.meda.se

Problemer med magen?



Les mer om hvordan du kan forbygge
og behandle mageproblemer.

Reseptfritt på apotek





Mageproblemer kan skyldes:

- Dårlig kosthold
- Lite inntak av væske
- Lite mosjon
- Stress

Slik får du magen til å jobbe bedre:

- Spis fiberrik kost
- Reduser inntaket av sukker og fett
- Drikk mye
- Mosjon
- Fibertilskudd



Magen trenger fiber!

Fiber finnes i forskjellige kornsorter, frukt og grønnsaker. Fiberfattig kost kan føre til treg mage og forstoppelse.

Fiberrik kost / fibertilskudd anbefales ved:

- **IBS (Irritable Bowel Syndrome)**
Spesielt vanlig hos kvinner
- **Overfølsom tarm**
- **Divertikulose (utposing på tarm)**
- **Hemorroider**
- **Analfissurer (sår i endetarmen)**

Vi-Siblin

- Er et høykonsentrert fiberprodukt (frøskall fra plantago ovatas)
- Er tarmregulerende (virker både ved løs mage og forstoppelse)
- Er volumøkende og hjelper muskulaturen i tykktarmen til å arbeide bedre
- Er ikke vanedannende
- Gjør at tarminnholdet blir mykere og gjør det enklere for tarmen å drive innholdet videre
- Normaliserer tarminnholdets konsistens ved både treg mage, forstoppelse og diarré
- Røres ut i væske (blandingen kan bli tyktflytende om den står for lenge)
- Kan blandes i / strøs på mat

Reseptfritt legemiddel på apotek

Porsjonsposer: 50 stk á 6 g

Esker: á 250 g og 500 g

Vi-Siblin er glutenfritt

Anbefalt inntak er 2 – 3 porsjonsposer pr. dag.

Kan tas av alle fra 2 år og oppover

Fiber suger til seg væske og sveller.

Det er viktig å drikke rikelig med væske!



Denne trappen illustrerer forskjellige virkemidler for å forebygge eller behandle mageproblemer. Jo lenger ned i trappen du befinner deg, jo bedre er det.