

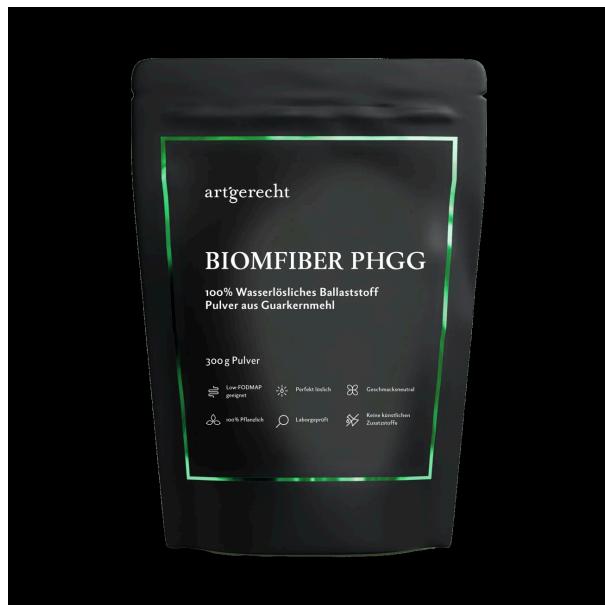
ag

# Biomfiber PHGG Guarkernmehl

*Produkt-Datenblatt*

[www.artgerecht.com](http://www.artgerecht.com)

# Biomfiber PHGG Guarkernmehl artgerecht



## Präbiotischer Ballaststoff aus Guarkernmehl (PHGG)

Pflanzliches präbiotisches PHGG für eine ausgewogene Ballaststoffzufuhr in der täglichen Ernährung

### Die einfache Lösung für Deine tägliche Ballaststoffzufuhr.

PHGG ermöglicht eine unkomplizierte Steigerung der Ballaststoffzufuhr, ohne dass es zu Blähungen oder Völlegefühl kommt. Das Produkt ist FODMAP-arm-zertifiziert und besonders für empfindliche Verdauungssysteme geeignet.

- Präbiotischer Ballaststoff
- FODMAP-arm
- Gut verträglich
- Für Deine Verdauung
- Vegan & Glutenfrei

## Was ist Biomfiber PHGG Guarkernmehl?

PHGG (partiell hydrolysiertes Guarkernmehl) ist ein **löslicher Ballaststoff**, der durch ein spezielles Hydrolyseverfahren aus Guarkernmehl (Guar Gum) gewonnen wird. Durch diesen Prozess wird die Faserstruktur so verändert, dass ein feines, geschmacksneutrales und farbloses Pulver mit niedriger Viskosität entsteht, das sich leicht in Flüssigkeiten auflöst.

Im Gegensatz zu klassischem Guarkernmehl, das aufgrund seiner hohen Viskosität stark quellen und gelieren kann, ist PHGG vollständig **wasserlöslich** und verändert die Textur von Getränken kaum. Dadurch lässt es sich unkompliziert in Wasser, Joghurt oder Smoothies einrühren und unterstützt eine einfache Erhöhung der täglichen Ballaststoffzufuhr im Alltag.

PHGG weist zudem eine geringe Quellfähigkeit auf und bindet im Darm kein zusätzliches Wasser, weshalb es häufig als angenehm in der Anwendung beschrieben wird. Als **Low-FODMAP-zertifizierte** Ballaststoffquelle eignet sich PHGG gut für Menschen mit sensibler Verdauung. FODMAPs sind schwer verdauliche Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die bei manchen Personen Beschwerden verursachen können. Aufgrund seiner neutralen Eigenschaften ist PHGG für eine regelmäßige und langfristige Anwendung geeignet.

## Warum Biomfiber PHGG Guarkernmehl von artgerecht?

- **Für die tägliche Ballaststoffaufnahme:** Einfache Möglichkeit, die tägliche Ballaststoffzufuhr zu erhöhen – ganz ohne unangenehme Nebenwirkungen.
- **Vielseitig einsetzbar:** Dank seiner geschmacksneutralen und geruchslosen Eigenschaften lässt sich PHGG vielseitig in Getränke und Mahlzeiten integrieren.
- **Gut verträglich & FODMAP-arm:** Ideal für empfindliche Verdauungssysteme, da es keine Quellwirkung hat und Low-FODMAP-zertifiziert ist.
- **Unterstützt das Mikrobiom:** Als präbiotischer Ballaststoff kann es das Wachstum gesunder Darmbakterien unterstützen.
- **Einfache Anwendung & gute Löslichkeit:** Löst sich problemlos in Flüssigkeiten auf, ohne zu verklumpen – für eine schnelle und unkomplizierte Anwendung.
- **Natürlich & ohne Zusatzstoffe:** PHGG wird aus Guarkernmehl in seiner natürlichen Form gewonnen und ist frei von künstlichen Zusätzen und Aromen.

## Wissenschaftliche Hintergründe zu Biomfiber PHGG Guarkernmehl?

PHGG wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht und unterscheidet sich funktionell deutlich von anderen Ballaststoffen. Während Ballaststoffe wie Inulin schnell fermentiert werden und stark quellende Ballaststoffe wie Flohsamenschalen oder Glucomannan eine hohe Wasserbindung und Viskosität aufweisen, zeichnet sich PHGG durch eine **niedrige Viskosität** sowie eine langsame, gleichmäßige Fermentation aus.

Studien deuten darauf hin, dass PHGG als präbiotischer Ballaststoff fungiert und das Wachstum **nützlicher Darmbakterien** unterstützen kann.<sup>2</sup> Es gelangt weitgehend unverdaut in den Dickdarm, wo es fermentiert wird. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren (SCFA) wie **Butyrat** (Buttersäure). Butyrat gilt als wichtige Energiequelle für Zellen der Darmschleimhaut und steht im Zusammenhang mit der normalen Funktion der Darmbarriere.<sup>4</sup>

Untersuchungen zur Fermentierbarkeit zeigen, dass die Fermentation von PHGG langsam und gleichmäßig erfolgt. Im Vergleich zu schnell fermentierbaren Ballaststoffen wurde dabei eine **geringere Gasbildung** beobachtet.<sup>3</sup> Diese Eigenschaften werden im wissenschaftlichen Kontext mit der guten Verträglichkeit von PHGG in Verbindung gebracht.

Da PHGG **FODMAP-arm** ist, kann es gut in Low-FODMAP-Ernährungsformen (z. B. bei Reizdarm oder SIBO) integriert werden.

## Häufig gestellte Fragen

### Wofür steht PHGG?

PHGG steht für „Partiell hydrolysiertes Guarkernmehl“ bzw. „Teilhydrolysiertes Guarkernmehl“. Dabei wird natürliches Guarkernmehl durch ein schonendes Hydrolyseverfahren in kleinere, wasserlösliche Bestandteile aufgespalten.

### Für wen und wann ist das Produkt besonders geeignet?

PHGG wird von Personen verwendet, die ihre Verdauung unterstützen möchten, da es eine milde Wirkung auf die Darmtätigkeit haben kann. Insbesondere für Menschen mit Reizdarmsyndrom (IBS) kann es eine gut verträgliche Ergänzung zur täglichen Ernährung darstellen. Auch bei Diarröh (chronisch oder akut) kann es zur Erhöhung der Ballaststoffzufuhr beitragen. PHGG wird ebenfalls nach einer Antibiotikatherapie eingenommen, um die Ballaststoffaufnahme zu steigern und das Gleichgewicht der Darmflora zu unterstützen. Es kann auch für Menschen mit chronischen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn eine hilfreiche Ergänzung sein. Aufgrund seiner löslichen Eigenschaften kann PHGG bei Verstopfung eine milde Unterstützung für eine regelmäßige Verdauung bieten.

### Wie lange kann man PHGG einnehmen?

PHGG wurde in wissenschaftlichen Studien auch über längere Zeiträume eingesetzt und zeichnet sich durch milde physikalische Eigenschaften aus, wie eine geringe Quellfähigkeit und eine langsame, gleichmäßige Fermentation. Aufgrund dieser Eigenschaften eignet sich PHGG zur regelmäßigen und langfristigen Erhöhung der Ballaststoffzufuhr im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung. Wie bei allen Ballaststoffen empfiehlt es sich, die individuelle Verträglichkeit zu berücksichtigen und die Zufuhr schrittweise zu erhöhen. Bei bestehenden Erkrankungen oder besonderen gesundheitlichen Fragestellungen kann es sinnvoll sein, vor einer längerfristigen Anwendung Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal zu halten.

## Wie nimmt man PHGG ein?

Das Pulver lässt sich ganz einfach in die tägliche Ernährung integrieren. Es kann in ein Getränk wie Wasser, Saft oder Smoothie eingerührt werden. Auch in Mahlzeiten wie Joghurt, Quark oder Porridge lässt sich das Pulver problemlos untermischen. Die Anwendung ist durch die einfache Löslichkeit und den neutralen Geschmack besonders unkompliziert.

## Wie unterscheidet sich PHGG von normalem Guarkernmehl?

Guarkernmehl und PHGG weisen einige Gemeinsamkeiten auf, unterscheiden sich jedoch in ihrer Struktur und Wirkung im Körper. Guarkernmehl quillt stark auf und bildet ein hochviskoses Gel. Es entzieht dem Körper viel Wasser, was bei empfindlichen Personen zu Blähungen führen kann. PHGG wird dagegen durch partielle Hydrolyse aus Guarkernmehl gewonnen und verhält sich daher deutlich anders. Es löst sich klar und problemlos in Wasser auf, bildet kein Gel und ist geschmacks- und geruchslos. Zudem wird es im Dickdarm langsamer fermentiert, was zu einer geringeren Gasbildung führen kann.

## Was passiert mit PHGG im Darm?

PHGG gelangt nahezu unverdaut in den Dickdarm, wo es von den dort ansässigen guten Darmbakterien fermentiert wird. Bei diesem fermentativen Prozess entstehen kurzkettige Fettsäuren, wie zum Beispiel Butyrat, die eine natürliche Substanz im Darm sind. Dieser Prozess ist Teil der normalen Verdauung und trägt dazu bei, das allgemeine Mikrobiom zu unterstützen.

## Was muss bei der Einnahme noch beachtet werden?

Es ist ratsam, mit einer kleinen Menge von etwa 3 bis 5 g täglich zu starten und die Dosis nach und nach zu steigern, um herauszufinden, wie der Körper auf das Produkt reagiert. Während der Einnahme sollte auch darauf geachtet werden, ausreichend zu trinken, um die Wirkung des Ballaststoffs zu unterstützen. Zudem wird empfohlen, PHGG mit einem Abstand von etwa 1 bis 2 Stunden zu Medikamenten einzunehmen, um Wechselwirkungen zu vermeiden. Wenn Unsicherheiten bestehen, ist es sinnvoll, dies vorher fachlich abklären zu lassen.

## Was unterscheidet PHGG von anderen Ballaststoffen?

PHGG unterscheidet sich von anderen Ballaststoffen, wie beispielsweise Flohsamenschalen, durch seine Art der Wirkung. Während Flohsamenschalen Wasser anziehen und ein Gel bilden, zieht PHGG nicht dauerhaft Wasser an und quillt nicht stark auf. Dadurch ist bei der Einnahme von PHGG keine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr erforderlich. Ein weiterer Vorteil ist, dass PHGG geschmacksneutral ist und sich problemlos in Flüssigkeiten auflöst, ohne zu verklumpen.

## Gibt es Studien zu PHGG bei Verstopfung oder Durchfall?

PHGG wurde in verschiedenen wissenschaftlichen Studien im Zusammenhang mit der Stuhlkonsistenz und der Darmfunktion untersucht. In einigen Untersuchungen wurde beobachtet, dass PHGG im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung Einfluss auf die Stuhlbeschaffenheit haben kann, sowohl bei eher festem als auch bei eher weichem Stuhl. Die Effekte werden unter anderem mit der guten Verträglichkeit und der Fermentation durch Darmbakterien in Verbindung gebracht. Die Ergebnisse beziehen sich auf Studienbedingungen und erlauben keine pauschalen Aussagen zu individuellen Wirkungen oder zur Behandlung von Erkrankungen.<sup>5 6</sup> Die beschriebenen wissenschaftlichen Erkenntnisse stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Diagnose oder Behandlung durch

medizinisches Fachpersonal.

## **Inhaltsstoffe**

100% Sunfiber® AG: Partiell-hydrolysiertes Guar Gum (PHGG aus Guarkernmehl).

	Pro / Per 100 g	3 Löffel / 3 scoops (10 g)
Brennwert / Energy	849 kJ / 203 kcal	85 kJ / 20 kcal
Fett / Fat	0 g	0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	6,8 g	0,68 g
- davon Zucker <sup>1</sup> / of which sugars <sup>1</sup>	6,8 g	0,68 g
Ballaststoffe / Fiber	87,0 g	8,70 g
Eiweiß / Protein	0,5 g	0,05 g
Salz / Salt	0,31 g	0,03 g

## **Verzehrempfehlung**

Einmal täglich 10 g (3 gestrichene Messlöffel) in 200 ml einer Flüssigkeit aufgelöst oder über Speisen gestreut einnehmen.

## **Zusatzinformationen**

- SKU/MPN: 15121-2
- Inhalt: 300 g
- Nettofüllmenge: 300g
- EAN/GTIN: 4260656121122
- PZN (DE): 20222429
- PZN (AT): 6012702
- Zolltarifnummer: 21069098
- Herkunft: IN
- Version: 13.02.2026



1) Kein zugesetzter Zucker. Das Produkt enthält von Natur aus Zucker. / No added sugar. The product naturally contains sugar. 2) Vulevic J. et al. (2008). Modulation of the fecal microflora by a partially hydrolyzed guar gum. American Journal of Clinical Nutrition. 3) Stewart M. L. et al. (2009). Fermentability of partially hydrolyzed guar gum in the human colon. British Journal of Nutrition. 4) Canani R. B. et al. (2011). Potential beneficial effects of butyrate in intestinal and extraintestinal diseases. World Journal of Gastroenterology. 5) Dehghan P. et al. (2014). Partially hydrolyzed guar gum in the treatment of chronic constipation. Journal of Research in Medical Sciences. 6) Yoon S. R. et al. (2005). Effect of dietary fiber (PHGG) on diarrhea in enterally fed patients. Nutrition.