

Tasapainoisesti toimiva vatsa.



Vi-Siblin®

Kun elämä ja vatsa vaativat.

Pfizer

APUA LUONNONKUITUVALMISTEESTA

Suurin osa suomalaisista kärsii ajoittain tai jatkuvasti vatsa- ja suolistovaivoista. Ummetus vaivaa jopa viittä aikuista sadasta, ja iän myötä ongelma yleistyy: vain 20 vanhusta sadasta välttyy siltä. Yleisimpiin ongelmiin on kuitenkin olemassa tehokas apu.

TASAPAINOTTAVA LÄÄKEKUITU VI-SIBLIN

Vi-Siblin on lääkekuitu, jossa elimistön tarvitsema kuitu on tiivistetyssä muodossa. Ruokavalion lisänä käytetty Vi-Siblin auttaa ruoansulatusta toimimaan paremmin. Se tasapainottaa vatsan toimintaan vaikuttamalla sekä kovaan että löysään vatsaan.



UMMETUS JA ÄRTYNYT SUOLI – MISTÄ UMMETUS JOHTUU?

Elämäntavat saattavat aiheuttaa ummetusta. Vähäinen liikunta, vähäkuituinen ravinto ja riittämätön määrä nesteitä ovat usein syynä terveiden aikuisten ummetukseen. Lapsilla ja nuorilla vaiva saattaa alkaa, kun koulussa tai armeijassa ei pääse ulostamaan tarpeen mukaan.



Ummetus on myös monien yleisesti käytettyjen lääkkeiden haittavaikutus. Joskus syynä on pitkäaikainen suolta stimuloivien ummetuslääkkeiden käyttö tai jokin perussairaus. Siksi ummetuksen syy on hyvä selvittää.

Liikunnan lisääminen ja suolen opettaminen säännöllisyyteen ovat tärkeitä ummetuksen ehkäisyssä. Kaikkein tärkein keino on kuitenkin lisätä ruokavalioon kuituja ja nesteitä.



MIKÄ ON ÄRTYVÄ SUOLI?

Ärtyvä suoli ei ole sairaus vaan oireyhtymä, johon saattaa liittyä vatsan turvotusta, kouristavaa kipua, ilmavaivoja, äkillistä ripulia, papanamaista ulostetta, hankalaa oloa sekä ummetusta. Tyypillistä vaivoille on, että ne pysyvät välillä poissa ja ilmaantuvat taas uudestaan.

Ärtyvä suoli johtuu sinulle ominaisesta tavasta reagoida erilaisiin elämäntilanteisiin ja tiettyihin ruoka-aineisiin. Ominaisuuksistaan ei pääse eroon. Siksi niiden kanssa on opittava elämään.

MISTÄ ÄRTYVÄN SUOLEN TUNNISTAA?

Ärtyvä suoli ei näy vatsan tutkimuksissa. Lääkäri päätyy diagnoosiin oireiden perusteella, kun on ensin tarpeen mukaan sulkenut pois muut taudit. Kyseessä onkin niin sanottu toiminnallinen vatsavaiva, joka on täysin hyvänlaatuinen, vaikka välillä äityykin hankalaksi.

ÄRTYVÄ SUOLI ON MONIEN ONGELMA.

Toiminnallisia vatsavaivoja esiintyy ajoittain jopa 20 %:lla väestöstä, ja ärtyvä suoli on niistä yleisin. Turvotus- ja kipuoireet voivat ilmetä ruoansulatuskanavan eri osissa, ja syytäkin voi olla useita.

E erityisen yleinen ärtyvä suoli on niillä, joiden elämä on kiireistä ja ruokailuajat epäsäännölliset. Saatat syödä kiireesti, hotkimalla, ja samalla nielet



huomaamattasi ilmaa. Se turvottaa jo mahalaukkua ja kipristelee vielä paksusuoleenkin ehdittyään. Oireena on kipua ja röyhtäilyä.

Kun vaivat johtuvat jostakin ruoka-aineesta, paksusuoleen kehittyy suolikaasuja, jotka venyttävät suolistoa. Suolistosi voi kouristella ja joudut ehkä ryntäämään vessaan. Ulostaminen saattaa helpottaa. Joskus kärsit ummetuksesta tai ulosteesi saattaa olla papanamaista. Kipusi ovat usein epämääräisiä ja tuntuvat koko vatsan alueella. Joskus paksusuolikipu kuitenkin tuntuu rintalastan takana tai oikealla ylävatsan alueella.



VI-SIBLIN NORMALISOI SUOLEN TOIMINTAA JA HELPOTTAA OLOA

Vi-Siblin on lääkekuitu, joka helpottaa ummetusta ja normalisoi suoliston toimintaa vaikuttaen näin sekä kovaan että löysään vatsaan. Vi-Siblinin vaikuttava aine on ispaghulansiemenkuori, joka koostuu Plantago Ovata -kasvin siemenen kuitu-pitoisimmasta osasta. Siemenkuoressa on runsaasti ravintokuituja ja kasvilimaa, joka imee itseensä vettä. Tämän seurauksena suolen sisällön tilavuus lisääntyy ja suolen toiminta normalisoituu. Samalla turvonnut kasvilimamassa muodostaa voitelevan kerroksen, joka helpottaa suolen sisällön läpikulkua.

VI-SIBLIN HOITO

Vi-Siblin hoito aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille aloitetaan yhdellä annoksella vuorokaudessa. Annostusta suurennetaan vähitellen, kunnes toivottu vaikutus saavutetaan, tavallisesti 3-7 päivän kuluttua. Tämän jälkeen annostusta muutetaan niin,

että vaikutus säilyy. Jos olet on erityisen herkkä-
vatsainen (esim. ärtyvän paksusuolen oireyhtymää
sairastava), annostusta tulee suurentaa hyvin
hitaasti asteittain 1-2 viikon aikana.



MITEN ANNOS OTETAAN?

Sekoita yksi annosmittallinen/annospussillinen raakeita vähintään 110 ml:aan (noin lasilliseen) vettä, maitoa, hedelmämehua tai muuta juomaa. Sekoita nopeasti ja nauti heti. Raemuotonsa ansiosta Vi-Siblinin voi nauttia myös ruokaan (esim. viiliin, puuroon jne.) sekoitettuna tai kiinteän ruoan päälle siroteltuna, kunhan sen yhteydessä nautitaan myös vaadittava määrä nestettä (110 ml).



Vi-Siblin / Vi-Siblin S on otettava vähintään 0,5–1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden jälkeen. Vaikutus alkaa 12–24 tunnin kuluttua. Ärtyneen suolen oireyhtymää hoidettaessa on hyvä huomata, että kuitujen vaikutus ei näy heti, vaan hoitokokeilun tulee kestää 2–3 kuukautta.

VI-SIBLIN JA VI-SIBLIN S

Molemmissa valmisteissa vaikuttava aine on ispaghulansiemenkuori.

- 1 annos (6 g) Vi-Sibliniä sisältää ispaghulansiemenkuorta 3,66 g sekä apuaineina sakkaroosia 2,26 g ja natriumkloridia.

Vi-Siblin on gluteeniton.

- 1 annos (4 g) Vi-Siblin S valmistetta sisältää ispaghulansiemenkuorta 3,52 g sekä apuaineina sorbitolia 0,44 g ja natriumkloridia.

Vi-Siblin S on gluteeniton ja sokeriton.

MILLOIN VI-SIBLINIÄ EI PIDÄ KÄYTTÄÄ?

Älä käytä Vi-Sibliniä, jos sinulla on nielemisvaikeuksia, mahasuolikanavan tukoksia tai mikäli olet allerginen jollekin valmisteeseen aineosalle.

PAKKAUKSET:

Vi-Siblin rakeet: 250 g:n ja 500 g:n pakkaukset.
Pakkaus sisältää annosmitan.

Vi-Siblin rakeet annospussissa: 50 kpl 6 g:n annospusseja.

Vi-Siblin S rakeet: 250 g:n ja 450 g:n pakkaukset.
Pakkaus sisältää annosmitan.

Vi-Siblin S rakeet annospussissa: 50 x 4 g:n annospusseja.

Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.
Vi-Siblin kestää kuumentamisen ja sopii siksi hyvin käytettäväksi myös ruoanlaitossa.

MITÄ HAITTAVAIKUTUKSIA VI-SIBLIN VOI AIHEUTTAA?

Hoidon alussa saattaa ilmetä ohimeneviä vatsavaivoja, kuten vatsan nipistelyä ja lisääntyntä kaasun muodostumista.



MARJAN RAHKA (6 ANNOSTA)

- 2 1/2 dl vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
- 2 prk (à 250 g) maitorahkaa
- 4 dl marjoja, esim. pakastemustikoita ja vadelmia sekä noin 2 rkl sokeria tai maun mukaan.
- 1 Vi-Siblin-annos



Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi ja sekoita se ja Vi-Siblin rahkan joukkoon. Lisää kohmeiset marjat ja sokeria maun mukaan. Tarjoa rahka mielellään heti, kun marjat ovat vielä kohmeisia.

MUUSAN MUREKE

- 600 g jauhelihaa
- 1 dl korppujauhoja
- 2 dl maitoa
- 2 kananmunaa
- 1 Vi-Siblin-annos
- Silputtua korianteria
- Suolaa ja mustapippuria

Sekoita korppujauhot maitoon ja anna turvota. Lisää kananmunat, Vi-Siblin ja mausteet. Paista pannulla pieni koepala ja tarkista maku. Muotoile mureke-massasta tanko uunivuokaan ja paista 180 C uunissa 20-30 minuuttia, kunnes mureke on sisältä kypsä.

Lisäkkeeksi voit paistaa perunoita voissa. Halutessasi lisää perunoiden joukkoon hieman kermaa ja hauduta hiljalleen kannen alla kypsäksi.

Vi-Siblin®

www.vatsantoiminta.fi



Pfizer Oy
Tietokuja 4
00330 Helsinki
puh. 09 430 040
www.pfizer.fi