

Biomfiber PHGG 300g



PHGG – Natürlicher Ballaststoff aus Guarkernmehl

Natürlicher Ballaststoff 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 300g?

PHGG (partiell hydrolysiertes Guarkernmehl) ist ein **löslicher Ballaststoff**, der durch ein spezielles Hydrolyseverfahren aus **Guarkernmehl** gewonnen wird. Dabei werden die Bestandteile des Guarkernmehls in kleinere, wasserlösliche Teile zerlegt. Das Ergebnis ist ein feines, geschmacksneutrales und farbloses Pulver, das sich mühelos in Flüssigkeiten auflöst. Biomfiber PHGG lässt sich vielseitig und unkompliziert in die Ernährung integrieren, beispielsweise in Wasser, Joghurt oder Smoothies. Es bietet somit eine einfache Möglichkeit, die Ballaststoffaufnahme im Alltag zu erhöhen.

Im Gegensatz zu vielen anderen Ballaststoffen quillt PHGG nicht auf und bindet kein zusätzliches Wasser im Darm. Dadurch wird das Entstehen von Blähungen oder einem Völlegefühl vermieden. PHGG eignet sich daher besonders für Menschen, die empfindlich auf bestimmte Ballaststoffe reagieren. Zudem ist es **Low-FODMAP-zertifiziert** und eine ideale Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. FODMAPs sind schwer verdauliche Kohlenhydrate, die bei empfindlichen Personen Verdauungsbeschwerden auslösen können. Menschen, die sensibel darauf reagieren, wählen daher häufig Lebensmittel mit einem niedrigen FODMAP-Gehalt.

Biomfiber PHGG ist eine natürliche Ballaststoffquelle, die ohne künstliche Zusatzstoffe und Aromen auskommt. Durch das spezielle Hydrolyseverfahren behält es außerdem seine ursprüngliche Struktur bei und löst sich leicht in Flüssigkeiten auf. So fügt sich PHGG mühelos in den Alltag ein und bietet eine praktische Möglichkeit, die Ernährung mit löslichen Ballaststoffen zu bereichern.

Warum Biomfiber PHGG 300g 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 Biomfiber 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 300g?

PHGG wurde umfassend in wissenschaftlichen Studien untersucht und gilt als besonders gut verträglich. Der lösliche Ballaststoff durchläuft ein spezielles Hydrolyseverfahren, das die Viskosität des Guarkernmehls reduziert, wodurch es sich leicht in Wasser auflöst, ohne zu gelieren oder Klumpen zu bilden.

Diese **Wasserlöslichkeit** trägt zur hohen Verträglichkeit von PHGG bei und verhindert unangenehme Beschwerden wie Blähungen oder Gasbildung.

Studien deuten darauf hin, dass PHGG als präbiotischer Ballaststoff fungiert, indem es das Wachstum **gesunder Darmbakterien** unterstützt.² Bei der Fermentation durch die Mikrobiota entstehen kurzkettige Fettsäuren wie Butyrat, die eine Rolle bei der Aufrechterhaltung der normalen Funktion der Darmbarriere spielen können. Dadurch lässt sich PHGG auf einfache Weise in eine ausgewogene Ernährung integrieren und trägt zu einer abwechslungsreichen Ballaststoffzufuhr bei.

Zudem ist Biomfiber PHGG FODMAP-arm, was es zu einer guten Wahl für Menschen mit **Reizdarm** oder **SIBO** (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) macht. Die Low-FODMAP-Diät zielt darauf ab, fermentierbare Kohlenhydrate (wie Fruktose, Laktose, bestimmte Zuckeralkohole) zu reduzieren, die bei manchen Menschen Verdauungsbeschwerden auslösen können. Aufgrund seiner milden Wirkung und seiner spezifischen Eigenschaften eignet sich PHGG gut für eine langfristige Anwendung, um die Verdauung zu unterstützen, ohne die typischen Nebenwirkungen anderer Ballaststoffe zu verursachen.

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 Diarrhö (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?

Bei der langfristigen Einnahme von PHGG sind keine negativen Auswirkungen bekannt. Es wird jedoch empfohlen, die Dosierung langsam zu steigern und individuell auszuprobieren, wie der Körper auf das Produkt reagiert. Um die persönliche Verträglichkeit zu testen, kann man mit einer kleinen Menge (z. B. 3–5 g täglich) beginnen und diese allmählich erhöhen. Vor einer längeren Einnahme oder bei besonderen Gesundheitsfragen ist es ratsam, mit einem Arzt oder einer Ärztin zu sprechen.

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.

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.

Inhaltsstoffe

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

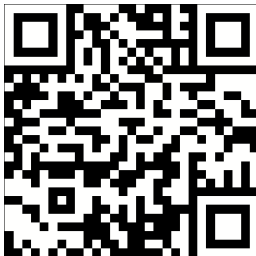
Durchschnittliche Nährwerte / Average Nutritional Values	Pro / Per 100 g	3 Löffel / 3 scoops (10 g)
Brennwert / Energy	849 kJ / 203 kcal	85 kJ / 20 kcal
Fett / Fat	0 g	0 g
Kohlenhydrate / Carbohydrates	6,8 g	0,68 g
– davon Zucker ¹ / of which sugars ¹	6,8 g	0,68 g
Ballaststoffe / Fiber	87,0 g	8,70 g
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: 02.01.2026



1) Kein zugesetzter Zucker. Das Produkt enthält von Natur aus Zucker. / No added sugar. The product naturally contains sugar. 2) Reider, S. J., Moosmang, S., Tragust, J., Trgovec-Greif, L., Tragust, S., Perschy, L., Przysiecki, N., Sturm, S., Tilg, H., Stuppner, H., Rattei, T. & Moschen, A. R. (2020). Prebiotic Effects of Partially Hydrolyzed Guar Gum on the Composition and Function of the Human Microbiota—Results from the PAGODA Trial. *Nutrients*, 12(5), 1257. / Pi, X., Fu, H., Yang, X., Yu, Z., Teng, W., Zhang, Y., Ye, X., Quan, H. H., Lu, L. & Liu, W. (2023). Bacterial, short-chain fatty acid and gas profiles of partially hydrolyzed guar gum in vitro fermentation by human fecal microbiota. *Food Chemistry*, 430, 137006.