



Mucofalk®

# Kronik kabızlık

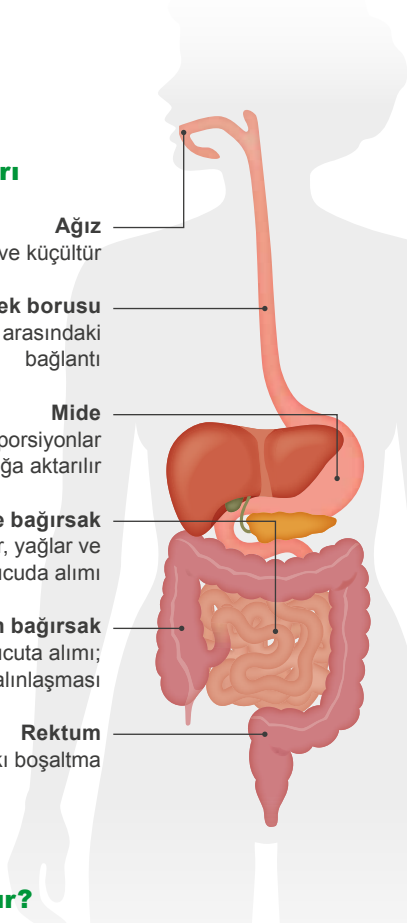
ve Dışkı  
Günlüğü



# Sağlık ve esenlik bağırsakta başlar

Meyve, sebze ve tam tahıllı ürünlerden oluşan lif açısından zengin bir beslenme, yeterli miktarda su içmek (günde en az 2 litre yüksek mineralli su), düzenli egzersiz ve rahatlama, sağlıklı bir bağırsak ve iyi bir sindirim için ön koşullardır.

## Sindirim aşamaları

- 
- Ağız**  
Gıdaları alır ve küçültür
- Yemek borusu**  
Ağız boşluğu ile mide arasındaki bağlantı
- Mide**  
Mide asidi ile karıştırılarak, porsiyonlar halinde ince bağırsağa aktarılır
- İnce bağırsak**  
Karbonhidratlar, proteinler, yağlar ve vitaminlerin vücuda alımı
- Kalın bağırsak**  
Su ve önemli minerallerin vücuda alımı; dışkının kalınlaşması
- Rektum**  
Dışkılama dürtüsü, dışkı boşaltma

## Kabızlık nasıl oluşur?

Kalın bağırsağa ulaşım gecikirse, dışkıdan çok fazla su atılır ve bu da dışkının sertleşmesine neden olur. Rektuma taşınması daha zor hale gelir ve bu da kabızlığa yol açabilir.

## Hangi noktada kabızlıktan söz edilebilir?

Her gün dışkılamamanın şart olduğu yönündeki yaygın inanış, uzmanlar tarafından doğrulanmamıştır. Bunu iki günde bir "yapabilen" kişiler, hasta olduğunu düşünmemelidir. Bir veya iki gün bağırsak hareketi olmazsa kimsenin "zehirlenme" endişesine kapılmasına gerek yoktur. Kabızlığın önemli bir kriteri, bağırsak hareketlerinin haftada üç kereden daha az sıklıkta olmasıdır.

Sık sık tuvalete gitmeye zaman bulamaz ve bağırsağınızdan gelen sinyali bastırırsanız, bir süre sonra boşalma dürtüsünü hissetmemeye başlarsınız. Bu, sizin ve bağırsağınızın düzenli dışkılama alışkanlığını kaybetmenize neden olacaktır. Dışkı bağırsakta daha uzun süre kalır ve daha da kalınlaşır. Bağırsak hareketleri daha da zorlaşır. Kronik kabızlık riski ortaya çıkar.

### Kabızlığın yaygın nedenleri

- Düşük lifli beslenme
- Hareketsizlik
- Çok az sıvı alımı
- Stres
- Olağandışı yaşam koşulları; örneğin seyahat, hastaneye yatma
- Bazı ilaçlar
- Bazı hastalıklar

Diğer bir **yaygın neden**, hastaların karın ağrısı ve kramplar, kabızlık, şişkinlik ve ishalden yakındığı **huzursuz bağırsak sendromudur**. Belirtilere bağlı olarak, huzursuz bağırsak sendromu kabızlık tipi ve ishal tipi olarak ikiye ayrılır. Ayrıca ishal ve kabızlığın dönüşümlü olarak meydana geldiği karışık bir form da vardır. Huzursuz bağırsak sendromunun kesin nedenleri henüz bilinmemektedir.

# Günlük yaşam tarzı birçok şeyi belirler

Çoğu durumda, belirtilerinizi önemli ölçüde iyileştirmenize yardımcı olabilecek şeyler küçük, günlük davranışlardır. Örneğin sabahları kalktıktan hemen sonra aç karnına içilen bir bardak su harikalar yaratabilir.

Sabahları dışkılama dürtüsünü sakince beklemek için biraz daha erken kalkmak genellikle yeterlidir. Bağırsağınızın alışabilmesi için sabit bir zaman belirleyin.



## **Sizin için doğru beslenme – sonuç alabilmeniz için**

Bağırsak aktivitenizi her şeyden önce lif açısından zengin bir beslenmeyle destekleyebilirsiniz. Meyve ve sebzeler sadece vitaminler ve önemli mineraller içermekle kalmaz, aynı zamanda bağırsaklarınızı da harekete geçirir. Günümüzde pek çok çeşidi bulunan meyveler ve tam tahıllı ürünler özellikle tavsiye edilir.

## **Sıvılar, dışkınızın yumuşak kalmasını sağlar**

Yeterli sıvı alımı da sağlıklı bağırsak hareketliliği için önemlidir. Normal dışkının içeriğinde %70 ila 80 oranında su bulunur. Sıvı oranı düşerse (yaklaşık %60 civarında) kabızlık meydana gelir.

Peki kabızlığı önlemek için ne kadar sıvı tüketilmelidir? Normal şartlar altında 1,5 ila 2 litre (24 saatte 1,5 litre idrar üretir) su içmek yeterlidir.

Bununla birlikte, bağırsaktaki suyu bağlayan ve dışkıyı yumuşak tutan, lif bakımından zengin bir diyet uygulanıyorsa, 0,25 ila 0,5 litre daha fazla içilmelidir.

Önerilen içecek ve yiyecekler maden suyu, ayran, yoğurt, bitki çayı, meyve çayı, sade veya sodalı meyve ve sebze sularıdır. Kahve toleransa göre içilebilir. Siyah çay kabızlığa neden olabilir.

# Egzersiz bağırsağınızı aktif hale getirir

Çok oturan ve az hareket eden insanlar, sadece güç, kas ve kemik kütlelerini değil, aynı zamanda doğru sindirim temposunu da hızla kaybeder. Bağırsak, hareketlerin sağladığı mekanik uyarıya ve örneğin koşarken meydana gelen sarsıntıya ihtiyaç duyar. Merdiven çıkarken olduğu gibi derin nefes alırken, diyafram tarafından yapılan "masaja" ihtiyaç duyar.

## Kabızlığa karşı jimnastik

Kaslarınızı güçlendirmek ve kolonunuzu harekete geçirmek için aşağıdaki egzersizler önerilir:

**Egzersiz 1:** Tuvalete gitmeden kısa bir süre önce, derin bir nefes alın, karnınızı içinize çekin ve nefes verirken öne doğru yayılmasına izin verin. Egzersizi 5 ila 10 kez tekrarlayın. Böylece kolonunuza, harekete geçmesini sağlayan bir diyafram masajı yapmış olursunuz.

**Egzersiz 2:** Karnınızı içinize çekin, 10'a kadar sayın ve sonra yavaşça gevşeyin. Bu egzersizi sabah, öğlen ve akşamları 5'er kez yapın.

**Egzersiz 3 (şekle bakın):** Otururken veya uzanırken, alt bacaklarınızı gevşekçe bükerek, dizlerinizi mümkün olduğunca göğsünüze doğru çekin. Kısa bir süre durun ve sonra yavaşça geri uzatın. Bu egzersizi 5 ila 10 kez tekrarlayın. Daima önce sağ, sonra sol.



## Vücuda uygun bağırsak alışkanlıkları

Lütfen sadece "zorunda olduğunuz" zaman tuvalete gidin, "istediğinizde" veya "yapmanız gerektiğinde" değil. Birçok insanda dışkılama bir bardak su ya da kahvaltı ile uyarılsa da, bağırsağın dışkılama için "eğitilebileceği" düşüncesi yanlıtıdır.

Birçok kişi, dışkının ilk kısmından sonra tam boşalmamış hissine kapılır. Ama bu bir yanılımadır - rektum boştur!

### Toplamda tuvalette en fazla 3 dakika geçirmelisiniz!

Tuvalette uzun süre oturmak (gazete okumak bile) zararlı, çünkü bu dahili bir olaya yol açabilir ve sfinkter aşınır.

Bu nedenle, ilk boşaltmadan sonra ve anüsü temizlemeden önce, aşağıdaki anal egzersizi 3 ila 4 kez yapmalısınız:

#### Anal egzersiz

- Anüsü sıkın ve sfinkteri içeri çekin
- Sfinkteri 3 ila 5 saniye geri çekilmiş halde tutun
- Anüsü tekrar gevşetin (ama ıkınmayın!)

Ve yapacak daha iyi bir işiniz yoksa: Bu egzersizleri ara sıra tekrarlayın – Arabada, ofiste, televizyon izlerken...

# Hacim artırıcı maddeler ve müshiller nasıl çalışır?

Hacim artırıcı maddeler ve besinsel lifler veya müshil ilaçları (laksatifler) kalın bağırsakta benzer şekilde etki eder: Dışkının su içeriğini ve dolayısıyla dışkı hacmini artırır, bağırsak aktivitesini canlandırır ve dışkının yumuşaklığını artırarak daha kolay taşınmasını sağlarlar.

## Hacim artırıcı maddeler ve besinsel lif

Besinsel lifler, doğanın bize sunduğu “dışkı düzenleyicisidir”. Çoğunlukla bitkisel gıdalarda bulunurlar. Buğday kepeği veya pisilyum kabuğu gibi tohum kabukları, konsantre formda besinsel lif içerir. Buğday kepeği kuru hacminin yalnızca 1,8 katına kadar şişerken, Plantago ovata tohum kabukları kuru hacimlerinin 40 katına kadar şişer. Hacim artırıcı maddeler, özellikle çok miktarda suyu bağlayan ve dışkıda tutan besinsel liflerdir.

Bu, dışkı hacmini ve yumuşaklığını artırır. Dışkı hacminin artması, bağırsağa dışkıyı hareket etmesi için doğal bir sinyal gönderir. Ayrıca hacim artırıcı maddelerin ve diyet liflerinin bir kısmı bağırsak bakterileri için besin görevi de görür. Böylece sağlıklı bir bağırsak florasına katkıda bulunurlar.

Bitkisel hacim artırıcılar ve besinsel lifler, dengeli ve sağlıklı bir beslenme için gereklidir. Beslenme içindeki lif miktarının artırılması, Mucofalk® gibi bir hacim artırıcı ürünü kullanılarak çok daha kolay bir şekilde sağlanabilir.





## Diğer müshil ilaçları

Hem kökeni bitkisel olan hem de sentetik olarak üretilen başka müshil ilaçlar da vardır. Bu maddeler, hacim artırıcı maddelerin ve besinsel liflerin etkilerini yapay bir şekilde kısmen kopyalar. Suyun vücuda bağırsaktan emilmesini önleyerek veya bağırsağa ek su akışını teşvik ederek, dışkıdaki su içeriğini artıran etken maddeler vardır. Diğer maddelerin bağırsak hareketliliğine ve dolayısıyla dışkının ileri taşınması üzerinde doğrudan etkisi vardır. Gaz salan ve kayganlaştırıcı etkisi olan ürünler de, dışkının ileri taşınmasını sağlar ve dışkılamayı kolaylaştırır. Her bitkisel laksatif uzun süreli kullanılmamalıdır, Mucofalk® gibi hacim artırıcı ürünler ise, doktorunuzun yararlı görmesi halinde günlük olarak alınabilir.

# Mucofalk® – iyi bir sindirim için doğal güç

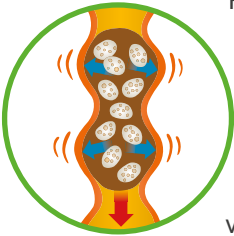
Mucofalk® bitkiseldir ve doğal yolla etki eder. Mucofalk®, Hint pisilyumu olarak da bilinen Plantago ovata adlı bir plantago türünden üretilmektedir.

Mucofalk®, özel bir işleme Plantago ovata'nın tohum kabukları kullanılarak tıbbi kalitede üretilmektedir. Tohum kabukları (yine özel üretim işlemi nedeniyle) çok daha yüksek şişme gücüne sahiptir ve tohumun kendisinden daha etkilidir.



## Mucofalk® bağırsak fonksiyonunu düzenler

Mucofalk®'ın doğal ve sürdürülebilir etkisi, sağlıklı, dengeli ve lif açısından zengin bir beslenmenin etkisine benzer. Özellikle Plantago ovata kabuklarındaki zenginleştirilmiş hacim artırıcı maddeler, dışkı posasında şişer ve suyu bağlayarak dışkılamayı teşvik eder, dışkı miktarını artırır ve dışkıyı yumuşak tutar.



Rektumda boşaltım uyarısını tetikler ve daha kolay bir dışkılama sağlar. Besinsel lifler, bağırsak florası için besin kaynağı görevi görür. Bu aynı zamanda bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olan ve vücudumuzu zinde ve sağlıklı tutan sağlıklı bir bağırsak florasının büyümesini de destekler.

## Plantago ovata'nın nazik gücü doğal ve kalıcı şekilde etki eder

Mucofalk® uzun süreli kullanımda bile, dozajı artırmaya gerek kalmadan **kabızlığa karşı** güvenilir bir şekilde etki eder. Bilinen bir alışkanlık etkisi yoktur.



**Huzursuz bağırsak sendromunun** ana semptomu kabızlık ise, bağırsak fonksiyonunu düzenlemek için Plantago ovata gibi hacim artırıcı ve besinsel lifli maddelerin alınması önerilir.

### Mucofalk® nasıl dozlanır ve alınır?

Kronik kabızlık için günde 2 ila 3 kez ve kabızlık tipi huzursuz bağırsak sendromu için günde 2 ila 6 kez 1 saşe veya ölçü kaşığı Mucofalk® alınır.\* 12 ila 15 yaş arası ergen kişiler günde 2 ila 4 kez 1 saşe veya bir ölçü kaşığı Mucofalk alabilir. Bunun

için Mucofalk®'ı bol suda (en az 150 ml/saşe veya ölçü kaşığı) çözdürün ve karıştırdıktan hemen sonra için. Ardından bir bardak daha su için. Başlangıçta oluşabilecek şişkinlikleri en aza indirmek için tedaviye daha düşük bir günlük dozla başlanabilir.

Kapsamlı bilgi ve hasta broşürlerini [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de) adresinden indirebilirsiniz. Ek olarak, basılı broşürleri de doktorunuzdan veya eczacınızdan ücretsiz olarak alabilirsiniz.



**Not: Bir süre dışkı günlüğü tutmanız, kabızlığınızın tedavisinde doktorunuz için önemli bir yol gösterici olabilir.**

**2 haftalık dışkı günlüğünüzü aşağıdaki sayfalarda veya [www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de) adresinde bulabilirsiniz.**

\*Daha fazla ayrıntı için lütfen prospektüse bakın.

**Görseller** Kapak: Ajans fotoğrafı, modeli; Sayfa 4: RossHelen, Sayfa 9: Lazhko Svetlana, Sayfa 10: Irina Tetereva (Shutterstock); Çizimler: Katja Heller

<b>Dışkı Günlüğü 1. Hafta</b>	<b>Pazartesi</b>	<b>Salı</b>	<b>Çarşamba</b>
<b>Tarih:</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Günlük sıvı alımı</b>	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<b>Fiziksel aktiviteler</b> (örn. koşma, yürüyüş)	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<b>Mucofalk® kullanımı</b>	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez
<b>Dışkılama</b>	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<b>Kıvam</b>	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı
<b>Şikayetler</b>	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<b>Genel sağlık</b>	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü

Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü

Dışkı Günlüğü 2. Hafta	Pazartesi	Salı	Çarşamba
Tarih:			
Günlük sıvı alımı	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
Fiziksel aktiviteler (örn. koşma, yürüyüş)	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Mucofalk® kullanımı	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez
Dışkılama	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Kıvam	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı
Şikayetler	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
Genel sağlık	<input type="radio"/> iyi <input type="radio"/> orta <input type="radio"/> kötü	<input type="radio"/> iyi <input type="radio"/> orta <input type="radio"/> kötü	<input type="radio"/> iyi <input type="radio"/> orta <input type="radio"/> kötü

Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla	<input type="radio"/> 2 litreden az <input type="radio"/> 2 litreden fazla
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez	<input type="radio"/> günde 1 kez <input type="radio"/> günde 2-3 kez <input type="radio"/> günde 4-6 kez
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı	<input type="radio"/> sert <input type="radio"/> yumuşak <input type="radio"/> sıvı
<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır	<input type="radio"/> evet <input type="radio"/> hayır
<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü	<input type="radio"/> 😊 iyi <input type="radio"/> 😐 orta <input type="radio"/> ☹️ kötü

Mucofalk®

# Sindirimim. Doğal. Dengeli.

Pisilyum kabuğunun nazik gücü sayesinde.

## Güvenilir destek

- ✓ Kronik kabızlık
- ✓ Kabızlık tipi huzursuz bağırsak sendromu
- ✓ Çeşitli nedenlere bağlı ishal
- ✓ Hemoroidal hastalıkta olduğu gibi, ağrılı dışkılama



Sadece  
eczanelerde

[www.mucofalk.de](http://www.mucofalk.de)

**Mucofalk®** Elma/Portakal/Fit Hint pisilyum kabuğu 3,25 g / 5 g granül. Yetişkinlerde ve 12 yaş ve üzeri ergenlerde kullanım içindir. **Etken madde:** Hint pisilyum kabuğu (Plantago ovata tohum kabuğu, öğütülmüş). Sakkaroz içerir. Sodyum içeriği yüksektir. Prospektüsü dikte alın. **Kullanım alanları:** Uzun süreli (kronik) kabızlık. Yumuşak dışkı ile daha kolay bağırsak boşaltımının amaçlandığı hastalıklar, örn. anüs mukozasında yırtıklar (anal fissürler), hemoroid, rektal bölgede ameliyat sonrasında ağrılı dışkılama. Çeşitli nedenlere bağlı ishallerde destekleyici tedavi. Günlük diyet lifi alımının artırılmasını gerektiren hastalıklar; örn. kabızlığın ön planda olduğu iritabl bağırsak sendromunda destekleyici tedavi. Ayrıca Mucofalk® Fit: Hiperkolesterolemi (kanda yüksek yağ oranı) diyetini destekler. Basım: 06/2023

**Riskler ve yan etkiler hakkında bilgi edinmek için prospektüsü okuyun ve doktorunuza veya eczacınıza danışın.**



Dr. Falk Pharma GmbH  
Leinenweberstr. 5  
79108 Freiburg | Germany  
[www.dr.falkpharma.de](http://www.dr.falkpharma.de)

M86TR\_BUG 1-8/2024\_KH/HOF

Bu broşürün Almandan çevirisi Dr. Falk Pharma GmbH tarafından bilgisi ve inancı dahilinde yapılmıştır. Ancak Dr. Falk Pharma GmbH, çeviri hatalarını ve/veya çevirinin Almanca'dan farklı ulusal dil yorumlarını dikkate almaz, yalnızca Almanca versiyonunu dikkate alır. Bunu gösterilen QR kodunun altında bulabilirsiniz.

