

#### Referências Bibliográficas:

1. Dudek SG. Carbohydrates. In: Dudek SG, eds. Nutrition essentials for nursing practice. Lippincot Williams & Wilkins; 2003. 2. Sweeny MA. Constipation. Diagnosis and treatment. Home Care Provider. 1997; 2(5): 251-5. 3. Soffer E. Constipation: An approach to diagnosis, treatment, referral. Clev Clin J Med. 1999; 66(1): 41-6. 4. Anais do CRN 2000; Menezes E W 5. André SB. et al. Constipação Intestinal. RBM. 2000; 57:53-63. 6. Bula do Produto. 7. Turnbull WH. and Thomas HG. The effect of a Plantago ovata seed containing preparation on appetite variables, nutrient and energy intake. International Journal of Obesity. 1995; 19: 338-342. 8. Frati-Munari AC., Fernández-Harp JA, Becerril M., Chavez-Negrette A., Bañales-Ham M. Disminución de Lípidios Séricos, Glucemia y Peso Corporal por Plantago psyllium en obesos y diabéticos. Arch Invest Med. 1983; 14(3): 259-268. 9. Howarth NC. et al. Dietary fiber and weight regulation. Nutrition Reviews. 2001; 59 (5):129-139. 10. Chen WJ., Anderson JW., Jennings D. Propionate may mediate the hypocholesterolemic effects if certain plant fibers in cholesterol-fed rats. Proc Soc Biol Med. 1984; 175 (2): 215-218. 11. Usitupa M. Cholesterol synthesis in humans. En: Lairon D. (ed.). Mechanism of action of dietary fiber on lipid and cholesterol metabolism. Lairon D., Marsella. 1993: 127-132. 12. Anderson JW., Davidson MH., Blonde L. Brown WV., Howard WJ. et al. Long Term Cholesterol-Lowering effects of psyllium as an adjunct to diet Therapy in the treatment of hypercholesterolemia. Am J Clin Nutr. 2000; 71: 1433-1438. 13. Anderson JW., Allgood LD., Turner J., Oeltgen P.R., Daggy BP. Effects of psyllium on glucose and serum lipid responses in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. Am J Clin Nutr. 1999; 70(4):466-73. 14. Tuomilehto J., Lindstrom J., Eriksson JG., Valle TT, Hamalainen H., Ilanne Parikka P., Keinanen-Kiukkaanniemi S., Laakso M., Louheranta A., Rastas M., Salminen V., Usitupa M.; Finnish Diabetes Prevention Study Group. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N England J Med. 2001; 344(18):1343-50. 15. Pastors JG., Blaisdell PW., Balm TK., Asplin CM., Pohl SL. Psyllium fiber reduces rise in post prandial glucose and insulin concentrations in patients with non-insulin-dependent diabetes. Am J Clin Nutr. 1991; 53: 1431-1435. 16. Webster DJ, Gough DC, Craven JL. The use of bulk evacuant in patients with haemorrhoids. Br J Surg. 1978; 65(4):291-2. 17. Scheppach W., Bartram HP., Richter F. Role of short-chain fatty acids in the prevention of colorectal cancer. Eur J Cancer. 1995; 31 A (7-8): 1077-1080. 18. Alabaster O., Tang Z., Shivapurkar N. Dietary fiber and the chemopreventive modelation of colon carcinogenesis. Mutat Res. 1996; 350(1):185-97. 19. Kripke AS., Fox AD., Berman JM., Settle RG., Rombeau JL. Stimulation of intestinal mucosal growth with intracolonic infusion of short chain fatty acids. JPEN. 1989; 13 (2): 109-16. 20. Sakata T, Yajima T. Influence of short chain fatty acids on the epithelial division of the gastrointestinal tract. Q J Exp Physiol. 1984; 69 (3): 639-648. 21. Mendes MM. et al. Tabela de Composição de Alimentos. Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 1992.

\* informação referente às indicações adicionais de Plantaben descritas em bula: intestino irritável, diverticulose, complemento da ingestão diária de fibras como em dietas de emagrecimento. Coadjuvante no tratamento dos distúrbios metabólicos, como hiperlipemia e diabetes.

**Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado.**

Produto de uso sem prescrição médica. Reg Ministério da Saúde: 1.0639.0205.  
Contra-indicações principais : Obstrução Intestinal ou Hipersensibilidade ao *Plantago ovata*.

EM CASO DE DÚVIDAS LIGUE GRATUITAMENTE  
**SAC 0800-7710345**  
www.altanapharma.com.br

ALTANA Pharma Ltda. é o novo nome da Byk Farmacêutica Ltda.  
Rua do Estílo Barroco, 721, CEP 04709-011, São Paulo, SP.  
Mais informações poderão ser obtidas diretamente com o nosso departamento médico ou por meio de nossos representantes.

 **ALTANA**

ALTANA Pharma Ltda

Material de distribuição exclusiva do representante ALTANA Pharma para profissionais de saúde.

Veja aqui porque Plantaben®  
é mais que um regulador intestinal. \*(5-16)

Veja a seguir algumas informações sobre Plantaben<sup>®</sup> e dicas para melhorar o funcionamento do seu intestino.

### O que é Plantaben<sup>®</sup> ?

Plantaben<sup>®</sup> é um medicamento fitoterápico à base de fibras vegetais de uma planta chamada *Plantago ovata*.

### Para que serve Plantaben<sup>®</sup> ?

Plantaben<sup>®</sup> está indicado para regular o intestino em pessoas com “intestino preso”, também conhecido como constipação intestinal. Existem algumas situações em que é comum o intestino não funcionar “direito”, como por exemplo quando viajamos, quando tomamos pouco líquido e principalmente quando nossa alimentação é pobre em fibras. Estas **fibras** são encontradas principalmente nas frutas e verduras<sup>(1)</sup>.

### Para o bom funcionamento do intestino, qual é a quantidade ideal de fibras na alimentação diária ?

O ideal é comer entre 20 a 30 gramas de fibras ao dia porém, esta é uma quantidade bastante difícil de ser atingida<sup>(2,3)</sup>. A quantidade média de fibras ingerida pelos brasileiros é de apenas 10 g ao dia<sup>(4)</sup>. Por esta razão, boa parte das pessoas tem “intestino preso”<sup>(5)</sup>.

### De que forma Plantaben<sup>®</sup> melhora o funcionamento dos intestinos ?

Plantaben<sup>®</sup> ao entrar em contato com a água presente no intestino, aumenta o volume das fezes e as torna mais amolecidas, facilitando a evacuação. O efeito de Plantaben<sup>®</sup> começa entre 12 a 24 horas após a tomada<sup>(5,6)</sup>.

## Porque utilizar fibras vegetais e não laxantes no tratamento da constipação intestinal ?

Os laxantes geralmente contêm em sua formulação substâncias que irritam e assim estimulam o funcionamento do intestino. Isso pode causar "urgência" para evacuar, cólicas e também diarreia. Quando utilizados por longos períodos, os laxantes podem perder seu efeito, sendo necessário um aumento frequente da dose<sup>(5)</sup>. **Por outro lado, a fibra vegetal de Plantaben® regula o intestino, sem causar os inconvenientes dos laxantes comuns<sup>(5)</sup>. Além disto, Plantaben® por ser utilizado por longos períodos<sup>(6)</sup>.**

## Porque para regular o intestino, é mais vantajoso tomar um medicamento à base de fibras vegetais, ao invés de laxantes ou outros medicamentos ?

Além de regular o funcionamento do intestino, somente as fibras vegetais proporcionam

benefícios adicionais, e desta forma, auxiliam no tratamento e prevenção de diversas doenças. Veja abaixo:

**Obesidade:** As fibras vegetais de Plantaben® quando tomadas antes das refeições promovem uma sensação de saciedade, diminuindo o apetite e auxiliando na perda e manutenção do peso<sup>(7-9)</sup>.

**Colesterol alto:** As fibras vegetais de Plantaben® diminuem a produção de colesterol pelo fígado e diminuem também a absorção do colesterol contido nos alimentos, reduzindo os níveis de colesterol no sangue<sup>(10-12)</sup>.

**Diabetes:** Quando comemos um alimento rico em açúcar ou amido (como pães, batata, arroz), o nível de açúcar (glicose) no sangue aumenta. As fibras vegetais de Plantaben® diminuem e retardam a absorção de glicose no intestino. Assim, menos glicose chega ao sangue, o que melhora o controle do diabetes<sup>(13-15)</sup>.

**Hemorroidas:** Plantaben® promove amolecimento das fezes, facilitando a evacuação e melhorando os sintomas<sup>(16)</sup>.

**Câncer de intestino:** As fibras vegetais de Plantaben® podem ajudar na prevenção do câncer de intestino principalmente através da<sup>(17-20)</sup>:

- Redução do tempo de permanência das fezes no intestino: As fezes contêm substâncias que podem estimular o desenvolvimento do câncer do intestino. Assim, quanto menos tempo as fezes permanecerem no intestino, melhor.
- Aumentam a produção substâncias benéficas ao intestino: Dentre estas temos o butirato, uma substância que ajuda as células do intestino a ficarem “saudáveis”. Esta é uma ação própria das fibras vegetais

Plantaben® é um regulador intestinal com fibras vegetais .



2 envelopes de Plantaben® equivalem a<sup>(21)</sup>:



4 pratos de alface



14 tangerinas



25 ameixas



4 mamões papaya