

CONTINUER
À PROFITER
D'UNE
ALIMENTATION
SAINE GRÂCE
À LA THÉRAPIE
ENZYMATIQUE

LACTOSE-OK®
PREFLATINE-OK®
DIGEST-OK®
GLUTEOSTOP®





1 personne sur 10 souffre d'une hypersensibilité alimentaire.

L'hypersensibilité alimentaire peut être de nature allergique (allergie alimentaire) ou de nature non allergique (intolérance alimentaire). Les inconvénients sont très similaires, mais la base est fondamentalement différente. Contrairement aux allergies, où se produisent des réactions immunitaires, les intolérances alimentaires sont causées par une **déficience enzymatique**.

Certains inconforts surviennent donc parce qu'il manque un maillon important dans la digestion d'aliments spécifiques. Voici quelques exemples d'intolérances alimentaires dues à un manque de production ou à une production insuffisante de certaines enzymes : l'intolérance au lactose, l'intolérance aux hydrates de carbone complexes, l'intolérance au gluten...

Une solution simple consiste à éliminer de votre alimentation ces facteurs provocateurs. Cependant, ce n'est pas toujours aussi facile en pratique. Éliminer systématiquement certains aliments de votre alimentation quotidienne peut causer des carences.



INTOLÉRANCE

réaction non-immunologique
(souvent une déficience
enzymatique)

temporaire ou permanent

cause imprécise, inconvénients
dépendants du moment et de la
personne

inconvénients dépendants de
la dose

inconvénients n'apparaissent
pas immédiatement

ne mets pas la vie en danger

diagnostic >
par régime d'élimination
ou en mesurant l'activité de
l'enzyme manquante

traitement >
régime, substitution enzymatique

ALLERGIE

réaction immunologique

permanent

cause précise, inconvénients
identiques pour le même
allergène

inconvénients à partir de très
petites doses

inconvénients apparaissent
presque immédiatement après
le contact avec l'allergène

peut mettre la vie en danger

diagnostic >
test d'allergie (taux sanguin d'IgE)

traitement >
éviter les allergènes (régime)



intolérance au lactose

LACTOSE-OK®

Soutient la digestion du lactose ou du sucre de lait présent dans le lait et les produits laitiers, grâce à la lactase exogène (β -D-galactosidase).

Il est clair qu'une alimentation équilibrée est extrêmement importante pour une vie saine. LACTOSE-OK®, PREFLATINE-OK®, DIGEST-OK® et GLUTEOSTOP® apportent les enzymes manquantes et vous permettent à nouveau de profiter sans soucis de tous les plats délicieux offerts par notre cuisine.



intolérance aux hydrates de carbone complexes

PREFLATINE-OK®

Contient de l'alpha-galactosidase, pour faciliter la digestion difficile de céréales, légumes, légumineuses, fruits et sucres complexes.

troubles digestifs

DIGEST-OK®

Aide à digérer le lactose, les hydrates de carbone complexes, les lipides et protéines grâce à la présence de diverses enzymes digestives.

sensibilité au gluten

GLUTEOSTOP®

A base d'une enzyme digestive unique, la prolyl-oligopeptidase, qui soutient la décomposition du gluten.



Pour 3 personnes sur 10, le lait est plutôt laid.
Difficultés à digérer les produits laitiers?
LACTOSE-OK® améliore la digestion.

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est le sucre primaire qui se trouve principalement dans le lait de vache, mais aussi en moindre mesure dans d'autres types de lait. Il est responsable du goût légèrement sucré du lait. Le lactose se retrouve dans de nombreux produits laitiers frais, mais également dans d'autres produits tels que les gâteaux, les biscuits et les aliments préparés.

Comment est-il digéré ?

Le lactose arrive dans le tube digestif sous forme de disaccharide, une chaîne de glucose et galactose. Dans celui-ci, il est divisé en ses deux composants, à savoir le glucose et le galactose, qui sont ensuite résorbés par la paroi intestinale. L'appareil enzymatique requis pour cette division est l'enzyme lactase.



LACTOSE-OK®



Qu'est-ce que l'intolérance

au lactose ?

L'intolérance au lactose est causée par l'incapacité à digérer le lactose. Certaines personnes ne peuvent donc pas boire de lait ou manger des produits laitiers sans en ressentir les inconvénients. Ceci parce que le corps ne produit pas ou pas suffisamment d'enzyme lactase. Le lactose non-digéré reste dans la lumière intestinale et provoque un processus de fermentation. Les personnes intolérantes au lactose vont ressentir des

gênes tels que selles liquides ou justement trop dures, estomac lourd, ballonnements, ... Suivre un régime sans lactose est une solution, mais pourtant pas toujours souhaitable. D'une part, les produits laitiers contiennent de nombreuses vitamines et minéraux essentiels tels que le calcium, les vitamines A et D, le phosphore, le magnésium, et la vitamine B2. D'autre part, il est souvent difficile d'éliminer tout le lactose de votre alimentation. Pensez aux fêtes d'anniversaires, les sorties au restaurant ou les sources cachées de lactose.



QUELS

PRODUITS

SONT RICHES

EN LACTOSE ?



Conseil !

Vérifiez toujours la liste des ingrédients d'un produit afin de s'assurer qu'il ne contient pas de lactose ou aucune source de lactose (lait, lait en poudre, lactosérum, caillé, crème, beurre, ...).

- chocolat au lait
- lait maternel
- lait de vache
- lait au chocolat
- yaourt
- babeurre
- crème glacée
- crème fraîche
- cottage cheese
- beurre
- fromage à pâte dure (+8 mois)
- crêpes
- boisson instantanée au cacao
- pudding
- pain et pâtisserie
- médicaments
(comprimés, gélules, ...)
- plats préparés
- cubes de bouillon
- fromage à tartiner
- céréales
- charcuterie
- soupe instantanée
- sauce salade
- bonbons et autres snacks
- substitut de repas en poudre
- crème à café
- comprimés d'édulcorant



Que fait LACTOSE-OK®?

LACTOSE-OK® est un complément alimentaire qui apporte la lactase exogène, qui aide à la digestion de lactose.



Comment utiliser LACTOSE-OK® ?

LACTOSE-OK® est disponible sous 3 formes: des gélules, des comprimés et des sticks (poudre). Il est conseillé de prendre LACTOSE-OK® juste avant le repas. La dose exacte de LACTOSE-OK® dont vous avez besoin varie selon la gravité de l'intolérance (certaines personnes produisent encore une petite quantité de lactase eux-mêmes) et la quantité de lactose dans le repas. La dose peut donc être augmentée ou diminuée selon vos besoins. Plusieurs gélules, comprimés ou sticks peuvent être pris en une fois vu que la lactase est une enzyme naturelle qui est éliminée du corps avec le temps.

LACTOSE-OK® peut également être administré aux nourrissons, bébés et enfants. Pour les nourrissons il est conseillé d'ouvrir les gélules ou de pulvériser les comprimés, et de les mélanger au biberon chauffé.

Pour les enfants un peu plus âgés ou les personnes qui ont des problèmes de déglutition, mais également en route ou en cas de visite au resto, les sticks LACTOSE-OK® FORTE INSTANT forment la solution idéale. La poudre, au goût légèrement sucré, peut être déposée immédiatement sur la langue, vous n'avez donc pas besoin d'eau. Le contenu du stick peut aussi être mélangé aux aliments contenant du lactose.

LACTOSE-OK®

GÉLULES



Contient 3300 FCC unités de lactase par gélule et est disponible en boîtes de 75 gélules (CNK 1624-519) et en boîtes de 150 gélules (CNK 2589-513).*

1 gélule LACTOSE-OK® suffit pour la digestion de 1 verre de lait.

LACTOSE-OK®

FORTE INSTANT STICKS



Contient 6000 FCC unités de lactase par stick et est disponible en boîtes de 30 sticks (CNK 2937-290).*

1 stick LACTOSE-OK® suffit pour la digestion de 2 verres de lait.

LACTOSE-OK®

COMPRIMÉS



Contient 4500 FCC unités de lactase par comprimé et est disponible en boîtes de 18 comprimés (CNK 4624-086) et 90 comprimés (CNK 4624-094).*

1 comprimé LACTOSE-OK® suffit pour la digestion de 1 grand verre de lait.

**FCC: Food Chemicals Codex*



Se nourrir sainement sans la sensation de ballonnement. **PREFLATINE-OK®** améliore la digestion.

Que fait PREFLATINE-OK® ?

PREFLATINE-OK® est un complément alimentaire qui contient l'enzyme alpha-galactosidase qui aide à diviser les chaînes de certains hydrates de carbone complexes. De ce fait le processus de fermentation et la formation de gaz sont évités. PREFLATINE-OK® n'a aucune influence sur les fibres alimentaires. Des produits riches en hydrates de carbone complexes sont, entre autres, les légumineuses, les légumes, les fruits et noix, les céréales et dérivés.

Comment utiliser PREFLATINE-OK® ?

Vous prenez 1 ou 2 comprimés de PREFLATINE-OK® juste avant le repas. 1 comprimé de de PREFLATINE-OK® aide à digérer 1 portion d'aliments producteurs de gaz.

1 PORTION =

- › ½ tasse de céréales ou légumes cuits
- › 1 tasse de légumes, fruits ou céréales crus
- › 1 tranche de pain brun
- › 1 poignée de noix



Il est conseillé d'adapter le nombre de comprimés en fonction du nombre de portions.



PREFLATINE-OK®



PREFLATINE-OK® contient 150 mg ou 300 GALU d'alpha-galactosidase et est disponible en boîtes de 72 comprimés (CNK 2730-976). PREFLATINE-OK® ne convient pas aux diabétiques et en cas de galactosémie. *GALU: Galactosidase Units*



Problèmes de digestion? Crampes, estomac lourd, ballonnements, flatulence ...

DIGEST-OK[®] améliore la digestion.

Qu'est-ce que la digestion ?

La fonction primaire de l'appareil digestif est de décomposer les aliments. La nourriture est d'abord décomposée en éléments simples afin de permettre aux nutriments d'être absorbés dans le sang à travers la muqueuse intestinale. Nous avons besoin de ces nutriments pour pouvoir fonctionner de façon optimale, cela donne l'énergie nécessaire au corps. Au cours de ce processus digestif des enzymes sont produites qui accélèrent la digestion.

Les causes des problèmes de digestion ?

Plusieurs éléments peuvent être à la base de problèmes de digestion. Pensez à la tension, le stress, manger trop vite, la mastication insuffisante, le grignotage excessif, manger devant l'ordinateur ... mais aussi à un manque d'enzymes digestives.



DIGEST-OK®



Conséquences des problèmes de digestion ?

Une digestion difficile après le repas peut se manifester par des symptômes différents : un estomac lourd, des crampes, des douleurs abdominales, des nausées, des ballonnements, de la flatulence et de la diarrhée ou encore une indigestion acide.

Chacun définit un repas lourd de façon différente. Beaucoup pourtant seront d'accord que les plats suivants en font partie : un soufflé au fromage, une raclette, du chocolat, une quiche, une pizza, des hamburgers, des frites, un spaghetti bolognaise ... La liste est longue.

QUELS PRODUITS SONT RICHES EN PROTÉINES ?

- poisson (thon, saumon, morue, sardine, maquereau ...)
- fruits de mer (moules)
- oeuf
- poulet, dinde
- steak
- produits laitiers
- soya
- les noix (châtaignes, noisettes et faïnes)
- graines (tournesol, noix de sésame et de pins)
- champignons (champignons, champignons shiitake et pleurotes)
- algues (varech, wakame et spiruline)

QUELS PRODUITS SONT RICHES EN HYDRATES DE CARBONE ?

- chocolat
- miel
- sirop
- vin
- bière
- jus de fruits
- pain et substituts de pain
- pâtes
- riz
- haricots et pois
- viandes transformées
- pommes de terre et betteraves
- chips
- sauces et vinaigrettes

QUELS PRODUITS SONT RICHES EN LIPIDES?

- fromage (soufflé, raclette, fondue...)
- chocolat
- oeuf (quiche, omelette ...)
- beurre

QUELS PRODUITS SONT RICHES EN HYDRATES DE CARBONE COMPLEXES ?

- légumineuses
- légumes
- fruits et noix
- céréales et dérivés

Que fait DIGEST-OK® ?

DIGEST-OK® est un complément alimentaire complet contenant les enzymes exogènes lactase, amylase, lipase, protéase et hémicellulase. Ces enzymes assurent que le lactose, les glucides, les lipides et les protéines sont décomposées, de sorte que les problèmes digestifs globaux peuvent être évités. La guimauve soutiendra la digestion

grâce aux pectines qui forment une protection naturelle de la muqueuse gastrique. De plus, Digest-OK contient de la L-glutamine, un acide aminé important, ainsi que de l'alpha-galactosidase. Ceci aide à diviser les chaînes de certains hydrates de carbone complexes. De ce fait la flatulence et les ballonnements peuvent être évités.



Comment utiliser DIGEST-OK® ?

Il est conseillé de prendre 2 gélules de DIGEST-OK® avec un verre d'eau, avec ou juste avant le repas.



DIGEST-OK® est disponible en boîtes de 15 gélules (CNK 4609-517) et de 60 gélules (CNK 3772-837).

Formule pour soutenir la digestion

	par dose (2 gélules)	par dose journalière (6 gélules)
Extrait sec de guimauve	200mg	600mg
L-Glutamine	250mg	750mg
Lactase	4500 FCC*	13500 FCC*
Alpha-galactosidase	300 GALU**	1800 GALU**
Amylase	2850 FCC*	8550 FCC*
Protéase	7046 FCC*	21138 FCC*
Lipase	1300 FCC*	3900 FCC*
Hemicellulase	27.9 FCC*	83.7 FCC*

*FCC: Food Chemicals Codex

**GALU: Galactosidase Units



Souffrez-vous des inconforts physiques après avoir mangé des aliments contenant du gluten ? **GLUTEOSTOP**® améliore la digestion.

Qu'est-ce le gluten ?

Le gluten est une protéine présente dans certaines céréales qui améliore leurs propriétés pour les applications de boulangerie. Grâce au gluten, la farine de céréales devient une pâte collante lors de la transformation. Ceci est important pour augmenter le volume de la pâte et assurer la consistance du produit cuit.

Qu'est-ce la sensibilité au gluten ?

Le gluten est une protéine avec une teneur exceptionnellement élevée en acide aminé proline, ce qui la rend difficile à digérer. Il ne peut pas être complètement dégradé dans le tractus gastro-intestinal car les enzymes digestives nécessaires ne sont pas suffisamment présentes dans l'intestin humain. La sensibilité au gluten s'accompagne souvent de symptômes désagréables tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, des diarrhées ou des constipations, des maux de tête, de



GLUTEOSTOP®



la fatigue, des douleurs articulaires et musculaires et parfois même une humeur dépressive. Les symptômes se développent relativement rapidement après l'ingestion d'aliments contenant du gluten et disparaissent à nouveau lorsque tout le gluten est supprimé de l'alimentation.

Que fait GLUTEOSTOP® ?

Le complément alimentaire GLUTEOSTOP® contient une enzyme de digestion unique, la prolyl-oligopeptidase, qui sépare les chaînes d'acides aminés du gluten. De cette manière le gluten peut être décomposé. GLUTEOSTOP® est donc idéal pour tous

ceux qui suivent un régime sans gluten ou pauvre en gluten, et qui veulent éviter que des traces de gluten (caché) dans l'alimentation ne leur causent des désagréments.

GLUTEOSTOP® est uniquement destiné à soutenir fonctionnellement la décomposition du gluten dans un régime sans ou pauvre en gluten.

GLUTEOSTOP® ne peut pas remplacer un régime sans gluten et ne peut pas être utilisé pour traiter ou prévenir la maladie cœliaque, l'allergie au blé ou l'hypersensibilité au gluten.



Comment utiliser GLUTEOSTOP® ?

GLUTEOSTOP® est disponible dans un distributeur pratique de 90 mini-comprimés permettant un dosage facile, à la maison et en déplacement. Les mini-comprimés peuvent être pris sans eau. La dose recommandée pour la plupart des personnes est de 1 à 2 comprimés par repas, mais cela dépend de la nature individuelle de la sen-

sibilité au gluten et de l'apport en gluten au moment des repas. Il est donc possible que le nombre de comprimés doit être augmenté. Pour déterminer votre seuil de tolérance individuel, il est recommandé de commencer par une quantité de 6 comprimés, et de diminuer à chaque fois jusqu'à ce que vous ayez pu déterminer le seuil approprié pour vous-même.





**QUELS
ALIMENTS
CONTIENNENT
DU GLUTEN ?**



- Blé, seigle, orge
- Épeautre (vert)
- kamut, einkorn
- farine, amidon
- semoule
- couscous
- muesli
- chapelure
- pizza
- pâtes
- seitan
- sandwich, baguette
- gnocchi
- gâteau
- pâte feuilletée
- morceaux de levure
- biscuits
- bière
- plats préparés
- repas congelés
- sauces prêtes à l'emploi
- soupes prêtes à l'emploi
- viandes fines (jambon, salami)



GLUTEOSTOP® est disponible en boîte de 90 mini-comprimés (CNK 4198-768), et ne convient qu'aux adultes.

Conseils !

pour une bonne digestion

Notre digestion garantit que les nutriments peuvent être convertis en énergie et en éléments constitutifs pour le corps. En plus d'une carence en enzymes, de nombreux éléments différents peuvent être à la base de problèmes digestifs. Nous sommes donc heureux de partager quelques conseils pour une bonne digestion :

1 Mangez beaucoup de fibres

Les fibres alimentaires sont importantes pour une digestion saine. Elles contribuent également à une sensation de satiété après avoir mangé. Il existe différents types de fibres aux propriétés toutes différentes. Il est conseillé aux adultes de consommer environ 30 à 40 grammes de fibres alimentaires par jour.

2 Choisissez plus de fruits et de légumes


Les fruits et légumes contiennent non seulement beaucoup de fibres, ils sont également riches en vitamines et minéraux. Ainsi, en plus d'aider votre transit intestinal, ils renforcent aussi votre système immunitaire.

3 Adoptez une alimentation variée

Veillez à avoir une alimentation complète et suffisamment variée. Chaque aliment contient des nutriments différents. En adoptant une alimentation variée, vous vous assurez d'obtenir suffisamment de nutriments sains, tels que des vitamines et des minéraux.

4 Mangez frais et non transformé

Des aliments non transformés sont des produits qui ne sont pas ou peu transformés par l'industrie. Manger non transformés signifie manger autant d'aliments frais et "purs" que possible, comme les fruits et légumes frais, les noix, les œufs, la viande et le poisson, les pommes de terre et le riz brun.



5 Prenez suffisamment de repos entre les repas

Limitez le nombre de fois où vous mangez entre les repas et laissez vos intestins se reposer. Si vous mangez tout au long de la journée, votre système digestif est toujours au travail et il reste moins de temps pour d'autres processus physiologiques importants.

6 Mâchez bien

Bien mâcher ses aliments permet de mieux les digérer. Les personnes qui mastiquent bien mangent aussi moins vite et, par conséquent, de plus petites quantités.

7 Buvez suffisamment

Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Choisissez de l'eau, du thé ou du café noir. Une hydratation suffisante stimule non seulement votre métabolisme, mais fournit également plus d'énergie et une meilleure concentration.

8 Bougez suffisamment

En plus d'une alimentation saine, l'exercice est important pour votre digestion. Une activité physique suffisante favorise la circulation sanguine dans les intestins. Cela améliore l'absorption des nutriments et l'élimination des déchets.

9 Dormez suffisamment

Dans les moments sans action votre corps récupère. La nuit, nous traitons tous les stimuli et impressions de la journée et notre batterie corporelle se charge. Le système digestif est également au travail. Un sommeil suffisant est donc important pour une bonne digestion.



	Emballage	CNK
LACTOSE-OK®	75 gélules	1624-519
	150 gélules	2589-513
	18 comprimés	4624-086
	90 comprimés	4624-094
LACTOSE-OK® FORTE INSTANT	30 sticks	2937-290
PREFLATINE-OK®	72 comprimés	2730-976
DIGEST-OK®	15 gélules	4609-517
	60 gélules	3772-837
GLUTEOSTOP®	90 comprimés	4198-768

*Produits disponibles en pharmacie et parapharmacie.
Si vous avez des questions ou besoin de conseils, vous pouvez
toujours contacter votre médecin ou votre pharmacien.*



Landegemstraat 1 - 9031 Drogen, Belgique - www.revogan.be - info@revogan.be