

Ny studie visar att många svenskar lider av trög mage

Sommaren är här och med den semester och lata dagar. Men mat- och vardagsrutiner ändras ofta under ledighet vilket kan påverka magen och tarmen, som kommer i obalans och blir oregelbunden. En ny studie visar att varannan svensk har problem med magen, där förstoppning och trög mage är vanliga bekymmer. Det finns mycket att vinna genom att hälsoplanera för en lyckad magsommar.

En varierad kost som är rik på fibrer och vätska tillsammans med motion är vanligtvis den bästa garantin för en väl fungerande mage. Men att hålla mage och tarm igång är ett vanligt bekymmer och en ny undersökning från Kronans Droghandel visar att varannan svensk (50 procent) har problem med magen. Kvinnor har mer problem med magen än män och det finns skillnader i vilka sorts magproblem man har, exempelvis uppger var tredje kvinna att hon har förstoppning mot nio procent av männen.

- Undersökningen ger en bra indikation på att många lider av magproblem. Ofta behövs det inte heller särskilt stora avvikelse i vardagen för att störa mag-tarmfunktionen. En dålig magkänsla påverkar många gånger såväl livskvalitet som välbefinnande på ett negativt sätt, och för att inte störa en välbehövlig semester rekommenderas att hålla magen i trim även under sommaren, säger Stine Bergholtz, produktchef på Baltex.

Goda mat- och hälsorutiner ger sköna magkänslor

Ofta beror magproblem och förstoppning på felaktiga matvanor, stress och för lite motion men kan

också orsakas av resande och oregelbundna mat- och toalettvanor. En fiberrik kost har en gynnsam

inverkan på mage och tarm. Fibrer finns i mat från växtriket, exempelvis i spannmålsprodukter av fullkorn som mjöl, bröd och pasta, och en fiberrik kost ger tarmen mer att arbeta med.

Mjuk, effektiv och skonsam när magen strejkar

Frukt & Fibrer är 100 procent naturlig och innehåller ingredienser som är rika på fibrer och håller magen igång på ett skonsamt sätt. Frukt & Fibrer finns som frukttärningar och tableter och främjar en normal tarmfunktion utan att reta tarmen eller verka vanebildande. Hälsopåståendena finns registrerade i EFSA's databas och Frukt & Fibrer är märkningsbedömd av Svensk Egenvård.

Frukt & Fibrer finns att köpa på apotek och i hälsobutiker och kostar ca 100 kronor för 12 tärningar och 150 kronor för 24 tärningar.

För mer information vänligen kontakta:

Stine Bergholtz, produktchef på Baltex, stine@baltex.se eller 08-462 90 70.

För produktprover, bilder och utlottning av produkter, vänligen kontakta:

Malin Jansson, marknadscoordinator på Baltex, malin@baltex.se eller 08-462 90 70.

Baltex Natural AB är ett egenvårdsföretag som marknadsför och säljer inlicensierade produkter och egna varumärken. Bolaget bildades 1990 och har en produktportfölj med ett flertal etablerade varumärken såsom: LactiPlus, LactiStress, LactiTravel, Härkontroll, Frukt&Fibrer, MethodDraine DETOX och Silicol. För mer information, se www.baltex.se.