

# Fermentierter Ingwer

Code: 2279 (150 g)



Ingwer ist ein Nutraceutikum (funktionelles Lebensmittel), das wegen seiner vorteilhaften gesundheitlichen Eigenschaften und seiner kulinarischen Merkmale auf der ganzen Welt ein hohes Ansehen genießt. Die fermentierte Darreichungsform zeichnet sich durch eine sehr hohe Bioverfügbarkeit aus und bringt die Vielseitigkeit von Ingwer besonders zum Ausdruck.

Der intensive Geschmack spiegelt die vielfältigen positiven Aspekte für die Gesundheit wider, die in den Rhizomen des *Zingiber officinale* stecken. Wie seine botanische Verwandte, die Gelbwurz, gehört auch Ingwer zu den grundlegenden therapeutischen Nährstoffen der traditionellen ayurvedischen und chinesischen Medizin.

## ZUTATEN:

Ingwer Rhizom (*Zingiber officinale*) fermentiert

Aus kontrolliertem Anbau, nicht pasteurisiert, ohne Zusatzstoffe, glutenfrei, pur und vegan

## Reiches Nährstoffprofil

- Antioxidanz
- bei Magen-Darm-Problemen
- neuroprotectiv und entzündungshemmend
- antidiabetische Eigenschaften
- probiotischer Effekt

## Natürlich fermentierter Ingwer mit hoher Bioverfügbarkeit

## Nährwertinformation

	Pro Portion 3 g	Pro 100 g
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	<b>46/11</b>	<b>1.548/370</b>
<b>Fett</b>	0,1 g	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
<b>Kohlenhydrate</b>	2,4 g	80,0 g
davon Zucker <sup>1</sup>	0,0 g	1,0 g
<b>Ballaststoffe</b>	0,0 g	0,0 g
<b>Eiweiß</b>	0,2 g	8,0 g
<b>Salz</b>	0,0 g	0,1 g

<sup>1</sup>Nur natürlich enthaltener Zucker

## Ideal als Zugabe zu:

- Säften und Smoothies
- Suppen
- Teezubereitungen
- zur Zubereitung von Eintöpfen oder Gebäck

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Teelöffel (3 g)

Geben Sie Fermentierter **Ingwer** in Ihre Smoothies, Teezubereitungen, Suppen, Eintöpfe oder Gebäck und verstärken Sie damit deren Geschmack und ernährungsphysiologischen Nutzen.

## Indikationen und Anwendung:

- neuroprotektive, antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften
- verfügt über antidiabetische Eigenschaften
- regeneriert Darmzotten und trägt dadurch zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme bei
- Ingwer ist bei vielen Magen-Darm-Problemen hilfreich

# Fermentierter Ingwer

Code: 2279 (150 g)



## Fermentierte Nahrungsmittel haben allgemein folgende Vorteile:

- Es entstehen wasserlösliche Formen, die leichter verdaulich sind. Weiterhin kommt es zu einer Ansäuerung, die die Resorption von Mineralstoffen erleichtert.
- Das Nährstoffprofil wird ausgeglichen: auf der einen Seite wird der Zuckergehalt reduziert, während andererseits das Profil der Proteine und mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhöht wird.
- Es entstehen bioaktive Formen, die keine Verstoffwechslung benötigen.
- Es entsteht ein probiotischer Effekt, der die Darmflora und Verdaulichkeit verbessert, Vitamine liefert und das Immunsystem unterstützt.
- Bei dem Fermentierungsprozess entstehen Bacteriocine und Milchsäure, die pathogene Organismen zerstören und antinutritive oder potenziell schädliche Substanzen hemmen.
- Fermentierte Nahrungsmittel sind über einen langen Zeitraum haltbar und verfügen über einzigartige und optimierte organoleptische und nutritive Eigenschaften.

## Vorteile der Fermentation von Ingwer:

6-Shogaol wird in bioaktives 6-Paradol umgewandelt, was der natürlichen Fermentation im Darm entspricht.

## Traditionelle Anwendung:

Ingwer ist die Grundlage von Ginger Ale, einem Getränk englischen Ursprungs, das als Hausmittel zur Vorbeugung oder Linderung von Schwindel, Magenbeschwerden oder Halsschmerzen und von einigen Frauen gegen Übelkeit während der Schwangerschaft eingesetzt wird.<sup>1</sup>

## Anwendungen zur Gesundheitsförderung:

Ingwer hat neuroprotektive<sup>2-3</sup>, antioxidative<sup>4</sup>, entzündungshemmende<sup>4</sup> sowie antidiabetische Eigenschaften<sup>5</sup>. Er regeneriert Darmzotten und trägt dadurch zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme bei. Ingwer ist bei vielen Magen-Darm-Problemen hilfreich.<sup>6-7</sup>

## Literatur:

- 1 Langner, E., Greifenberg, S., & Gruenwald, J. (1998). Ginger: history and use. *Advances in therapy*, 15(1), 25-44.
- 2 Huh, E., Lim, S., Kim, H. G., Ha, S. K., Park, H. Y., Huh, Y., & Oh, M. S. (2018). Ginger fermented with *Schizosaccharomyces pombe* alleviates memory impairment via protecting hippocampal neuronal cells in amyloid beta 1–42 plaque injected mice. *Food & function*, 9(1), 171-178.
- 3 Choi, J. W., Park, H. Y., Oh, M. S., Yoo, H. H., Lee, S. H., & Ha, S. K. (2017). Neuroprotective effect of 6-paradol enriched ginger extract by fermentation using *Schizosaccharomyces pombe*. *Journal of Functional Foods*, 31, 304-310.
- 4 Nile, S. H., & Park, S. W. (2015). Chromatographic analysis, antioxidant, anti-inflammatory, and xanthine oxidase inhibitory activities of ginger extracts and its reference compounds. *Industrial Crops and Products*, 70, 238-244.
- 5 Abdulrazak, A., Tanko, Y., Mohammed, A., Mohammed, K. A., Sada, N. M., & Dikko, A. A. U. (2018). Effects of clove and fermented ginger on blood glucose, leptin, insulin and insulin receptor levels in high fat diet-induced type 2 diabetic rabbits. *Nigerian Journal of Physiological Sciences*, 33(1), 89-93.
- 6 Incharoen, T., & Yamauchi, K. (2009). Production performance, egg quality and intestinal histology in laying hens fed dietary dried fermented ginger. *International Journal of Poultry Science*, 8(11), 1078-1085.
- 7 Incharoen, T., Yamauchi, K., & Thongwittaya, N. (2010). Intestinal villus histological alterations in broilers fed dietary dried fermented ginger. *Journal of animal physiology and animal nutrition*, 94(5), 130-137.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten