

Protein **Kürbiskern**

Code: 2274 (450 g)



Unser Protein **Kürbiskern** ist ein dynamisches und vielseitiges Superfood bzw. funktionelles Lebensmittel, das Proteine und Ballaststoffe liefert. Besonders für diejenigen, die nur wenig Fleisch essen möchten, oder vegetarisch oder vegan leben ist es eine hervorragende Quelle gesunder Proteine.

Kürbiskerne sind nicht nur eine hervorragende Eiweißquelle, sie enthalten auch besonders viele Phytosterole, was sie insgesamt zu einem besonders wertvollen Nahrungsmittel macht. Protein **Kürbiskern** enthält außerdem natürliches Tryptophan, die Vorstufe von Serotonin, einem mit dem Gemütszustand in Verbindung stehenden Neurotransmitter.

Mit seinem feinen, dezent nussigen Geschmack ist es eine ideale Zugabe zu Suppen und Proteinshakes sowie zu Salatdressings und Gebäck.

Pro Portion (10 g) liefert Protein **Kürbiskern**:

- 6,7 g Proteine
- 1,4 g Ballaststoffe
- 1,1 g Omega-6- und -9-Fettsäuren

ZUTATEN:

Kürbiskern* (*Curcubita pepo* var. *styriaca*) Pulver und Salz aus den Steirischen Voralpen (Österreich)

*Aus kontrolliertem Anbau, glutenfrei und vegan

Reiches Nährstoffprofil, insb. hoher Proteingehalt (67 %)

- bei Schlaflosigkeit/Unruhe
- geeignet für Personen in der Hämodialyse
- Für Frauen in der Menopause
- Nährstoffergänzung bei veganer/vegetarischer Ernährung

Hohe Bioverfügbarkeit

Nährwertinformation

	Pro Portion 10 g	Pro 100 g
Energie (kJ/kcal)	180/43	1.778/425
Fett	1,4 g	14,4 g
davon		
gesättigte Fettsäuren	0,3 g	2,7 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,5 g	4,6 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,7 g	6,9 g
Kohlenhydrate	0,1 g	1,4 g
davon Zucker ¹	0,1 g	1,4 g
Ballaststoffe	1,4 g	13,9 g
Eiweiß	6,7 g	67,4 g
Salz	0,2 g	1,7 g

¹Nur natürlich enthaltener Zucker

Typisches Aminosäureprofil (Portion mit 10 g)**

Glutaminsäure	0,790 g
Arginin	0,710 g
Asparaginsäure	0,360 g
Leucin*	0,300 g
Glycin	0,230 g
Phenylalanin*	0,230 g
Valin*	0,220 g
Alanin	0,200 g
Serin	0,200 g
Isoleucin	0,170 g
Prolin	0,160 g
Histidin*	0,150 g
Tyrosin	0,150 g
Lysin*	0,140 g
Threonin*	0,120 g
Tryptophan*	0,080 g
Methionin*	0,075 g
Cystin	0,035 g

*Essentielle Aminosäuren

**Durchschnittsanalyse

VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Esslöffel (10 g)

Ideal als Zugabe zu:

- Suppen und Proteinshakes
- Salatdressings
- Gebäck

Protein Kürbiskern

Code: 2274 (450 g)



Indikationen und Anwendung:

- Schlaflosigkeit/Unruhe
- Nährstoffergänzung bei veganer/vegetarischer Ernährung
- Minderung der Symptome der Menopause und Erhöhung der Eisenwerte im Blut
- vorteilhafte Wirkung bei Hämodialyse-Patienten (Verbesserung des Lipidprofils und der Entzündungsmarker)

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Tryptophan sind Kürbiskerne wirksam bei chronischer Schlaflosigkeit¹ und bei der Linderung von Unruhezuständen².

Der tägliche Konsum von Kürbiskernen zeigte bei Frauen eine Erhöhung der Eisenwerte.³

Eine Pilotstudie ergab, dass bei kontrollierter Einnahme von Kürbiskernsamensamenöl die Symptome der Menopause schwächer wurden (Hitzewallungen und Kopf- und Gelenkschmerzen).⁴

Bei Hämodialyse-Patienten verringerte sich der Triglyzerid-Spiegel und verbesserte sich das Lipidprofil und die Entzündungsmarker mit dem Konsum von Kürbiskernen.⁵

Literatur:

- 1 Hudson, C., Hudson, S. P., Hecht, T., & MacKenzie, J. (2005). Protein source tryptophan versus pharmaceutical grade tryptophan as an efficacious treatment for chronic insomnia. *Nutritional Neuroscience*, 8(2), 121-127.
- 2 Hudson, C., Hudson, S., & MacKenzie, J. (2007). Protein-source tryptophan as an efficacious treatment for social anxiety disorder: a pilot study. *Canadian journal of physiology and pharmacology*, 85(9), 928-932.
- 3 Naghii, M. R., & Mofid, M. (2007). Impact of daily consumption of iron fortified ready-to-eat cereal and pumpkin seed kernels (*Cucurbita pepo*) on serum iron in adult women. *Biofactors*, 30(1), 19-26.
- 4 Gossell-Williams, M., Hyde, C., Hunter, T., Simms-Stewart, D., Fletcher, H., McGrowder, D., & Walters, C. A. (2011). Improvement in HDL cholesterol in postmenopausal women supplemented with pumpkin seed oil: pilot study. *Climacteric*, 14(5), 558-564.
- 5 Ristic-Medic, D., Perunicic-Pekovic, G., Rasic-Milutinovic, Z., Takic, M., Popovic, T., Arsic, A., & Glibetic, M. (2014). Effects of dietary milled seed mixture on fatty acid status and inflammatory markers in patients on hemodialysis. *The Scientific World Journal*, 2014.

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