

# Protein **Lupinensamen**

Code: 2264 (250 g)



Unser Produkt Protein **Lupinensamen** ist ein dynamisches und vielseitiges Superfood bzw. funktionelles Lebensmittel, das Proteine, Ballaststoffe, Eisen und Kalium liefert. Es bietet die Vorteile gesunder Proteine und ist somit besonders für diejenigen, die nur wenig Fleisch essen möchten, oder sich vegetarisch oder vegan ernähren eine geeignete Proteinquelle.

Diese exzellente Eiweißquelle verfügt über zusätzlichen Nährwert, da sie weitere Nährstoffe wie Ballaststoffe, Kalium, Eisen, Calcium und Omega-3-, -6-, -7- und -9-Fettsäuren liefert.

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

- 6 g Proteine
- 1,5 g Ballaststoffe
- 0,6 g Omega-3-, -6-, -7- und -9-Fettsäuren

Protein **Lupinensamen** ist geschmacksneutral und sehr vielseitig verwendbar, da es sowohl öl- als auch wasserlöslich ist.

## ZUTATEN:

Blaue **Lupine** Samen (*Lupinus angustifolius*) Pulver

Aus kontrolliertem Anbau, glutenfrei und vegan

## Nährwertinformation

	Pro Portion 10 g	Pro 100 g
<b>Energie (kJ/kcal)</b>	<b>155/37</b>	<b>1.548/370</b>
<b>Fett</b>	1,0 g	9,8 g
davon		
gesättigte Fettsäuren	0,2 g	2,0 g
einfach ungesättigte Fettsäuren	0,4 g	3,5 g
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,4 g	4,2 g
<b>Kohlenhydrate</b>	0,8 g	7,6 g
davon Zucker <sup>1</sup>	0,8 g	7,6 g
<b>Ballaststoffe</b>	1,5 g	14,6 g
<b>Eiweiß</b>	6,0 g	60,0 g
<b>Salz</b>	0,0 g	0,1 g

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

## VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Esslöffel (10 g)

## HINWEIS:

Bei einer Allergie auf Erdnüsse sollte das Produkt nicht eingenommen werden, da Lupinen zur gleichen Pflanzenfamilie gehören

## Reiches Nährstoffprofil, insb. hoher Proteingehalt (60 %)

- Herz-Kreislaufsystem
- Blutzuckersenkende Wirkung bei Patienten mit Diabetes Typ 2
- Nährstoffergänzung bei veganer/vegetarischer Ernährung

## Hohe Bioverfügbarkeit

## Typisches Aminosäureprofil (Portion mit 10 g)\*\*

Glutamin .....	1,696 g
Arginin.....	0,888 g
Leucin* .....	0,557 g
Lysin* .....	0,390 g
Serin .....	0,390 g
Glycin .....	0,334 g
Valin* .....	0,307 g
Tyrosin .....	0,295 g
Alanin .....	0,279 g
Threonin*.....	0,279 g
Isoleucin* .....	0,270 g
Histidin* .....	0,207 g
Phenylalanin*.....	0,187 g
Tryptophan* .....	0,072 g
Methionin* .....	0,064 g
Prolin.....	0,055 g

\*Essentielle Aminosäuren

\*\*Durchschnittsanalyse

## Ideal als Zugabe zu:

- Suppen
- Eintöpfen
- Soßen

# Protein **Lupinensamen**

Code: **2264** (250 g)



## Indikationen und Anwendung:

- Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems
- Nährstoffergänzung bei veganer/vegetarischer Ernährung
- blutzuckersenkende Wirkung bei Patienten mit Diabetes Typ 2

Verschiedene Studien haben die Wirkung von Lupinenprotein auf die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems nachgewiesen: Bei Patienten mit Hypercholesterinämie reduziert es das Gesamtcholesterin und das LDL, den Triglyzerid- und Homocysteinspiegel sowie die Harnsäure<sup>1-3</sup>; es verringert das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen durch Reduzierung von Blutfetten (da es zur Bildung kurzkettiger Fettsäuren beiträgt) und Senken des Blutdrucks<sup>2</sup>.

Weiterhin wurde gezeigt, dass es den Blutzuckerspiegel von Patienten mit Diabetes Typ 2 reduziert ohne den Insulinspiegel zu beeinflussen.<sup>4,5</sup>

## Literatur:

- 1 Bähr, M., Fechner, A., Kiehntopf, M., & Jahreis, G. (2015). Consuming a mixed diet enriched with lupin protein beneficially affects plasma lipids in hypercholesterolemic subjects: a randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, *34*(1), 7-14.
- 2 Weiße, K., Brandsch, C., Zernsdorf, B., Nembongwe, G. S. N., Hofmann, K., Eder, K., & Stangl, G. I. (2010). Lupin protein compared to casein lowers the LDL cholesterol: HDL cholesterol-ratio of hypercholesterolemic adults. *European journal of nutrition*, *49*(2), 65-71.
- 3 Fechner, A., Kiehntopf, M., & Jahreis, G. (2014). The formation of short-chain fatty acids is positively associated with the blood lipid-lowering effect of lupin kernel fiber in moderately hypercholesterolemic adults. *The Journal of nutrition*, *144*(5), 599-607.
- 4 Bertoglio, J. C., Calvo, M. A., Hancke, J. L., Burgos, R. A., Riva, A., Morazzoni, P., ... & Duranti, M. (2011). Hypoglycemic effect of lupin seed  $\gamma$ -conglutin in experimental animals and healthy human subjects. *Fitoterapia*, *82*(7), 933-938.
- 5 Dove, E. R., Mori, T. A., Chew, G. T., Barden, A. E., Woodman, R. J., Puddey, I. B., ... & Hodgson, J. M. (2011). Lupin and soya reduce glycaemia acutely in type 2 diabetes. *British Journal of Nutrition*, *106*(7), 1045-1051.

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