

Protein Knochenbrühe

Code: 2293 (300 g)



Die Rinderknochenbrühe für unser Produkt Protein **Knochenbrühe** wird nach traditioneller Art bei schwacher Hitze lange geköchelt, um die Freisetzung der für diverse gesundheitliche Aspekte vorteilhaften Proteine, Mineralstoffe und Vitamine zu fördern. Zu Ihrer Herstellung werden Knochen und Bindegewebe von Rindern aus Weidehaltung in Schweden verwendet.

Protein **Knochenbrühe** enthält mehr als 90 % natürliches Protein (9,9 g Kollagen pro Portion (10 g)). Es ist eine **Quelle für Eiweiß mit hoher Bioverfügbarkeit**, die die vom Körper benötigten essentiellen Aminosäuren in einem Verhältnis liefert, welches den **Stoffwechsel und den Prozess der Zellerneuerung** anregt.

ZUTATEN:

Rinderknochenbrühe (aus *Bos taurus*) Pulver, Lecithine (aus Sonnenblume (*Helianthus annuus*))

Rinder aus Weidehaltung in Schweden. Frei von Antibiotika, BSE und Hormonen. Nach traditioneller Art lange bei schwacher Hitze geköchelt (24-48 Stunden)

Reiches Nährstoffprofil, insb. hoher Proteingehalt (99 %)

- Antiaging: liefert Kollagen
- Bildung von Haut, Knorpel, Muskeln und Knochen
- Regeneration nach dem Training
- Darmgesundheit
- Bei Genesungsprozessen und in der Ernährung älterer Menschen

Leichte Auflösung und neutraler Geschmack

Nährwertinformation

| | Pro Portion 10 g | Pro 100 g |
|----------------------------------|------------------|------------------|
| Energie (kJ/kcal) | 178/42 | 1.783/420 |
| Fett | 0,3 g | 2,7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0,1 g | 0,9 g |
| einfach ungesättigte Fettsäuren | 0,1 g | 1,1 g |
| mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 0,1 g | 0,5 g |
| Kohlenhydrate | 0,0 g | 0,0 g |
| davon Zucker ¹ | 0,0 g | 0,0 g |
| Ballaststoffe | 0,0 g | 0,0 g |
| Eiweiß | 9,9 g | 99,2 g |
| Salz | 0,2 g | 1,7 g |

¹Nur natürlich enthaltener Zucker

Typisches Aminosäureprofil (Portion mit 10 g)**

| | |
|---------------------|----------|
| Glycin..... | 2,000 g |
| Prolin..... | 1,200 g |
| Glutaminsäure..... | 1,100 g |
| Hydroxyprolin..... | 1,020 g |
| Alanin..... | 0,880 g |
| Arginin..... | 0,750 g |
| Asparaginsäure..... | 0,600 g |
| Lysin*..... | 0,380 g |
| Leucin*..... | 0,370 g |
| Serin..... | 0,340 g |
| Valin*..... | 0,300 g |
| Phenylalanin*..... | 0,230 g |
| Threonin*..... | 0,210 g |
| Isoleucin*..... | 0,170 g |
| Tyrosin..... | 0,130 g |
| Histidin*..... | 0,110 g |
| Methionin*..... | 0,090 g |
| Tryptophan*..... | 0,036 g |
| Cystein+Cystin..... | <0,010 g |

*Essentielle Aminosäuren
**Durchschnittsanalyse

VERZEHREMPFEHLUNG:

1 x täglich ein gestrichener Esslöffel (10 g)

Ideal als Zugabe zu:

- Suppen
- Eintöpfen
- Soßen
- oder als Bouillon mit Wasser

Dieses Produkt wurde in einem nach der Norm ISO 17025 akkreditierten Labor getestet und ist frei von Antibiotika, boviner spongiformer Enzephalopathie (BSE) und Hormonen.

Indikationen und Anwendung:

- osteoartikuläre Gesundheit: reiche Quelle von Phosphor, Magnesium, Calcium, Glucosamin und Kollagen
- zusätzliche Nährstoffzufuhr
- Antiaging-Pflege: der hohe Gehalt an Kollagen und Hyaluronsäure trägt zu einer gesunden Haut bei
- hilfreich bei der Aufrechterhaltung der Darmgesundheit, besonders in der Folgezeit nach Problemen mit einem durchlässigen Darm (Leaky-Gut-Syndrom)
- nach aerobischem- und Kraft-Training fördert es den Reparatur- und Wachstumsprozess der Muskeln

Protein Knochenbrühe

Code: 2293 (300 g)



Der Verzehr von Knochenbrühe **während einer Krankheit oder der Konvaleszenz** hat eine lange Tradition. Dennoch gibt es bisher nur wenige Studien, die versucht haben mehr über die Eigenschaften und Wirkung bei diesen Prozessen herauszufinden, die Ergebnisse sind deshalb noch vorläufig und nicht eindeutig. Man weiß aber, dass Knochenbrühe folgende Substanzen liefert:

- Gelatine, eine Substanz, die Kollagen-Peptide enthält
- Glykosaminoglykane (GAG) wie Glucosamin, Hyaluronsäure und Chondroitinsulfat
- Aminosäuren wie Prolin, Glutamin, Arginin und Glycin
- Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium

Eine Studie in der der tatsächliche Anteil an Mineralstoffen in Knochenbrühe untersucht wurde, kam zu dem Schluss, dass dieser relativ gering ist.¹ Die Kritiker nutzten diesen Befund, um anzudeuten, dass der Konsum von Knochenbrühe keine Vorteile bringt. Gleichzeitig gab es aber auch alternative Erklärungsansätze. Zum einen wurde darauf verwiesen, dass der hohe Nährwert von Knochenbrühe auf die **hohe Bioverfügbarkeit** der Nährstoffe zurückzuführen sein könnte. Zum anderen könnte sich ihr Nutzen aus einer Kombination der anderen oben genannten Substanzen ergeben. Die Daten aus Tierversuchen lassen vermuten, dass Knochenbrühe **entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkungen** zugeschrieben werden können.²

Gelatine ist ein Bestandteil der Knochenbrühe, der **reich an Kollagen** ist. Beim Erkalten der Brühe führt sie zur Verfestigung dieser. Der Weston A. Price Stiftung zufolge wurde Gelatine in Frankreich traditionell als Mittel zur Verdauungsförderung und zur Behandlung von Muskelerkrankungen eingesetzt und sogar der Babynahrung beigegeben.³ Kollagen und andere Inhaltsstoffe der Brühe, wie z. B. Glykosaminoglykane (GAG) und Aminosäuren sind wichtige Bestandteile der extrazellulären Matrix und tragen zur **Bildung von Haut, Knorpel, Muskeln und Knochen** bei.⁴

Eine Nahrungsergänzung mit Kollagen hat eine vorteilhafte Wirkung auf die Muskelreparatur und gegen Sarkopenie, fördert die Gesundheit der Gelenke, die Linderung von Schmerzen sowie die Qualität der Haut, da Falten reduziert werden.⁵⁻⁷

Glutamin und Kollagen tragen zur Aufrechterhaltung der **Darmgesundheit** bei, da sie zur Regeneration der Darmschleimhaut beitragen und sind bei Diäten zur Gewichtskontrolle von Nutzen.⁸ Der Gehalt an Mineralstoffen und Aminosäuren in der Knochenbrühe unterstützt das Immunsystem.⁹

Der im Vergleich zum ernährungsphysiologischen Profil der Brühe geringe Kalorienwert kann bei **Genesungsprozessen und in der Ernährung älterer Menschen** vorteilhaft sein, die Probleme mit der Verstoffwechslung von Proteinen haben.

Literatur:

- 1 Hsu, D. J., Lee, C. W., Tsai, W. C., & Chien, Y. C. (2017). Essential and toxic metals in animal bone broths. *Food & Nutrition Research*, 61(1), 1347478.
- 2 Hawkins, J. L., & Durham, P. L. (2018). Enriched chicken bone broth as a dietary supplement reduces nociception and sensitization associated with prolonged jaw opening. *Journal of oral & facial pain and headache*, 32(2), 208-215.
- 3 Weston A. Price Foundation. Broth is beautiful. · [https://www.westonaprice.org/health-topics/food-features/broth-is-beautiful/\[10/07/2020\]](https://www.westonaprice.org/health-topics/food-features/broth-is-beautiful/[10/07/2020])
- 4 Mouw, J. K., Ou, G., & Weaver, V. M. (2014). Extracellular matrix assembly: a multiscale deconstruction. *Nature reviews Molecular cell biology*, 15(12), 771-785.
- 5 McAlindon, T. E., Nuite, M., Krishnan, N., Ruthazer, R., Price, L. L., Burstein, D., ... & Flechsenhar, K. (2011). Change in knee osteoarthritis cartilage detected by delayed gadolinium enhanced magnetic resonance imaging following treatment with collagen hydrolysate: a pilot randomized controlled trial. *Osteoarthritis and Cartilage*, 19(4), 399-405.
- 6 Proksch, E., Segger, D., Degwert, J., Schunck, M., Zague, V., & Oesser, S. (2014). Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study. *Skin pharmacology and physiology*, 27(1), 47-55.
- 7 Zdzieblik, D., Oesser, S., Baumstark, M. W., Gollhofer, A., & König, D. (2015). Collagen peptide supplementation in combination with resistance training improves body composition and increases muscle strength in elderly sarcopenic men: a randomised controlled trial. *British Journal of Nutrition*, 114(8), 1237-1245.
- 8 Skinner, E. (2017). *The Bone Broth Miracle Diet: Lose Weight, Feel Great, and Revitalize Your Health in Just 21 Days*. Simon and Schuster.
- 9 Rennard, B. O., Ertl, R. F., Gossman, G. L., Robbins, R. A., & Rennard, S. I. (2000). Chicken soup inhibits neutrophil chemotaxis in vitro. *Chest*, 118(4), 1150-1157.

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

Oktober 2020