

Newsletter 08/19
aus der Welt der Nährstoffe
mit innovativen Produktideen



Illusion #1: Fruchtiges Gemüse

TRENDAROMA „CHICHA MORADA“

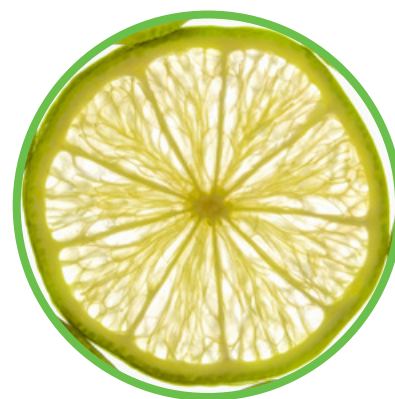
Hätten Sie gedacht, dass Mais eine leckere Limonade ergeben kann? In Peru ist es das Getränk schlecht hin, jeder kennt dort die feine Limonade. Auf keiner Feier oder einem Geburtstag darf Chicha Morada fehlen. Diese Limonade wird aus **Lila-Mais** hergestellt und lässt frische, spritzige Ananas- und Zitronennoten mit würzigen Komponenten wie Zimt und Nelken verschmelzen. Das Ergebnis ist eine herausragend erfrischende Limonade, die sowohl in sommerlicher Glut, als auch in herbstlichen Momenten für Frische und Freude am Gaumen sorgt. Mit diesem trendigen Aroma ist ein Shake oder ein Getränke-Shot der besonderen Art möglich. Beispielsweise in einen **Kollagen-Drink** passt dieses erfrischende Aroma hervorragend.



Illusion #2: Natürliches Low-Carb-Verdickungsmittel

ZITRONENFASERN

Wer sich low carb ernähren möchte hat es nicht immer leicht. Auf den Punkt gebracht ist alles interessant, was kohlenhydratfrei ist. Doch sind häufig notwendige Zusatzstoffe, wie Verdickungsmittel auf Kohlenhydratbasis. Um dem Körper dennoch eine sämige Textur der Bratensoße vorzugaukeln oder den Smoothie ballaststoffreicher zu machen, ohne dabei zusätzliche Kohlenhydrate aufzunehmen, bietet Mutter Natur einen reichen Korb an nützlichen Früchten an. Ein illusorisches Talent ist dabei die **Zitrusfaser**. Sie ist in der Lage – wie modifizierte Stärken und synthetische Emulgator-Gemische – Wasser zu binden, Flüssigkeiten anzudicken, Fette zu emulgieren und Getränke zu stabilisieren. Der Clou dabei ist, dass Zitronenfaser nahezu null Kohlenhydrate mit sich bringen und somit perfekt für eine Low-Carb-Ernährung z.B. als Soßenbinder oder Shake-Texturgeber geeignet sind. Gerne beraten wir Sie zu alternativen Möglichkeiten.



WUSSTEN SIE SCHON ...

dass Zitronen mehr Zucker enthalten als Erdbeeren? Tatsächlich enthält die Sammelnuss Erdbeere auf 100g nur 4,9g Zucker, während die gelbe Zitrusfrucht ganze 8,1g Zucker je 100g Frucht enthält. Doch durch die Säure der Zitrone wird dem menschlichen Geschmackssinn vorgespielt, dass die Zitrone unmöglich einen hohen Zuckergehalt haben kann.

Illusion #3: Der Spinat und das Eisen

Im Jahre 1890 soll Gustav von Bunge die erste Eisen-Analyse von Spinat durchgeführt haben. Er kam auf ganze 35 mg pro 100g Spinat. Die Ernährungsberater dieser Welt übernahmen den Wert und somit verbreitete sich eines der hartnäckigsten Gerüchte der Welt: „Spinat enthält viel Eisen“. Mit Nichten – Herr Bunge hatte sich schlichtweg um eine Kommastelle vertan.

Heute weiß man es sogar noch viel genauer:
Gekochter Spinat enthält etwa 2,2 mg Eisen.
Popeye hätte wohl besser Kapseln geschluckt ...



Illusion #4: Trügerische Regeneration

WER SCHLÄFT, SÜNDIGT NICHT?!

Wie in unserem [letzten Newsletter](#) bereits angekündigt, widmen wir uns heute einem körpereigenen Hormon – dem Leptin. Es ist in der Lage Signale an verschiedene Organe zu senden und somit Einfluss darauf zu nehmen, wann wir Hunger haben und vor allem was wir dann zu uns nehmen.

Studien zufolge schläft jeder dritte Deutsche zu wenig und das meist auch noch schlecht. Die Gründe dafür sind hinlänglich bekannt, die Auswirkungen jedoch weniger. Wer schläft kann nicht viel falsch machen, so könnte man meinen. Doch wer zu wenig schläft entfacht im Körper ein gewisses Verlangen. Grund hierfür ist das Hormon **Ghrelin**. Bei unzureichendem oder schlechtem Schlaf wird es vermehrt gebildet. Es wirkt appetitanregend und führt somit zu Heißhungerattacken, besonders auf kohlenhydratreiche Kost. Personen, die weniger als sechs Stunden pro Nacht schlafen, haben ein 73% höheres Risiko dafür, übergewichtig zu werden als Menschen die pro Nacht neun Stunden im Land der Träume verbringen.

Ist der Schlafzyklus hingegen nicht gestört, so werden im Schlaf nicht nur lebensnotwendige Reparatur- und Erholungsprozesse durchgeführt, sondern auch der Hormonhaushalt ausgeglichen. So gibt es einen Gegenspieler vom Ghrelin, welcher als **Leptin** bekannt ist. Dieses wird aus Fettzellen ausgeschüttet und dämpft das Hungergefühl. Somit sorgt es erst dafür, dass wir die Nacht ohne Nahrung überstehen. Leptin wird in Abhängigkeit vom Körperfettanteil ausgeschüttet und stellt somit für den Körper eine direkte Möglichkeit dar, den eigenen „Energiestand“ festzustellen. Ist der Leptinspiegel ausreichend, suggeriert das dem Körper genügend vorhandene Energie und führt dazu, dass die Stoffwechselrate steigt. Dadurch wird das Sättigungsgefühl verstärkt und die Nahrungsaufnahme reduziert. Kombiniert mit Sport und einer gesunden Ernährung kann ausreichend guter Schlaf somit zu einer schnellen Gewichtsabnahme führen.

Guter Schlaf ist also nicht nur für die psychischen, sondern auch die physischen Funktionen wichtig. Deshalb haben wir bereits verschiedenste Rezepturen sowie Darreichungsformen in unserem Portfolio um Ihnen durch gezielte Supplementierung den Schlaf zu ermöglichen, den Sie benötigen. Schauen Sie dazu unter anderem noch einmal in unseren [Newsletter vom Juni](#) oder sprechen Sie uns gerne an!



Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!