Burgerstein Vitamine

Lecithin-Granulat

Inhalt
400 gr / Granulat
PZN 4169227
UVP 49,90 €

Verzehrempfehlung
7g / Tag

Ohne
künstliche Aromen, künstliche Konservierung, künstliche Farbstoffe, Gentechnik

Frei von
Fruktose, Gelatine, Gluten, Hefe, Kristallzucker, künstlichen Süßstoffen, Laktose, Zuckeraustauschstoffen

Vitalität für Stoffwechsel & Zellen.

Burgerstein Lecithin-Granulat ist ein **aus Sonnenblumen** gewonnenes, reines Naturprodukt mit einem Gehalt von 100 % Sonnenblumenlecithin (GVO-frei). Pflanzliches Lecithin ist cholesterinfrei und enthält essenzielle Phospholipide sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Lecithin wird neben ihren strukturbildenden Eigenschaften zahlreiche funktionelle Aufgaben zugeschrieben. Sie sind sowohl am anabolen Lipidstoffwechsel (Synthese und Verteilung von Lipiden) als auch am katabolen Fettstoffwechsel (Abbau und Umbau von Lipiden) aktiv beteiligt.

Das Produkt ist für Veganer und Vegetarier geeignet.

Lecithine übernehmen wichtige Funktionen:

- Lecithine sind am Fettstoffwechsel beteiligt: Ihre Aufgabe ist es, aufgenommene Fette aus der Nahrung zu verteilen sowie um- und abzubauen
- Lecithine stabilisieren als Bestandteil der Zellmembran die Körperzellen
- Lecithin zählt zur Gruppe der Phospholipide, die wichtiger Bestandteil der Zellmembranen sind, unter anderem von Gehirn und Nervenzellen
- Hohe Gehalte an Lecithin finden sich in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten, Lupinen und Buttermilch

Milchstau & Lecithin

Schwangerschaft & Stillzeit: Stillende, die leicht zur Verklumpung von Milchfett neigen, können auf eine höhere Zufuhr an mehrfach ungesättigten Fettsäuren durch die Nahrung achten und Lecithin zusätzlich einnehmen. Es hat sich die Gabe von 1 bis 2 Gramm Lecithin pro Tag bewährt. Die emulgierende Wirkung von Lecithin kann offenbar die Verklumpungen in den Milchgängen kurzfristig auflösen. Lecithin kommt vorallem in pflanzlichen Samen und im Eidotter vor.

Lecithin in Lebensmitteln

Generell wird in pflanzliches und tierisches Lecithin unterschieden. Folgende Lebensmittel enthalten Lecithin (pro 100 gr):

Schweinefleisch	108 mg	Cashewnuss	61 mg
Lamm	96 mg	Kürbiskerne	63 mg
Truthahn	82 mg	Sonnenblumenkerne	55 mg
Huhn	66 mg	Haselnuss	45 mg
Ente	65 mg	Walnuss	39 mg
Brokkoli	40 mg	Blumenkohl	39 mg
Vollmilch	14 mg	Spinat	22 mg

Innereien haben den höchsten Gehalt an Lecithin, jedoch nehmen diese Produkte keinen Stellenwert in unserer Ernährung ein. Neben einer Tendenz, weniger Fleisch zu essen, landen bei kaum jemanden Innereien wie Hirn, Leber auf dem Speiseteller.

Nährwerte	Pro Tagesportion (7g)
Energie kJ	251,00 kJ
Energie kcal	60,00 kcal
Kohlenhydrate	0,50 g
davon Zucker	0,20 g
Fett	6,40 g
davon gesättigte Fettsäuren	800,00 mg
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1.800,00 mg
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3.900,00 mg

Zutaten: Sonnenblumenlecithin (100 %)

Zusätzliche Informationen: Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern und bei Raumtemperatur lagern - bitte beachten Sie die entsprechenden Packungshinweise. | UVP: unverbindlicher Verbraucher Preis.