

# SanoGRAN

## schlaf gut

Zur diätetischen Behandlung von milden Schlafstörungen.

Artikel-Nr: 3191

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

30 Kapseln (19g)

Tryptophan gehört zu den essentiellen Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst herstellen kann und daher mit der Nahrung aufnehmen muss.

Tryptophan ist die Vorstufe von Serotonin, das eine wichtige Rolle bei der Einleitung und Aufrechterhaltung des Schlafes spielt. Ein Mangel an Tryptophan beeinträchtigt den Serotoninstoffwechsel, was sich in Schlafschwierigkeiten, verlängerter Einschlafzeit und Durchschlafproblemen äußern kann.

Die Förderung der Serotonin synthese im Gehirn, bedingt durch eine erhöhte Tryptophan-Zufuhr, bewirkt Beruhigung und Entspannung.

Wer nachts besser schläft, ist am Morgen besser ausgeruht und damit leistungsfähiger.

**pro 2 Kapseln      pro 100 g**

Brennwert	19,7 kJ/4,7 kcal	1541 kJ/365 kcal
Eiweiß	1 g	78,1 g
Kohlenhydrate	0,02 g	1,6 g
Fett	0,01 g	0,8 g
L-Tryptophan	1000 mg	78,1 g

Verzehrsempfehlung:

Erwachsene nehmen einmal täglich **abends** 30 – 60 Minuten vor dem Schlafengehen 1 - 2 Kapseln mit Flüssigkeit zu sich.

**Zutaten:** L-Tryptophan (78,1 %), Kartoffelstärke, Trennmittel Magnesiumsalz von Speisefettsäuren. Kapselhülle: Hydroxypropylmethycellulose.

Glutenfrei – milchfrei - milchzuckerfrei – hefefrei

**Wichtige Hinweise:**

Kein vollständiges Lebensmittel. Ergänzende bilanzierte Diät, nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Die Aminosäure Tryptophan darf nicht in Kombination mit Stimulantien (Alkohol, Coffein, Amphetaminen) und Antidepressivamedikation (Monoaminooxidasehemmer) eingenommen werden. Nicht tagsüber einnehmen, da die Teilnahme am Straßenverkehr oder Bedienung von Maschinen beeinträchtigt werden kann. Nicht für Schwangere, Kinder und Jugendliche geeignet. Beachten Sie ebenfalls die Hinweise auf dem Beipackzettel.