

## L-Glutamin Pulver



### Inhalt

180 gr / Pulver  
PZN 5571635  
UVP 29,90 €

### Verzehrempfehlung

3 gr. / Tag

### Ohne

Gentechnik, künstliche Aromen, künstliche Farbstoffe, künstliche Konservierung

### Frei von

Erdnuss, Fruktose, Gelatine, Gluten, Hefe, Kristallzucker, künstlichen Süßstoffen, Laktose, Sojaprotein/-lezithin, Zuckeraustauschstoffen

### Darmfreuden.

L-Glutamin ist eine für den Körper wichtige Aminosäure. In Muskelzellen ist L-Glutamin die am häufigsten vorkommende, freie Aminosäure, für Darmzellen dient L-Glutamin als Hauptenergiequelle. In Belastungssituationen, wie schweren Erkrankungen, Verletzungen, Verbrennungen und Operationen kann die körpereigene Glutamin-Produktion den Bedarf oft nicht decken, und eine Zufuhr von außen (Ernährung, Supplemente) wird nötig.

L-Glutaminsäure ist eine nicht essenzielle Aminosäure, die der Organismus aus verschiedenen Vorstufen in genügender Menge herstellen kann. L-Glutaminsäure selbst dient als Vorstufe für L-Glutamin.

Das Produkt ist für Veganer und Vegetarier geeignet.

### L-Glutamin unterstützt...

- ... und bildet ca. 60% des in der Skelettmuskulatur vorhandenen Eiweißes
- ... die Erhaltung einer normalen Darmschleimhaut
- ... und ist maßgeblich am strukturgebenden Gewebe beteiligt
- ... in Situationen mit erhöhtem Energiebedarf
- ... bei großen Anstrengungen, körperlichem Training oder Prüfungen
- ... für eine optimale Energieversorgung der Zellen

**L-Glutamin** ist unter anderem für die Wassereinlagerung in die Zellen verantwortlich. Bei körperlicher Belastung, wie im Training, bewirkt **Glutamin** eine Vergrößerung des Zellvolumens. Somit unterstützt es die Protein- und Glykogenbildung. **L-Glutamin** trägt zu einer normalen Funktion der Nerven- und Darmfunktion bei.

### Glutamin in Lebensmitteln

Glutamin wird in besonders großen Mengen benötigt, wenn Sie Muskeln aufbauen oder Ihr Immunsystem geschwächt ist. Auch Stress erhöht den Bedarf an Glutamin.

- Soja enthält viel Glutamin. In 100 g sind durchschnittlich 6,5 g Glutamin enthalten. Soja in großen Mengen zu essen ist aber nicht empfehlenswert, weil es meist gentechnisch verändert ist.
- Glutamin ist auch in Milchprodukten enthalten - pro 100 g ist in Frischkäse 2,5 g, in Milch 0,75 g, in Joghurt 0,76 g Glutamin enthalten. Käsesorten pro 100 g: Tilster 5,8 g, Edamer 6,2 g und Gouda mit 6,3 g Glutamin
- Erdnüsse haben ebenfalls einen hohen Gehalt an Glutamin und liegen mit 5,6 g pro 100 Gramm relativ weit oben. Allerdings enthalten Nüsse auch viel Fett.
- Bei Dinkelmehl liegt der Wert bei 5,1 g, bei Nudeln bei 4,9 g.
- In Schweinefleisch ist ebenfalls sehr viel Glutamin enthalten. So findet man in 100 g Schweinehackfleisch zum Beispiel 4,8 g Glutamin.

Auch wenn Sie krank sind, erhöht sich Ihr Bedarf an Glutamin, weil die Immunzellen Glutamin als Baumaterial und Energielieferant benötigen.



Nährwerte	Pro Tagesportion (3 gr.)
L-Glutamin	3,00 g

Zutaten: L-Glutamin

**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.

**Wichtige Informationen:** Die Packung beinhaltet 60 Portionen (à 3 g).