

**PZN: 07314463**

**Produktitel:**

frubiase® SPORT AUSDAUER Limette, Brausepulver, 400 g, mit dem innovativen Kohlenhydrat Palatinose™, zur Unterstützung bei langen Ausdauereinheiten

**frubiase® SPORT AUSDAUER Limette, Brausepulver, 400 g, mit dem innovativen Kohlenhydrat Palatinose™, zur Unterstützung bei langen Ausdauereinheiten**

Wie alle frubiase® Produkte enthält auch frubiase® SPORT AUSDAUER eine gezielte und optimal dosierte Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, die aktive Menschen mit genau den Nährstoffen versorgt, die sie beim Sport verbrauchen und ausschwitzen.

frubiase® SPORT AUSDAUER hat noch eine Besonderheit: Es enthält das Kohlenhydrat Palatinose™, das dem Körper über einen langen Zeitraum Energie liefern kann und ihn somit optimal bei langen Ausdauereinheiten unterstützt (Holub 2010).

**Von Sportlern für Sportler entwickelt**

frubiase® SPORT AUSDAUER wurde gemeinsam mit Sportwissenschaftlern und Medizinern der Deutschen Sporthochschule Köln speziell für sportlich aktive Menschen entwickelt. Die einzige Sportuniversität Deutschlands forscht und lehrt seit mehr als 50 Jahren in allen medizinisch-

naturwissenschaftlichen Disziplinen der Sportwissenschaft. Zusammen mit dem Dopinglabor des Instituts für Biochemie ist sie zudem aktiv im internationalen Kampf gegen Doping tätig.

### **Palatinose™: Das „Sportler-Kohlenhydrat“**

Nach der Einnahme von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken steigt der Blutzuckerspiegel schnell an, fällt allerdings rasch wieder ab. Dem Körper steht somit nur für kurze Zeit Energie zur Verfügung. frubiase® SPORT AUSDAUER enthält anstelle von Zucker das Kohlenhydrat Palatinose™, auch Isomaltulose genannt. Dies ist ein niedrig glykämisches Kohlenhydrat. Mit einem glykämischen Index von nur 32 (bei Dextrose liegt dieser bei 100) liefert es die gleiche Menge Energie wie Zucker, lässt den Blutzuckerspiegel jedoch weniger stark ansteigen (Holub 2010). Er bleibt stabil und gewährleistet so, dass dem Körper die Energie aus Palatinose™ über einen längeren Zeitraum zur Verfügung steht (König 2016). Das ist besonders bei hohen körperlichen Belastungen wie einem Marathon, Langlauf oder Schwimmen von Vorteil. Bei diesen Aktivitäten braucht der Körper kontinuierlich Energie, die er aus dem besonderen Kohlenhydrat gewinnen kann (König 2007).

Das bedeutet, dass ambitionierte Ausdauersportler schon mit einer Portion von frubiase® SPORT AUSDAUER vor oder während des Sports ihren Blutzuckerspiegel stabil halten können und ihren Körper gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Davon profitieren Muskeln und Gehirn, was zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit führen kann. Zudem ermöglicht die Einnahme von Palatinose™ dem Körper eine verstärkte Fettverbrennung. Sportmedizinische Studien zeigen, dass im Vergleich zu hochglykämischen Kohlenhydraten die Fettverbrennungsrate von Palatinose™ bei sportlicher Aktivität um ca. 25 Prozent höher liegt (König 2016).

Die leistungssteigernde Wirkung von Palatinose™ konnte in einer aktuellen Studie des Sportmedizinischen Instituts der Freiburger Universitätsklinik nachgewiesen werden (König 2016). frubiase® SPORT AUSDAUER eignet sich ideal für Ausdauersportler, deren Körper im Training oder Wettkampf unter starker sportlicher Belastung steht und die somit auf eine kontinuierliche Bereitstellung von Energie angewiesen sind (König 2007).

### **frubiase® SPORT AUSDAUER Brausepulver ist laktose-, gluten- und zuckerfrei.**

**Verzehrempfehlung:** Einmal täglich 40 g (ca. 2 gehäufte Esslöffel) in stillem Wasser unter Rühren auflösen und trinken. Wenn das Brausepulver in 500 ml Wasser aufgelöst wird, erhält man eine isotonische Lösung, die eine optimale Aufnahme gewährleistet.

**Hinweise:** frubiase® SPORT AUSDAUER ist hochdosiert. Die angegebene tägliche Verzehrmenge von 40 g pro Tag darf nicht überschritten werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

### **Nährwerte:**

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (40 g)
Energiewert	1286 kJ = 307 kcal	514 kJ = 123 kcal
Eiweiß	–	–
Kohlenhydrate	68,7 g	27,5 g
Fett	–	–

### **Inhaltsstoffe:**

Inhaltsstoffe	pro Portion (40 g)	% der empfohlenen Tagesdosis pro Portion*
Vitamin D3	5 µg	100%
Vitamin B1	4,2 mg	380%
Vitamin B2	4,8 mg	340%
Niacin (NE)	54 mg	340%
Pantothensäure	18 mg	300%
Vitamin B6	6 mg	430%
Folsäure	600 µg	300%
Biotin	450 µg	900%
Vitamin B12	3 µg	120%
Vitamin C	180 mg	225%
Vitamin E (α-TE)	30 mg	250%
Calcium	500 mg	63%
Kalium	500 mg	25%
Magnesium	350 mg	93%
Eisen	5 mg	36%
Zink	5 mg	50%
Jod	90 µg	60%

\*gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

**Zutaten:** Palatinose™ (Isomaltulose\*), Säuerungsmittel Citronensäure, Kaliumhydrogenphosphat, Magnesiumhydroxidcarbonat, Calciumcarbonat, Säureregulator Tri-Natriumcitrat Dihydrat, Säureregulator Natriumhydrogencarbonat, L-Ascorbinsäure (Vitamin C), natürliches Aroma, Nicotinamid (Niacin), DL-α-Tocopherylacetat (Vitamin E), Calcium-D-Pantothenat (Pantothensäure), Eisensulfat, Zinksulfat, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Riboflavin'5-phosphat (Vitamin B2), Thiaminhydrochlorid (Vitamin B1), Süßstoff Natrium-Cyclamat, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Biotin, Kaliumiodid, Cholecalciferol (Vitamin D3), Cyanocobalamin (Vitamin B12).

#### References:

Holub I, Gostner A, Theis S, Nosek L, Kudlich T, Melcher R, Scheppach W (2010) Novel findings on the metabolic effects of the low glycaemic carbohydrate isomaltulose (Palatinose™). Br J Nutr 103(12):1730–1737. (see trial 1 for ileostomy study) doi: 10.1017/S0007114509993874.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20211041>

König D, Zdzieblik D, Holz A, Theis S, Gollhofer A (2016) Substrate Utilization and Cycling Performance Following Palatinose™ Ingestion: A Randomized, Double-Blind, Controlled Trial. Nutrients 8(7):390.

doi: 10.3390/nu8070390. <http://www.mdpi.com/2072-6643/8/7/390>

König D, Luther W, Poland V, Theis S, Kozianowski G, Berg A (2007) Metabolic effects of lowglycemic Palatinose™ during long lasting endurance exercise. Ann Nutr Metab 51(S1):69.