

# Produktinformation

- ✓ Hochwertiges, schnell verfügbares Molkenprotein
- ✓ Hoher Gehalt an Leucin
- ✓ Reich an Vitamin D3
- ✓ Für eine laktosearme Ernährung geeignet
- ✓ Gluten-, purin- und fruktosefrei
- ✓ Geschmack Vanille

	LEUCIN	EIWEISS
2 SINGLE SHOTS	3,2 g	26,0 g
	9,8 µg	490 mg
	VIT.D3	CALCIUM



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen auf Molkenproteinbasis.

Zur ernährungstherapeutischen Intervention bei Personen mit erhöhtem Eiweißbedarf sowie zur Aufrechterhaltung und zum Wachstum der Muskelmasse.

## reconbene unterstützt den Muskelaufbau

- ✓ in der Rehabilitation und Rekonvaleszenz
- ✓ bei Sarkopenie/Frailty
- ✓ in der Onkologie

## reconbene ergänzt Nährstoffe und Wirkstoffe

- ✓ bei der Wundheilung
- ✓ nach Gastrektomie und bariatrischer Chirurgie

**Handelsform:** 450-g-Dose, VE: 6 Stk., Artikel-Nr. 000 31

## Inhaltsstoffe

### ✓ Rasch verfügbares Molkeneiweiß:

Zwei Single Shots enthalten **26 g hochwertiges Eiweiß**. Studiendaten belegen, dass der Körper pro Mahlzeit max. 30 g Eiweiß effizient zur Muskeleiweißsynthese verwenden kann<sup>[1,2]</sup>. Mit 4 Single Shots reconbene können täglich 52 g Eiweiß in Form von hochwertigem Molkenprotein zugeführt werden. Die ausschließliche Verwendung von schnell verdaulichem Molkeneiweiß führt zu einem rascheren und stärkeren Anstieg der Aminosäuren-Konzentration im Blut und bewirkt so eine höhere Muskeleiweißbildung verglichen mit anderen Proteinen<sup>[3,4,5]</sup>.

### ✓ Reich an Calcium:

Zwei Single Shots reconbene liefern **490 mg Calcium**. Calcium ist in Form von Tricalciumzitat zugesetzt, das die Bioverfügbarkeit des Mikronährstoffes erhöht<sup>[14]</sup>.

### ✓ Kalorien und hohe Mikronährstoffdichte:

Zwei Single Shots liefern 161 kcal bei gleichzeitig hoher Eiweiß- und Mikronährstoffdichte. Dadurch können herkömmliche Speisen und Getränke durch Zugabe von reconbene optimal aufgewertet werden.

### ✓ Reich an Vitamin D3:

Zwei Single Shots enthalten **9,8 µg Vitamin D** (= 980 I.E.) in Form von Cholecalciferol. Dadurch wird die Bioverfügbarkeit dieses Mikronährstoffes optimiert. Vitamin D spielt neben seiner Funktion als reines „Knochenvitamin“ auch eine wichtige Rolle bei der Muskelfunktion<sup>[10,11,12,13]</sup>.

## Wirkung

### ✓ Anabol:

Molkenprotein ist eine biologisch hochwertige Eiweißquelle. Es liefert einen hohen Gehalt an essenziellen Aminosäuren und wirkt dadurch einem Muskelabbau entgegen<sup>[2,6,7,8]</sup>.

### ✓ Verdauungsfördernd:

Die enthaltenen löslichen Ballaststoffe in Form von Dextrin unterstützen die Funktion der Darmtätigkeit. Besonders in der Geriatrie liegen oft Verdauungsprobleme und Obstipation vor<sup>[15]</sup>.

## Vorteil

### ✓ Für eine laktosearme Ernährung geeignet:

reconbene enthält einen hohen Anteil an Molkenproteinisolat, das nahezu laktosefrei ist. **Der Laktosegehalt von zwei Single Shots (sechs Messlöffel) liegt bei 0,2 g.**

### ✓ Niedrig glykämisch:

Zwei Single Shots (sechs Messlöffel) enthalten nur **1 g Zucker**, reconbene ist somit **optimal verträglich**. Damit kann einem häufig nach bariatrischen Eingriffen auftretenden Dumping-Syndrom vorgebeugt werden<sup>[14]</sup>.

### ✓ Einfach und praktikabel in der Handhabung:

reconbene lässt sich optimal in den Alltag integrieren. Das Produkt kann als Single Shot im Rahmen der täglichen Ernährung problemlos eingebunden werden.

### ✓ Kleine Portionsgrößen:

Ein Single Shot umfasst nur 50 ml Wasser und drei Messlöffel reconbene.

### ✓ Gluten- und fruktosefrei:

Somit ist eine gesicherte Anwendung bei möglichen vorliegenden Intoleranzen gewährleistet.

## Anwendung

reconbene eignet sich zur dauerhaften Anwendung.  
**Empfohlene Therapiedauer: mindestens 3 Monate**

## Zubereitungsempfehlung

### reconbene „pur“ als Single Shot-Therapie

Für einen Single Shot drei Messlöffel reconbene in 50 ml Wasser einrühren. Kräftig mit einem Dessertlöffel verrühren oder in einem Shaker aufschütteln, bis die Flüssigkeit frei von Klümpchen ist. Der Single Shot sollte sofort konsumiert werden.



## Therapieempfehlung

Die Hälfte des täglichen Eiweißbedarfes sollte über reconbene gedeckt werden. Daraus ergibt sich eine Dosierungsempfehlung von 2 - 4 Single Shots.

Die Single Shots sollten nicht gemeinsam mit einer Mahlzeit, sondern über den Tag verteilt eingenommen werden. Besonders bewährt hat sich der Night Shot.

## Der Night Shot:

Eine abendliche Proteingabe

- ✓ Erhöht die Aminosäurenkonzentration im Blut.<sup>[16,17]</sup>
- ✓ Stimuliert die Muskelproteinsynthese auch während der Nacht.<sup>[16,17]</sup>

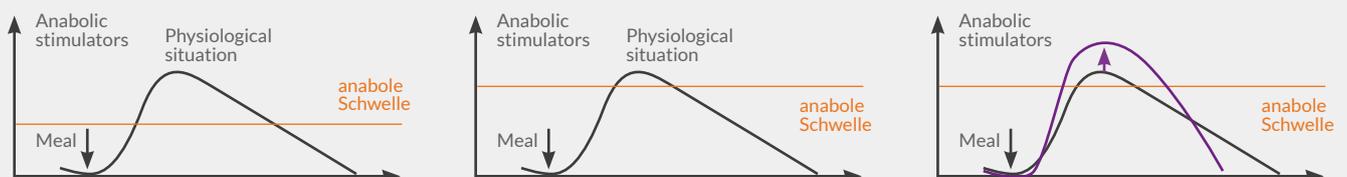
- ✓ Wirkt einem nächtlichen Abbau der Muskelmasse entgegen.<sup>[16,17]</sup>

## Anabole Schwelle

Studien belegen, dass die **Muskelmasse auch während Phasen der Immobilität erhalten** werden kann.

Damit kann die Muskeleiweißbildung auch ohne Bewegung effizient stimuliert werden.<sup>[17,18,19,20]</sup>

Voraussetzung dafür ist eine **höhere Dosierung von Leucin und essentiellen Aminosäuren** pro Mahlzeit.



## Produktspezifikation

### Durchschnittlicher Nährwertgehalt

	pro 100 g Pulver		pro Portion**	
Energie	1513 kJ		340 kJ	
	357 kcal		80,5 kcal	
Fett	4,6 g		1 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g		0,4 g	
Kohlenhydrate	16,9 g		3,8 g	
davon Zucker	2,4 g		0,5 g	
Ballaststoffe	4,7 g		1,1 g	
Eiweiß	57,8 g		13 g	
Salz	0,54 g		0,12 g	
	pro 100 g Pulver	% NRV* pro 100 g	pro Portion**	% NRV* pro Portion
Vitamin A	639 µg	80	143 µg	18
Vitamin D	21,7 µg	434	4,9 µg	98
Vitamin E	13,3 mg	111	3 mg	25
Vitamin K	50,1 µg	67	11,3 µg	15
Vitamin C	111 mg	139	25 mg	31
Thiamin	1,4 mg	127	0,32 mg	29
Riboflavin	1,9 mg	136	0,43 mg	31
Niacin	25,9 mg	162	5,8 mg	36
Vitamin B6	2,3 mg	164	0,52 mg	37
Folsäure	378 µg	189	85,2 µg	43
Vitamin B12	7,5 µg	300	1,7 µg	68
Biotin	59,6 µg	119	13,4 µg	27
Pantothensäure	10,9 mg	182	2,5 mg	42
Natrium	216 mg	-	48,7 µg	-
Kalium	564 mg	28	127 mg	6
Calcium	1175 mg	147	264 mg	33
Magnesium	244 mg	65	55 mg	15
Eisen	12,1 mg	86	2,7 mg	19
Zink	7 mg	70	1,6 mg	16
Kupfer	0,89 mg	89	0,2 mg	20
Mangan	1,3 mg	65	0,29 mg	14
Selen	72,7 µg	132	16,4 µg	30
Jod	115 µg	77	25,9 µg	17

### Aminosäurenverteilung pro 100 g Eiweiß

	pro 100 g
Aminosäure	
L-Alanin	4,74 g
L-Arginin	2,31 g
L-Asparginsäure	10,31 g
L-Cystein	2,43 g
L-Glutaminsäure	16,92 g
L-Glycin	1,75 g
L-Histidin	1,49 g
L-Isoleucin	6,01 g
L-Leucin	12,36 g
L-Lysin	8,94 g
L-Methionin	2,03 g
L-Phenylalanin	3,12 g
L-Prolin	6,52 g
L-Serin	4,66 g
L-Threonin	6,72 g
L-Tryptophan	1,51 g
L-Tyrosin	2,78 g
L-Valin	5,43 g

\* Nährstoffbezugswerte

\*\* Portionsgröße: 22,5 g Pulver in 50 ml Wasser  
(3 Messlöffel = 1 Single Shot)

## Literatur

- Symons, TB., Sheffield-Moore, M., Wolfe, RR., Paddon-Jones, D. (2009). Moderating the portion size of a protein-rich meal improves anabolic efficiency in young and elderly. *J Am Diet Assoc.* 1; 109(9):1582-1586. |
- Paddon-Jones, D., Rasmussen, BB. (2009). Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 12(1): 86-90. |
- Pennings, B., Boirie, Y., Senden, JMG., Gijzen, A., Kuipers, H., Luc, JC van Loon. (2011). Whey protein stimulates postprandial muscle protein accretion more effectively than do casein and casein hydrolysate in older men. *American Journal of Clinical Nutrition*; 93:997-1005 |
- Hall, WL., Millward, DJ., Long, SJ., Morgan, LM. (2003). Casein and whey exert different effects on plasma amino acid profiles, gastrointestinal hormone secretion and appetite. *British Journal of Nutrition*; 89: 239-248. DOI: 10.1079/BJN2002760 |
- Dangin, M., Boirie, Y., Guillet, C. et al. (2002) Influence of the protein digestion rate on protein turnover in young and elderly subjects. *J Nutr* 132: 3228S-3233S |
- Volpi, E., Nazemi, R., Fujita, S. (2004). Muscle tissue changes with aging. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*; 7:405-410. |
- Rieu, I., Balage, M., Sornet, C., et al. (2007). Increased availability of leucine with leucine-rich whey proteins improves postprandial muscle protein synthesis in aging rats. *Nutrition*; 23(4):323-331. |
- Hayes, A., Cribb, PJ. (2008). Effect of whey protein isolate on strength, body composition and muscle hypertrophy during resistance training. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*; 11(1):40-44. |
- Hellbardt, M. (2012). Ernährung vor und nach bariatrischen Eingriffen. *Ernährungsumschau* 11, 642-654 |
- Volkert, D., Bollwein, J., Diekmann, R., Sieber, C. (2011). Die Rolle der Ernährung bei der Entstehung von Sarkopenie und Frailty. *Ernährungsumschau* 9, 486-493. |
- Bischoff-Ferrari, H. (2009). Vitamin D: What is an adequate vitamin D level and how much supplementation is necessary? *Best Practice & Research Clinical Rheumatology* 23(6): 789-795. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.berh.2009.09.005> |
- Dawson-Hughes, B. (2008). Serum 25-hydroxyvitamin D and functional outcomes in the elderly. *Am J Clin Nutr*; 88(2): 537-540. |
- Ceglia, L. (2008). Vitamin D and skeletal muscle tissue and function. *Mol Aspects Med*; 29(6): 407-414. |
- Frey, D.M. (2012). Der Patient nach bariatrischem Eingriff. *Therapeutische Umschau* 69 (1): DOI 10.1024/0040-5930/a000248 |
- Biesalski, H.K., Bischoff, S.C., Puchstein, C. (2010). *Ernährungsmedizin: Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer und der DGE (Auflage: 4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage)*. Stuttgart: Thieme Verlag. ISBN-13: 978-3131002945 |
- Groen, B. et al., *American Journal of Physiology - Endocrinology and Metabolism*, 2012. 302(1), p.52-60. | 17. Res, P. et al., *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2012. 4(8). p.1560-9.
- Wall, B. et al., *Nutrition Reviews*, 2013. 71(4): p.195-208
- Cuthbertson et al. *Faseb J*, 2005.
- Katsanos, C. et al. *Am J Physiol Endocrinol Metab*, 2006.
- Dillon, E. et al. *J Clin Endocrinol Metab*, 2009.