

Lecithin

Allgemeine Informationen

Lecithin wird zur Bildung aller Zellmembranen benötigt und ist lebensnotwendig. Zu seiner Bildung wird Cholin benötigt, welches der Körper in den erforderlichen Mengen nicht selbst herstellen kann. Ein Lecithin Mangel durch einseitige Ernährung oder Mangelernährung führt, ähnlich wie ein Vitaminmangel, zu schwerwiegenden Symptomen wie Gedächtnisstörungen, Leberverfettung, Regenerationsstörungen oder Entzündungsneigung.

Lecithin ist ein Naturstoff aus der Gruppe der Glycerophospholipide. Er besteht überwiegend aus Phosphatidylcholin (Glycerin mit zwei langkettigen Fettsäuren, einem Phosphorsäure- und einem Cholinrest). Lecithin ist das häufigste Phospholipid in Zellmembranen (40% der Fette) und ist ein wichtiger Bestandteil im Gehirn, der Schleimschicht im Dickdarm und der Lunge.

Wird Phosphatidylcholin zusammen mit Medikamenten gegeben, fördert es häufig deren Aufnahme. Daher sollte man eine gleichzeitige Einnahme vermeiden.



Lecithin spielt bei vielen Vorgängen im Körper eine wichtige Rolle. So ist Lecithin ein wesentlicher Bestandteil der Wände der Körperzellen, aus denen alle unsere Organe und Gewebe bestehen. Lecithin macht die Zellwände stark und flexibel.

Ein weiterer wichtiger Funktionsbereich des Lecithins liegt im Aufbau von Zellmembranen. Diese weisen eine komplexe Struktur auf, verbunden mit einer Vielfalt an verschiedenen molekularen Stoffen, von denen die Phospholipide eine wichtige Klasse darstellen, darunter Lecithin als sein wichtigster Vertreter. Ohne Lecithin wäre ein Aufbau von Zellmembranen ausgeschlossen. Dies zeigt deutlich, dass Lecithin eine zentrale Rolle bei der Reparatur und Regeneration von Körperzellen spielt. Die höchsten Lecithin Konzentrationen finden wir in der Leber, im Gehirn, in der Lunge, im Herz und im Muskelgewebe.

Lecithin ist ein komplexes Teilchen, das aus unterschiedlichen Bausteinen besteht. Ein wichtiger Grundbaustein von Lecithin ist das Cholin – eine vitaminähnliche Substanz. Ohne diese „Zutat“ kann der Körper selbst kein Lecithin produzieren. Deshalb gilt: Fehlt dem Körper Cholin, fehlt ihm auch Lecithin.

Obwohl Lecithin in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommt, kann es selbst bei einer normalen Ernährung eine Herausforderung sein, den täglichen Bedarf von drei bis vier Gramm zu decken.

Lecithin-Granulat **NEU ab März 2021**



PZN 4169227 | 400 gr. Dose | AEP: € 25,00 | AVP: € 39,50 | VEGAN

VEGAN

Ohne künstliche

- Aromen
- Konservierung
- Farbstoffe

Ohne Gentechnik

Für wen ist Lecithin-Granulat geeignet?

Sport/Alltag/Vitalität

- bei Energiemangel, Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdbarkeit
- trägt zur Unterstützung des Leber-Galle-Stoffwechsels bei
- liefert wichtige Nährstoffe (Phosphatide, Cholin, etc.) zur Unterstützung des Hirnstoffwechsels

Stillende Mütter

- unterstützt bei Milchstau – trägt zu einem komplikationslosen Milchfluss in der Stillzeit bei

Nährwerte	pro Tagesportion (1 gestrichener Esslöffel = ca. 7 g)
Energie	236 kJ/56 kcal
Fett	6,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
davon ungesättigte Fettsäuren	0,6 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,3 g
Nahrungsfasern	0,0 g
Eiweiß	< 0,1 g
Salz	< 0,01 g

Verzehrempfehlung: Täglich 1-2 gestrichene Esslöffel (ca. 7 g) einnehmen. Burgerstein Lecithin-Granulat ist geschmacksneutral und kann mit etwas Wasser eingenommen werden oder unter die Nahrung (Joghurt, Müsli, usw.) gemischt werden.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fructose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Gelatine

Eckdaten

PZN: 4169227
Bezeichnung: Burgerstein Lecithin-Granulat 400 gr.
Warenverzeichnis: WVZ III / Nahrungsergänzungsmittel
AEP exkl. MwSt.: € 25,00
AVP inkl. MwSt.: € 39,50

