



Neutrale Molkenprotein-Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform mit hohem Leucin-Gehalt*

Wie anwenden:

- kann warmen und kalten Speisen/Getränken zugegeben werden

Ziel: Behandlung und Prävention von Muskelmassenverlust im Alter:

- belegte Molken-Protein Dosierung für eine Zunahme der Muskelmasse bei Menschen im Alter 65+ ist 20 Gramm (g) pro Tag¹.

Produkt	Molkenprotein (g) pro 100 g Pulver	Leucingehalt (g) pro 100 g Pulver	Dosierung für 10 g Molkenprotein	Preis pro 10 g (ungefähre Angaben)
Resource® Whey Protein / Nestlé Geschmackneutrales Proteinpulver mit 88% Molkenproteingehalt	88 g	9.5 g	2.5 EL**	CHF 0.90 (ca.) 300 g Dose: ca. CHF 26.00
Fresubin® Protein Powder / Fresenius Kabi Molkeneiweisskonzentrat	87 g	8.6 g	2.5 EL**	CHF 0.90 (ca.) 300 g Dose: ca. CHF 26.00
Whey Protein 94 / Sponser Molkenproteinisolat	90 g	10.4 g	1.5 Messlöffel***	CHF 0.65 (ca.) 850 g Dose neutral: ca. CHF 53.00

* Molken-Proteine sind natürlich reich an Leucin, einer essentiellen Aminosäure, die den Muskelaufbau fördert.

** Ein Esslöffel à ca. 5 g Pulver mit 4.4 g Molkenprotein. 2.5 EL ergibt ca. 11 g Molkenprotein.

*** Ein Messlöffel à ca. 10 g mit 9 g Molkenprotein. 1.5 Messlöffel ergibt ca. 13.5 g Molkenprotein.

Links für weitere Produktinformationen:

- **Nestlé. Resource® Whey Protein:** <https://www.nestlehealthscience.ch/de/marken/resource/proteinreiche-ergaenzungsnaehrung/resource-whey-protein>
- **Fresenius Kabi. Fresubin® Protein Powder:** https://www.fresenius-kabi.de/fresubin_protein_powder.htm
- **Sponser. Whey Protein 94:** <http://www.sponser.ch/ch-de/whey-protein-94.html>

1. Komar B, Schwingshackl L, Hoffmann G. Effects of leucine-rich protein supplements on anthropometric parameter and muscle strength in the elderly: a systematic review and meta-analysis. *J Nutr Health Aging.* 2015;19(4):437-446.

Stand 29.11.2016; Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.