

WEBMED.CH

Substanzinformationen

Das Spurenelement Chrom III als Komponente des Glucose Toleranz Faktors

Obwohl nicht mehr als etwa 6 mg Chrom im menschlichen Körper vorkommt, spielt es eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Kohlenhydrate. Die Empfehlung der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Jugendliche und Erwachsene liegt bei 30-100 µg Chrom am Tag.

Eigenschaften von Chrom

Chrom ist Cofaktor von einigen Enzymen und Bestandteil des Glucose Toleranz Faktors (GTF). Zusätzlich unterstützt es

- die Insulinwirkung am Rezeptor,
- den Glukose- und Fettstoffwechsel,
- den Muskelaufbau.

Der Glukose Toleranz Faktor (GTF) ist ein organischer Chromkomplex, der aus Niacin-Molekülen und einigen wenigen Aminosäuren besteht. Dreiwertiges Chrom ist das Zentrum des Komplexes, der vermutlich an der Bindung des Insulins am Rezeptor beteiligt ist (siehe Abb.1)

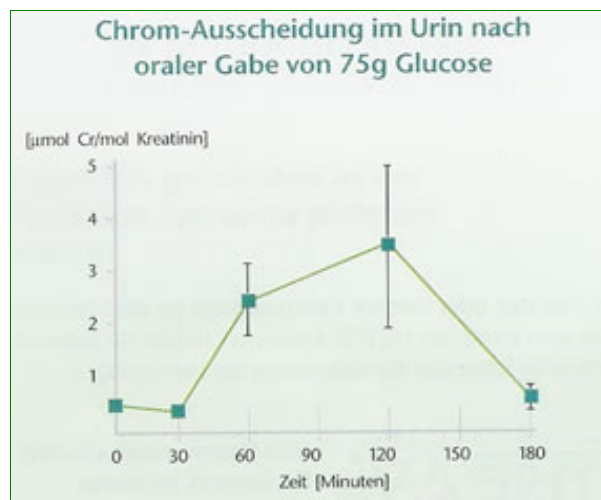


Abb. 1

Vorkommen von Chrom

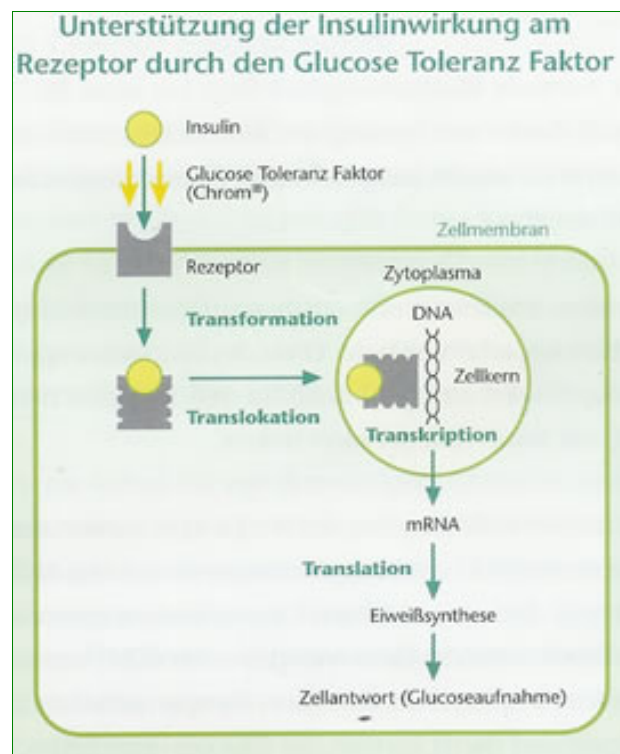
In Fleischprodukten (Innereien, Muskelfleisch, Leber) sowie Bierhefen, Nüssen, Vollkornprodukten, schwarzem Pfeffer und braunem Zucker. Raffinierter (weisser Zucker) und Weissmehl enthalten kaum noch Chrom.

Chrom-Mangel

Der normale Blutzuckergehalt liegt bei etwa 80-110 mg/dl. Bei einem Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen wird Insulin ausgeschüttet, damit Zucker abgebaut wird. Ist neben Insulin auch Chrom in ausreichenden Mengen vorhanden, erhöht sich der Effekt des Glukosetransports. Dadurch wird weniger Insulin für den Transport benötigt, der Insulinspiegel kann sinken.

Bei hohem Kohlenhydratverzehr kann es vorkommen, dass vermehrt Chrom ausgeschieden wird. Es kann zu einem Chromverlust kommen; die Insulinwirkung kann weniger unterstützt werden.

Wann sollten Sie auf eine Nahrungsergänzung mit Chrom III zurückgreifen?



Sponsoren_Link

Organisch gebunden in der Mikroalge *Spirulina platensis* hefefrei

- Vitamine • Mineralstoffe/Spurenelemente • Aminosäuren, n.essentiell
• Aminosäuren, essentiell • Fett (Fettsäuren) • Kohlenhydrate
• Nukleinsäuren • Sonstige • Schwermetalle • Mikrobiologie

Protein	60,4%
Kohlenhydrate	12,6%
Fette	4,9%
Feuchtigkeit	5,6 %
Asche	8,0%
Rohfaser	8,5%

Vitamine ca mg/kg

Biotin (H)	0,4
Cyancobalamin (B12)	110 mc/kg
Ca-Pantothenat	11,0
Folsäure	0,5
Inosit	350,0
Nicotinsäure	118,0
Pyridoxin (B6)	6,0
Riboflavin (B2)	40,0
Thiamin (B1)	55,0
Tocopherol (E)	10-60

Anfang

Mineralstoffe/Spurenelemente ca mg/kg

Calcium (Ca)	3200
Phosphor (P)	6800
Natrium (Na)	3310
Chlorid (Cl)	144
Eisen (Fe)	360
Magnesium (Mg)	4350
Mangan (Mn)	48
Zink (Zn)	50
Kalium (K)	1530
Selen (Se)	0,50
Lithium (Li)	0,35

Chrom (Cr), organisch geb.	100-200 mg/kg
Jod (J)	nicht nachweisbar
SOD (Superoxid Dismotase)	242 Einheiten/g
Glutathion Peroxidase	3,32 Einheiten/g

Anfang

Aminosäuren, nicht essentiell ca%

Alanin	5,4
Arginin	5,2
Asparaginsäure	6,0
Cystin	0,6
Glutaminsäure	8,6
Glycin	6,6
Histidin	1,0
Prolin	5,6
Derin	3,6
Tyrosin	2,5

Aminosäuren, essentiell ca%

Isoleucin	
Leucin	4,8
Lysin	7,1
Methionin	7,5
Phenylalanin	2,0
Threonin	3,6
Tryptophan	8,3
Valin	2,4
	5,1


Anfang

Fette (Fettsäuren) ca mg/kg

Laurinsäure (C12)	229
Heptadecansäure (C17)	116
Ölsäure (C18)	2489
Linolsäure (C18) gesamt,	12350
davon Gamma-Linolensäure (C18)	11900
Alpha-Linolensäure (C18)	293
Myristinsäure (C14)	582
Palmitoleinsäure (C16)	1762
Palmitinsäure (C16)	18820

Palmitolinölsäure (C16)	2175
Kohlenhydrate ca%	
Ramnose	9,0
Glucan	1,5
Phosphorilierte Cyclitole	2,5
Glucosamin + Maramins.	2,0
Glycogen	0,5

Nukleinsäuren ca%	
RNS-Ribonukleinsäure	2,8
DNS- Desoxyribonukleinsäure	0,8
Sonstige ca mg/kg	
Carotinoide gesamt	3350
davon Beta-Carotin	1200-1800
Chlorophyll - a	11800
Phycocyanin	12000-15000

 **Anfang**

Schwermetalle ca. mg/kg	
Cadmium (Cd)	< 0,08
Arsen (As)	< 0,2 n.n.
Blei (Pb)	< 0,2 n.n.
Quecksilber (Hg)	< 0.05 n.n.

Mikrobiologie	
Gesamtkeimzahl	2,4 x 10 ³ Kb/E/g
Pilze	< 10 ² KbE/g (n.n.)
Hefen	< 10 ² KbE/g (n.n.)
Coliforme Enterobacteriaceae	nicht nachweisbar
Salmonella / Stephylococcus	nicht nachweisbar
Echerichia coli	nicht nachweisbar

Pestizide nicht nachweisbar

[Homepage](#) [empf. webshop](#)