

Warum Complete so wertvoll ist:

Juice PLUS Complete erfüllt die vielseitigen und hohen Anforderungen, die heute an eine ausgewogene Ernährung gestellt werden. Der Shake bietet dank seiner ausgewogenen und rein natürlichen Zusammensetzung die Sicherheit, dem Körper genau das zuzuführen, was er braucht.

Im Einzelnen sind herauszustellen:

Bei einer optimalen Eiweißversorgung kommt es neben der Quantität (Optimum 1-1,5g/kg Körpergewicht/Tag) ganz entscheidend auf die Qualität des Nahrungseiweißes an. Dazu ist es wichtig vor Augen zu haben, wofür unser Organismus überhaupt Eiweiße benötigt.

Eiweiße sind Bestandteil von:

- Hormonen
- Enzymen
- Blutgerinnungsfaktoren
- Antikörpern
- Rezeptoren
- Stütz-/ Gerüsteiweißen (Kollagen)
- Muskelproteinen
- Plasmaproteinen
- Transportproteinen

Das heißt, Eiweiße sind an fast allen Körpervorgängen zentral beteiligt.

Die biologische Wertigkeit (BW) eines eiweißhaltigen Produktes ist ein Bewertungsmaßstab für die Qualität des enthaltenen Eiweißes (wie gut daraus körpereigenes Eiweiß gebaut werden kann). Die BW wird nur annäherungsweise durch den Vergleich mit einem Referenzprotein berechnet. Ein Wert von 100 bedeutet, dass die Zusammensetzung an Aminosäuren qualitativ derjenigen des Referenzproteins (Vollei) entspricht, bei Werten über 100 wird die Qualität des Referenzproteins übertroffen.

Für das Eiweiß in Complete ergibt sich im Vergleich mit dem Referenzprotein ein Wert von etwa 110, was einer außerordentlich guten Proteinqualität entspricht. Dies kommt durch die Kombination des Sojaweiweißes mit Kichererbsen- und Reiseiweiß zustande. Die geschickte Kombination von verschiedenen Eiweißquellen erhöht die BW, da sich die unterschiedlichen Aminosäuren jeweils gut ergänzen.

Gleichzeitig kommt es durch diese pflanzliche Eiweißkombination zu keiner Säurebelastung wie durch tierisches Protein.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass die Sojabohne (Haupteiweißquelle in Complete) die einzige pflanzliche Eiweißquelle darstellt, die von der biologischen Wertigkeit des Eiweißes an tierisches Eiweiß herankommt. Sie enthält nicht nur viel Protei (40%), sondern auch alle 20 Aminosäuren, vor allem auch die 8 essentiellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst aufbauen kann.

Zur Beurteilung der Aufnahme des Proteins in den Körper wird der Begriff der PDCASS (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score) Wert verwendet. Der höchste Wert ist 1, das heißt eine maximale Aufnahmefähigkeit des Proteins. Der Wert von Complete liegt bei 1.

Es handelt sich aber bei Complete nicht nur um einen Eiweißshake, sondern einen vollständigen Mahlzeitenersatz, der ein gesundes Gewichtsmanagement bzw. eine Veränderung der Körperzusammensetzung nachweislich unterstützen kann.

Complete enthält dazu als Zuckerart nur Fruktose. Fruktose zeichnet sich durch einen niedrigen glykämischen Index (GI) aus. Das bedeutet, dass der Zucker langsam an die Blutbahn abgegeben wird, wodurch plötzliche Blutzuckerspitzen und entsprechende Blutzuckerabfälle vermieden werden. Ein konstanterer Blutzuckerspiegel beugt geistigen und körperlichen Leistungseinbrüchen vor und erleichtert durch eine Verminderung der Insulinausschüttung eine Gewichtsreduktion. Da Insulin eines der stärksten anabol wirkenden Hormone des Körpers ist, ist es nicht möglich, durch noch so stringente Kalorien- oder Fettrestriktion Gewicht zu reduzieren, wenn der Insulinspiegel ständig erhöht ist.

Der GI von Complete für beide Geschmacksrichtungen liegt in einem Bereich, der als niedrig (<55) bezeichnet wird (Traubenzucker hat als Referenzwert einen GI von 100).

Zum anderen liefert die Sojabohne auch circa 20% hochwertiges Fett, was für Bohnen ungewöhnlich ist. Die Zusammensetzung der Fettsäuren entspricht mit einem hohen Anteil an 85 Prozent ungesättigten Fettsäuren – darunter 64 Prozent mehrfach ungesättigt – den Empfehlungen von Ernährungsfachleuten. Auch der hohe Ballaststoffanteil von 20% macht Soja für unsere Ernährung so wertvoll und sorgt in Complete für eine angenehme Sättigung und Verdauungsregulierung.

Die enthaltenen B-Vitamine unterstützen neben dem Eiweißstoffwechsel, vor allem auch den Energiestoffwechsel und die Gehirnfunktion und fördern dadurch zusammen mit dem enthaltenen Fruchtzucker konstante körperliche und geistige Leistung bzw. beugen Leistungseinbrüchen vor.

Die weiteren enthaltenen Vitamine und Mineralien stammen ausschließlich aus zugegebenem getrockneten Obst- und Gemüsesaft (Juice Plus Pulver).

Herkömmliche Eiweißshakes liefern dagegen leider meist nur Milcheiweiß (geringere BW), das der Körper nicht gleich gut verwerten kann bzw. dass sogar von vielen Menschen nicht gut vertragen wird. Darüber hinaus sind in der Milch auch nicht die restlichen wertvollen Nährstoffe der Sojabohne enthalten.

Klassische Eiweißshakes enthalten zudem oftmals normalen Zucker oder Süßstoffe, Konservierungsstoffe, Aromastoffe und synthetische hergestellte, isolierte Vitamine, meistens kaum wertvolle Fettsäuren sowie keine oder wenig Ballaststoffe, was in mehrfacher Hinsicht ernährungsphysiologisch nicht empfehlenswert ist.

In der Summe kann man sagen, dass für die Herstellung von Complete alle zentralen Erkenntnisse hinsichtlich Muskelaufbau, Leistungsoptimierung in Sport und Beruf sowie Nährstoffreichtum und -ausgewogenheit berücksichtigt wurden. Deshalb ist es unter den zur Gewichtsreduktion geeigneten Formula-Shakes hinsichtlich der Gesamtzusammensetzung derzeit unumstritten die Nr.1.

Carolin Böcker Diplom-Oecotrophologin Rhönstr.5

42349 Wuppertal ((0202) 31772770 mail@carolinboecker.d