QUIRIS® HEALTHCARE

# BioNorm® bodyline, Pulver

## 1. Bezeichnung

**BioNorm® bodyline, Pulver**

Eiweißprodukt aus Pflanzenextrakten zur Herstellung eines proteinreichen, veganen Getränks in Bio-Qualität.

## 2. Qualitative und quantitative Zusammensetzung

Eine Portion BioNorm® bodyline (25 g) enthält 14 g Eiweiß, 32 mg Vitamin C und 1,5 mg Zink.

Die vollständige Auflistung der sonstigen Bestandteile siehe unter 6.1.

## 3. Darreichungsform

Pulver zur Herstellung einer Suspension.

## 4. Gesundheitsbezogene Angaben

### 4.1 Anwendungsgebiete

BioNorm® bodyline enthält

- Proteine, die zum Erhalt und zum Aufbau von Muskelmasse beitragen
- Zink, das zu einer normalen Eiweißsynthese sowie zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fettsäuren, Kohlenhydraten) beiträgt
- Vitamin C, das zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt.

So können die Inhaltsstoffe von BioNorm® bodyline den Erhalt der Muskelmasse unterstützen (z.B. im Rahmen einer Diät), verschiedene Aspekte eines gesunden Stoffwechsels ansprechen und einen gesundheitsbewussten Lebensstil unterstützen.

### 4.2 Einnahmeempfehlung, Art und Dauer der Anwendung

Einmal täglich zwei gestrichene Messlöffel (25 g) in ein Glas geben, 150 ml stilles Wasser hinzufügen und verrühren. 30 min vor einer Mahlzeit genießen. Nach der Zubereitung sofort trinken.
Anstelle von Wasser können auch Milch oder vegane Milchersatzprodukte verwendet werden. Ggf. ist in diesen Fällen der Einsatz eines Shakers ratsam.

BioNorm® bodyline ist kein Mahlzeitenersatz und sollte nur als Teil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise verwendet werden. Eine langfristige Einnahme über mindestens 3 Monate wird empfohlen.
Die Dauer der Anwendung ist nicht begrenzt. Eine Langzeitanwendung ist möglich.

*Besondere Hinweise:*

Der Geschmack von BioNorm® bodyline hängt immer von den naturbelassenen Inhaltsstoffen ab und unterliegt daher natürlichen Schwankungen. Unser Ziel ist es, den Geschmack möglichst konstant zu halten.
Sollten leichte Veränderungen auftreten, ist dies kein Qualitätsmangel. BioNorm® bodyline entfaltet sein Potential unabhängig vom Geschmack.

### 4.3 Gegenanzeigen

BioNorm® bodyline darf nicht eingenommen werden, wenn Sie überempfindlich (allergisch) gegen Haferkleie oder einen der sonstigen Bestandteile sind oder diese nicht vertragen.

### 4.4 Warnhinweise

Keine.

### 4.5 Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Keine bekannt.

### 4.6 Schwangerschaft und Stillzeit

Bei BioNorm® bodyline handelt es sich um ein Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs. Da jedoch bezüglich einer Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit keine produktspezifischen Untersuchungen vorliegen, empfehlen wir, unter diesen Umständen die Anwendung mit einem Arzt zu besprechen.

### 4.7 Auswirkungen auf die Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Keine bekannt.

### 4.8 Nebenwirkungen

Keine bekannt.

### 4.9 Überdosierungen

Alle in BioNorm® bodyline enthaltenen Inhaltsstoffe zeichnen sich durch eine hohe Verträglichkeit aus. Es liegen bislang für BioNorm® bodyline keine Hinweise auf Unverträglichkeiten, Überdosierungen oder Intoxikationen vor.

## 5. Ernährungsphysiologische Eigenschaften und Verträglichkeit

**a) Protein-Komplex**
Proteine sind integrale Nahrungsbestandteile. Daher hat die WHO zusammen mit der FAO Empfehlungen für die Zusammensetzung eines idealen Proteins herausgegeben (WHO 2007).
Das Profil an unverzichtbaren Aminosäuren in BioNorm® bodyline wurde nach diesen Empfehlungen entwickelt. Jüngere ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse deuten jedoch auf einen Zusammenhang zwischen einem hohen Methioningehalt und verschiedenen Zivilisationskrankheiten hin (Kiefte de Jong 2017). Deshalb enthält BioNorm® bodyline abweichend von den Empfehlungen der WHO wenig Methionin.

Während man lange von einem täglichen Proteinbedarf von etwa 0,8 g pro kg Körpergewicht ausging, sind verschiedene medizinische Fachgesellschaften heute der Ansicht, dass die tägliche Zufuhr eher bei 1,2 g Protein pro kg Körpergewicht oder sogar höher liegen sollte (Campbell 2007, Deutz 2014). Dies gilt insbesondere für ältere Menschen, um dem altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) vorzubeugen.

Für den Muskelerhalt und -aufbau gelten die verzweigtkettigen Aminosäuren (engl. branched-chained amino acids, BCAA) Leucin, Isoleucin und Valin als entscheidend. Ihr optimales Verhältnis beträgt 2:1:1 (Campbell 2007).

Zudem gilt es als anerkannt, dass eine proteinreiche Ernährung über 3-6 Monate zur Gewichtsreduktion beitragen kann (DGE 2017).

Generell weisen jüngere Studien darauf hin, dass eine höhere Zufuhr pflanzlichen Proteins gesundheitsfördernde Effekte haben kann, während ein erhöhter Verzehr tierischen Proteins mit dem Auftreten bestimmter Zivilisationskrankheiten in Verbindung

stehen könnte (Levine 2014, Song 2016, Gazzani 2019).

Dass die biologische Wertigkeit durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteine verbessert werden kann (z.B. Hülsenfrüchte und Getreide), ist bekannt (DGE 2017, Kumari 2017).

**b) Erbsen-Protein**

Der Bio-Protein-Komplex in BioNorm® bodyline hat eine besondere Funktionalität: Er besteht zum Teil aus hydrolysiertem Erbsenprotein und zum Teil aus komplexem Pflanzenprotein. Hydrolysiertes Protein wird auch als aufgeschlossenes Protein bezeichnet und kann relativ schnell im Blut anfluten. Für Erbsenproteinhydrolysat konnte gezeigt werden, dass die Aminosäurespiegel im Blut nach ca. 20-40 min deutlich ansteigen (Calbet 2002). Komplexes Erbsenprotein flutet hingegen langsamer, aber dafür auch dauerhafter an. Verschiedene Arbeiten zeigen die maßgebliche Aufnahme der Aminosäuren im Blut in einem Zeitraum von 1-4 Stunden nach dem Verzehr (Gausseres 1997, Mariotti 2001). Durch die Kombination des Hydrolysates mit dem nicht prozessierten Protein kann deshalb eine schnelle und trotzdem langanhaltende Versorgung des Körpers mit Aminosäuren erzielt werden.

Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Erbsenproteinhydrolysat einen deutlichen Effekt auf das Sättigungsgefühl hat (Diepvens 2008, Häberer 2011). Der Verdau von komplexeren Proteinen erfordert dafür mehr Energie für die Verdauung („postprandiale Thermogenese“) (Halton 2004), aber führt auch zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl (Abou-Samra 2011, Dougkas 2015).

Bezüglich des muskelaufbauenden Potentials zeigt sich Erbsenprotein dem häufig angewendeten Molkenprotein ebenbürtig (Babault 2015).

**c) Haferkleie**

Hafer gilt generell als sehr gut verträgliches Lebensmittel (Welch 1994). Seit über 100 Jahren werden „Hafertage“ für Diabetiker (Typ 2) empfohlen. Zugrunde liegt hier, dass die Ballaststoffe aus Hafer den glykämischen Index senken und so die Insulinsensitivität verbessern können (Remppis 2018, Mayer 2016, Tosh 2013). Generell werden dem Hafer verdauungsfördernde und leberschützende Effekte nachgesagt (Chang 2013, Sadiq Butt 2008). Unter den Hafer-Ballaststoffen gelten die β-Glucane als besonders wertvoll. Diesen wird von der europäischen Lebensmittelbehörde EFSA eine cholesterinsenkende Wirkung bescheinigt. Neben diversen Vitaminen und Mineralstoffen enthält Hafer auch die antioxidativ wirksamen Avenanthramide sowie ein Öl, das reich an ungesättigten Fettsäuren ist (Chen 2017, Gangopadhyay 2015).

**d) Kürbiskernprotein**

Das Kürbiskernprotein ergänzt das Aminosäurespektrum und enthält vor allem hohe Mengen an L-Arginin (Robinson 1975), dem diverse gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben werden (z.B. Dong 2011). Kürbiskerne enthalten weiterhin ein Öl mit günstiger Fettsäurezusammensetzung: Es ist reich an Ölsäure und Linolsäure (Zdunczyk 1999). Zudem sind Kürbiskerne eine Quelle von organischem Zink. Zink gilt als Stoffwechselkoordinator. Die EFSA bescheinigt Zink eine wichtige Rolle zu einem normalen Stoffwechsel der verschiedenen Makronährstoffe. Auch ein Zusammenhang zwischen niedrigen Zink-Spiegeln und Übergewicht ist in der Literatur beschrieben (Nazem 2016).

**e) Sanddorn**

Sanddorn gilt unter den einheimischen Früchten als eine mit dem höchsten Vitamin C-Gehalt. In Studien wird gezeigt, dass eine Sanddorn-reiche Ernährung verschiedene Stoffwechsel-Marker im Blut verbessern kann (Gao 2013, Larmo 2008 & 2013, Wang 2011), der Bauchumfang reduziert (Lehtonen 2011) und die postprandiale Insulin-Ausschüttung gesenkt wird (Lehtonen 2010).

**f) Acerola**

Acerola gilt als eine der Vitamin C-reichsten Früchte überhaupt. In der wissenschaftlichen Literatur ist beschrieben, dass organisches Vitamin C aus der Acerola-Frucht besser bioverfügbar ist als synthetisches (Uchida 2011). Neben Vitamin C enthält Acerola weitere Antioxidantien. Diese helfen dabei, dem so genannten „Inflammaging“ entgegenzuwirken (Milanez Dias 2014). Zudem gibt es Hinweise, dass bei ausreichender Versorgung mit Antioxidantien Eiweiße besser für die Muskelproteinsynthese genutzt werden können (Cholewa 2017).

## 6. Qualitative Angaben

### 6.1 Zutaten

63% Erbsenprotein* (teilhydrolysiert), 15% **Haferkleie***, Sanddornpulver* (Sanddornfeinmark*, Maltodextrin*), Feuchthaltemittel: Erythrit*, 6% Kürbiskernprotein*, Acerolapulver*, süßer Brombeerblatt-Extrakt
** aus kontrolliert biologischem Anbau*

Rein pflanzlich. Für Veganer sowie für Diabetiker geeignet. Lactosefrei, molkefrei, sojafrei, frei von Konservierungsstoffen.

Durchschnittliche Nährwertangaben:

| | Pro Portion (25 g) |
|---|---|
| Brennwert | 372 kJ/89 kcal |
| Fett | 1,5 g |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 0,3 g |
| Kohlenhydrate | 5,3 g |
| - davon Zucker | 0,9 g |
| - davon mehrwertige Alkohole | 2,0 g |
| Ballaststoffe | 1,4 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Salz | 0,20 g |
| Vitamin C | 32 mg (40 %)[1] |
| Zink | 1,5 mg (15 %)[1] |
| Broteinheiten (BE) | 0,4 |

[1] % der Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen für Erwachsene gemäß EU-Verordnung 1169/2011. Zink und Vitamin C sind natürliche Bestandteile der pflanzlichen Inhaltsstoffe.

### 6.2 Wichtigste Inkompatibilitäten

Keine bekannt.

### 6.3 Dauer der Haltbarkeit

BioNorm® bodyline ist mindestens zwei Jahre haltbar. Das Produkt sollte nach Ablauf des Verfallsdatums nicht mehr angewendet werden.
Nach Anbruch sollte der Inhalt des Beutels innerhalb von 12 Wochen aufgebraucht werden.

### 6.4 Besondere Lager- und Aufbewahrungshinweise

Unter 25 °C trocken lagern. Vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.

### 6.5 Packungsgrößen und Preise

700 g (28 Portionen) 48,60 € UVP

### 7. Name und Anschrift des Unternehmers

QUIRIS® Healthcare GmbH & Co. KG
Isselhorster Straße 260
D-33334 Gütersloh
Tel. 05241-40343-0
Fax 05241-40343-11
info@quiris.de
www.quiris.de

### 10. Stand der Information:

Januar 2020

### 11. Verkaufsabgrenzung

freiverkäuflich, funktionelles Lebensmittel

Die Rezeptur und die Kennzeichnung des Lebensmittels „BioNorm® bodyline“ entspricht den Anforderungen der Europäischen Lebensmittel-Verordnung 178/2002/EG, dem Deutschen Lebensmittel- und Futtermittel-Gesetz (LFGB), der Europäischen Richtlinie 2008/100/EG, der entsprechenden Nährwertkennzeichnungs-Verordnung, sowie Verordnung 432/2012/EU in Verbindung mit der europäischen Verordnung bezüglich nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel, 1924/2006/EG („Health-Claims-Verordnung“). Die Vorschriften der EU-Verordnung 1169/2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel (Lebensmittel-Informations-Verordnung oder LMIV) werden eingehalten.
Das Lebensmittel entspricht den Anforderungen der EU-Öko-Verordnung 834/2007.

DE-ÖKO-070
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft
Handel zertifiziert nach DE-ÖKO-039.