



BCAA

verzweigt-kettige Aminosäuren

Die essentiellen Aminosäuren Leucin, Isoleucin und Valin werden wegen ihrer verzweigten chemischen Struktur auch verzweigt-kettige Aminosäuren bzw. im englischen „Branched Chained Amino Acids“ kurz **BCAA's** genannt. Diese Aminosäuren können vom Körper nicht synthetisiert werden und müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden.

BCAA's spielen besonders für Sportler eine wichtige Rolle, da Sie direkt im Muskel und nicht wie andere Aminosäuren in der Leber verstoffwechselt werden.

Während dem Training werden von den Muskelzellen vermehrt die Aminosäuren Glutamin und Alanin in das Blut abgegeben um das Immunsystem zu stärken und die Glykogenproduktion in der Leber zu steigern. Dies kann wiederum zu einem unerwünschten Muskelabbau führen. **BCAA's** sind wichtige Bausteine für die Bildung von Glutamin und Alanin und können so eine Unterversorgung und damit einen Muskelabbau verhindern. **BCAA's** sollten am besten sowohl direkt vor als auch nach dem Training eingenommen werden um eine schnelle Regeneration zu ermöglichen.

Studien haben weiterhin gezeigt, daß eine ausreichende Versorgung mit



BCAA's Ermüdungserscheinungen vorbeugen kann. Der Grund dafür ist, daß **BCAA's** im Blut bestimmte Botenstoffe blockieren, die dem Gehirn Müdigkeit signalisieren.

Phytochem **BCAA** Tabletten enthalten einen natürlichen Molasseextrakt mit einem hohen Anteil an BCAA's und sind daher besonders gut geeignet um den Körper mit diesen wichtigen Aminosäuren zu versorgen.

Sie erhalten **BCAA** in der Packungsgröße:

- **180 Tabletten pro Dose à 2000 mg**

Analyse per 100 g

Brennw: 1475kj/347kcal.
Eiweiß: 75,4g
Kohlenhydrate: 2,5g
Fett: 2,9g

L-Leucin: 38,0g
L-Isoleucin: 32,0g
L-Valin: 18,0g

L-Alanin: 7,4g
L-Glycin: 0,6g
L-Phenylalanin: 2,0g

Zutaten

Melasseextrakt, Bindemittel: DiCalcium Phosphat, Aroma, Trennmittel: Magnesium Stearat

Verzehrempfehlung

5-10 Tabletten direkt vor und nach dem Training sowie nach Bedarf