

CLA

Conjugated Linoleic Acid

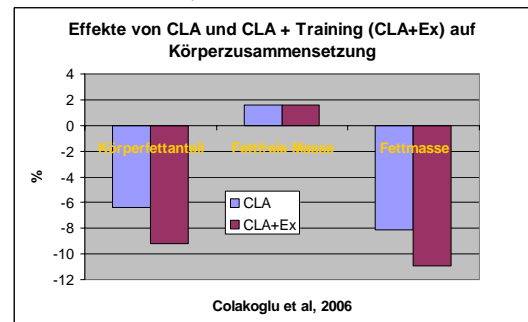
Produktebeschreibung

Konjugierte Linolsäure (CLA) führt zu einem verbesserten Muskel-Fett-Verhältnis, reduziert also den Fettanteil und erhält gleichzeitig die fettfreie Muskelmasse. Darüber hinaus kann CLA den JoJo-Effekt verringern. Man geht davon aus, dass CLA die Einlagerung von Fett reduziert, die Anzahl und Grösse der Fettzellen vermindert sowie die Fettverbrennung fördert. Weil Muskeln deutlich schwerer sind als Körperfett, erzeugt CLA nicht primär eine Gewichtsreduktion, sondern mehr Muskelmasse in Relation zum Körperfett!

In einer 2 Jahre dauernden Studie [1] an gesunden, aber übergewichtigen Personen konnte bis zu 9% weniger Körperfett festgestellt werden, das reduzierte Gewicht konnte besser gehalten und somit ein verringerter JoJo-Effekt erreicht werden. Eine andere Studie mit Sportlerinnen zeigte selbst ohne Training eine 8% verringerte Fettmasse bei einem um 6% erniedrigten Körperfettanteil [2]. Die Wirkung wurde mittels Training noch erhöht (-11% Fettmasse, -9% Körperfett)! In einem Vergleich von 18 Studien zu CLA und Fettabbau in Menschen wurde die fettreduzierende Wirkung von CLA erneut bestätigt [3].

Für Sportler ebenfalls interessant sind auch die anti-oxidativen Eigenschaften von CLA, was vor freien Radikalen schützt. Bei Kraftsportlern wurde auch eine verminderte katabole Wirkung und damit eine beschleunigte Erholung der Muskulatur festgestellt [4].

CLA kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Moderne Tierfütterungsmethoden, eine Ernährung mit weniger Fleisch und Milchprodukten sowie vorwiegend Pflanzenfetten, haben jedoch dazu geführt, dass die Gehalte an CLA in der Nahrung abgenommen haben. Mittlerweile wird auch die gesunkene CLA-Menge in der Nahrung als ein möglicher Faktor der zunehmenden Übergewichtsproblematik gesehen!



[1] Gaullier et al, 2004: CLA supplementation for 1 y reduces body fat mass in healthy overweight humans. Am J Clin Nutr, 79, 1118-25.

[2] Colakoglu et al, 2006: Cumulative effects of CLA and exercise on endurance development, body composition, serum leptin and insulin levels. J Sports Med Phys Fitness, 46, 570-7.

[3] Whigham et al, 2007: Efficacy of CLA for reducing fat mass: a meta-analysis in humans. Am J Clin Nutr, 85, 1203-11.

[4] Pinkoski et al, 2006: The effects of CLA supplementation during resistance training. Med & Sci Sports & Ex, 38(2), 339-348.

Vorteile

- Hilft Körperfett abzubauen
- Verbessert das Muskel-Körperfett-Verhältnis = mehr Muskeln, weniger Fett!
- Erhält die Muskelmasse bei Diäten
- Wirkt anti-katabol (muskelerhaltend) im Kraftsport
- Antioxidativer Schutz vor freien Radikalen (oxidativer Stress)
- Wissenschaftlich abgesichert: <http://german.clarinol.com/>

CLA

Conjugated Linoleic Acid

Anwendung

2 x 2 Kapseln täglich. Zur Gewichtskontrolle, Verbesserung des Muskel-Fett-Verhältnisses und Unterstützung des Fettabbaus.

Warnhinweise: Für Diabetiker, Jugendliche unter 18 Jahren, Schwangere und Stillende nicht geeignet. Unerreichbar für Kinder aufbewahren. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung mit viel Bewegung einnehmen.

Zutaten

Distelöl, Gelatine (Kapselhülle), Feuchthaltemittel Glycerol, Antioxidans natürl. Tocopherole.

Aromen / Gebinde / Nährwerte

Dose à 200 Kapseln. 1 Kapsel = 1400 mg.

Nährwert	1 Tagesration (4 caps. = 5.6 g)
Energie/energy kJ (kcal)	168 (41)
Protein/protéines	0.9 g
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates	0.5 g
Fett/lipides/fat	4 g
davon/dont/of which CLA	3 g