



## Sponser MCT Oil 500ml Flasche



SPONSER® MCT OIL ist ein flüssiges, geschmacksneutrales Öl aus Kokosfett. Es eignet sich ideal für alle, die sich nach den Prinzipien low carb, paleo oder ketogen ernähren. Darüber hinaus kommt es mit Vorteil beim Intervallfasten und als alternative Energiequelle im Ausdauersport zum Einsatz.

**CHF 25.00**

- hochwertiges Kokosöl aus C8 und C10
- geschmacksneutral und geruchsneutral
- ideal bei low carb, paleo und ketogener Ernährung
- geeignet für Intervallfasten
- schnell verfügbare Energie, unabhängig vom Kohlenhydratstoffwechsel

SPONSER® MCT OIL besteht aus mittelkettigen, leicht verdaulichen Fettsäuren (sogenannten Medium Chain Triglycerides), die aus Kokosnuss gewonnen werden, da sie dort natürlicherweise in hoher Menge vorkommen. MCT OIL schmeckt neutral, ist rein pflanzlich und besteht aus einem Gemisch zweier Fettsäuren: 60% Caprylsäure (C8) und 40% Caprinsäure (C10).

Die Verstoffwechslung von mittelkettigen Fettsäuren (MCT) unterscheidet sich deutlich gegenüber langkettigen Fettsäuren. MTC werden in der Leber zu Ketonkörpern umgewandelt und als schnelle, alternative Energiequelle genutzt. Ketonkörper sind relativ kleine Moleküle und vermögen die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. Deswegen können sie im Hirn als alternative Energiequelle genutzt werden. MCT haben neben der schnellen Verwertung im Gehirn den Vorteil, dass sie als Fette keine oder nur minimale Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und somit Ausschüttung von Insulin haben. Die leicht



verdaulichen mittelkettigen Fettsäuren werden nicht in Form von Fettreserven gespeichert, sondern vom Körper direkt als Energiequelle genutzt.

**Vorteile:**

Damit MCT-Öle die oben beschriebene Wirkung zeigen, sollte auf eine hohe Qualität geachtet werden. MCT OIL von SPONSER® besteht ausschliesslich auf Kokosfett, welches die Vorteile und Eigenschaften von Caprylsäure (C8) und Caprinsäure (C10) optimal koordiniert und verstärkt. MCT OIL ist geschmacks- und geruchsneutral, vegan, laktosefrei, glutenfrei und palmölfrei und enthält keine Konservierungsmittel oder künstliche Farbstoffe.

**Anwendung:**

*Beim Sport:* Einnahme vor oder nach dem Training als Energiequelle, etwa in Kombination mit einem Proteinshake.

*Im Kaffee:* Als Zugabe im Kaffee, idealerweise morgens auf nüchternen Magen. In Kombination mit Koffein berichten Konsumenten nach Einnahme von MCT-Öl auch von erhöhter Konzentrationsfähigkeit.

*Als Beilage:* Als Zugabe oder Beilage in Smoothies, Salatsauce, Joghurt etc.

**Zufuhrempfehlung:**

1-2 Esslöffel täglich. Je nach individueller Verträglichkeit die Einnahme mit halber Dosierung beginnen und langsam steigern. MCT-Öle sind üblicherweise hitzeempfindlich und daher nicht zum Braten geeignet.

Verpackungseinheit: 500ml Flasche