

HEALTH & VITALITY

MCT OIL

MIDDLE CHAIN TRIGLYCERIDES

QUICK INFO

- X LAKTOSEFREI
- X GLUTENFREI
- X SÄUREFREI
- X OHNE SÜSSSTOFFE
- X OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- X OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
- X VEGAN



PRODUKTBESCHREIB

SPONSER® MCT OIL ist ein flüssiges, geschmacksneutrales Öl aus Kokosfett. Es ist ideal geeignet im Zusammenhang mit low carb, Paleo- und ketogener Ernährung. Ebenso wird es gerne beim Intervallfasten und als alternative Energiequelle im Ausdauersport eingesetzt.

Was ist SPONSER® MCT OIL?

SPONSER® MCT OIL besteht aus mittelkettigen, leicht verdaulichen Fettsäuren (**M**edium **C**hain Triglycerides), die aus Kokosnuss gewonnen werden. Mittelkettige Fettsäuren kommen natürlicherweise in hoher Menge in Kokosnussfett vor. MCT OIL schmeckt neutral, ist rein pflanzlich und besteht aus einem Gemisch zweier Fettsäuren: 60% Caprylsäure (C8) und 40% Caprinsäure (C10).

Was bezweckt SPONSER® MCT OIL?

Die Verstoffwechselung von mittelkettigen Fettsäuren (MCT) unterscheidet sich deutlich gegenüber langkettigen Fettsäuren. MCT werden in der Leber zu Ketonkörpern umgewandelt und als schnelle, alternative Energiequelle genutzt. Ketonkörper sind relativ kleine Moleküle und können die Blut-Hirn-Schranke 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.

Welche Vorteile bietet SPONSER® MCT OIL?

Um die erwähnten Vorteile von MCT-Öl nutzen zu können, sollte auf eine hohe Qualität geachtet werden. Unser MCT OIL besteht ausschliesslich auf Kokosfett, welches die Eigenschaften von Caprylsäure (C8) und Caprinsäure (C10) optimal koordiniert und verstärkt.

VORTEILE

- **vielseitiger Einsatzbereich: low carb, Paleo- und ketogene Ernährung, kognitive Leistung, Intervallfasten**
- **breites Wirkungsspektrum im Stoffwechsel.**
- **schnell verfügbare Energie, unabhängig vom Kohlenhydratstoffwechsel**
- **hochwertiges Kokosöl aus C8 und C10**
- **geschmacks- und geruchsneutral**
- **praktische und einfache Anwendung**
- **laktosefrei, glutenfrei, palmölfrei, vegan**

HEALTH & VITALITY

MCT OIL

MIDDLE CHAIN TRIGLYCERIDES

SEITE 2

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 wird von Konsumenten nach Einnahme von MCT-Öl auch von erhöhter Konzentrationsfähigkeit berichtet.

Als Beilage

Als Zugabe oder Beilage in Smoothies, Salatsauce, Joghurt usw.

VERZEHREMPFEHLUNG

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.

Die angegebene empfohlene Tagesdosis soll nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Ausser Reichweite von kleinen Kindern lagern.

ZUTATEN

Mittelkettige Triglyceride (DE), hergestellt aus Kokosnussöl.

GEBINDE

Flasche 500 ml

NÄHRWERTE

Nährwerte/valeurs nutritives/nutrition facts	100 ml	1 Tagesration/ daily ration (30 ml*)
Energie/energy kJ (kcal)	3577 (855)	1073 (257)
Fett/lipides/fat	95 g	29 g
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturates	95 g	29 g
Kohlenhydrate/glucides/carbohydrates	0 g	0 g
davon Zuckerarten/of which sugars	0 g	0 g
Eiweiss/protéines/protein	0 g	0 g
Salz/sel/salt	0 g	0 g

Fettsäurezusammensetzung/fatty acid composition	100 ml	1 Tagesration/ daily ration (30 ml*)
Caprylsäure/caprylic acid (C8)	≈ 57 g	≈ 17 g
Caprinsäure/capric acid (C10)	≈ 38 g	≈ 11 g

*1 Esslöffel/table spoon = ca. 15 ml (14 g)

Mittelkettige Triglyceride (MCT) Öl (CH: Ergänzungsnahrung)

HEALTH & VITALITY

MCT OIL

MIDDLE CHAIN TRIGLYCERIDES

SEITE 3

LITERATUR

- [1] Takeishi J. et al. (2021): Alzheimer's Disease and Type 2 Diabetes Mellitus: The Use of MCT Oil and a Ketogenic Diet. Int J Mol Sci. 2021 Nov 15;22(22):12310
- [2] Juby AG et al. (2022): Use of medium chain triglyceride (MCT) oil in subjects with Alzheimer's Disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study, with an open-label extension. Alzheimers Dement (NY). 2022 Mar 14;8(1)
- [3] Lilamand M. et al. (2020): Are ketogenic diets promising for Alzheimer's disease? A translational review. Alzheimers Res Ther. 2020 Apr 14;12(1):42
- [4] Ota M. et al. (2019): Effects of a medium-chain triglyceride-based ketogenic formula on cognitive function in patients with mild-to-moderate Alzheimer's disease. Neurosci Lett. 2019 Jan 18;690:232-236.
- [5] Sampaio LP. (2016): Ketogenic diet for epilepsy treatment. Arq Neuropsiquiatr. 2016 Oct;4(10):842-848.
- [6] Martin-McGill K.J. (2020): Ketogenic diets for drug-resistant epilepsy. Cochrane database syst Rev. 2020 Jun 24;6(6)
- [7] Harvey CJDC. et al. (2018): The use of nutritional supplements to induce ketosis and reduce symptoms associated with keto-induction: a narrative review. Peer J. 2018 Mar 16;6:e4488.
- [8] Maher T, Clegg ME. (2021): A systematic review and meta-analysis of medium-chain-triglycerides effects on acute satiety and food intake. Crit Rev Food Sci Nutri. 2021;61(4):636-648.
- [9] St. Onge MP. et al. (2014): Impact of medium and long chain triglycerides consumption on appetite and food intake in overweight men. Eur J Clin Nutr. 2014 Oct, 68(10):1134-40.

Entwickelt in der Schweiz, sorgfältig hergestellt in den Niederlanden für

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
www.sponser.de

45215/01