

## Was ist Chrom?

Chrom ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper vor allem für die Verwertung von Zucker und zur Energiegewinnung braucht.

## Welche Funktion hat Chrom im Körper?

Chrom ist ein wichtiger Baustein des sogenannten Glukose-Toleranz-Faktors (GTF). Der Körper stellt GTF aus Chrom, Vitamin B3 (Niacin) und Aminosäuren selbst her. Dieser Vitamin-Eiweißkomplex hat eine regulierende Wirkung auf die Zuckerverbrennung im Körper.

Der GTF arbeitet zusammen mit Insulin bei der Verwertung des Blutzuckers. GTF dient sozusagen als Tor zur Aufnahme des Zuckers in die Körperzellen. Eine Ernährung mit viel Zucker verbraucht viel Chrom. Wenn zu wenig Chrom vorhanden ist, kann der Zuckerspiegel im Blut erhöht sein.

Eine Nahrungsergänzung mit Chrom kann die Glukosetoleranz verbessern. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und der Insulinverbrauch wird geringer.

## Warum brauchen wir Chrom?

Für Sportler und Übergewichtige ist eine ausreichende Versorgung mit Chrom von besonderer Bedeutung.

Chrom regt nicht nur die Energiegewinnung aus Zucker an, sondern auch die Verbrennung von Fettsäuren.

Durch diese Stoffwechselfunktionen reguliert Chrom auch den Cholesterinspiegel. Es verbessert die Zucker- verwertung, verbrennt Fett und ist am Aufbau der Muskeln beteiligt.

Chrom trägt also zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit und zur Gewichtsreduktion bei.

**Chrom vermindert das Hungergefühl, weil es den Blutzuckerspiegel stabilisiert.**

**Chrom unterstützt die Zucker- verwertung und die Gewichts- reduktion. Es wird immer dann gebraucht, wenn der Körper mehr leisten muss.**

## Wann brauchen wir mehr Chrom?

Bei „westlicher“ Ernährungsweise mit viel Weißmehl und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln steigt der Chromverbrauch.

Für einen verstärkten Effekt kann Chrom durch Niacin (Vitamin B3) ergänzt werden. Der Dritte im Bunde für eine bessere Zuckerverwertung ist Vitamin C.

## In welchen Lebensmitteln kommt Chrom vor?

Chrom ist vor allem in Hefe, Geflügel und Vollwertgetreide enthalten. Aber auch Käse, Kartoffeln, Kakao und schwarzer Tee können zur Chromversorgung beitragen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Aufnahme von 20 - 100 µg Chrom pro Tag; der Bedarf ist je nach Ernährungsweise individuell sehr unterschiedlich.

## Was ist das Besondere an WHOLEFOOD Chrom?

**WHOLEFOOD** schaffte den Durchbruch in der Nahrungsergänzung. Das patentierte Verfahren nimmt sich die Natur zu Hilfe, um Vitamine und Mineralstoffe zu renaturieren.

**WHOLEFOOD** Chrom wird in einer Lebensmittelmatrix angereichert, die enzymatisch aus in Hydrokultur gewachsenen Kreuzblütlergewächsen gewonnen wird.

Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral, in dem Chrom eingebunden ist in einen Komplex aus Aminosäuren, Kohlenhydraten und hochwertigen Fettsäuren. Auf diese Weise ist das Chrom bereits von den notwendigen Co-Faktoren umgeben, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen.

WHOLEFOOD Chrom hat dadurch eine besonders hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus und ist sehr gut verträglich.

Der Körper kann WHOLEFOOD Chrom wie natürliche Vollwertkost nutzen, deshalb wird es „Chrom im ganzheitlichen Lebensmittel“ (WHOLEFOOD) genannt.

WHOLEFOOD Chrom GTF ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Zucker, Stärke, Milchprodukten, Farb- und Aromastoffen, genverändertem Material und Konservierungsmitteln.

Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt.

Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen geeignet.

#### **Verzehrsempfehlung:**

Nehmen Sie 1 - 2 mal täglich nach dem Essen 1 Tablette WHOLEFOOD Chrom GTF (100 µg Chrom).

#### **WHOLEFOOD Chrom unterstützt die Gesundheit bei:**

- **Fastenkuren**
- **Fett- und zuckerreicher Ernährung**
- **Gewichtsreduktion**
- **Gier nach Süßigkeiten**
- **Blutzuckerschwankungen**
- **Leistungssport**
- **Stress**
- **Vegetariern**

*Fit Sein*  
**Gesundheitsprodukte**  
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch  
Tel: 08709 - 900 4190, Fax 4189  
eMail: [info@fitsein.de](mailto:info@fitsein.de)  
[www.foodstate.de](http://www.foodstate.de)

NATUR VITAL

WHOLEFOOD  
**CHROM GTF**

