

FREY NUTRITION HIGH QUALITY PRODUCTS

Hoher Eiweißverzehr erhöht Grundumsatz und Fettabbau

Die nahrungsabhängige Thermogenese (Wärmebildung im Körper als Antwort auf eine Nahrungszufuhr) wurde von Wissenschaftlern der Arizona State University untersucht [1]. Sie verglichen dabei eine eiweißreiche (mehr als 30% der Gesamtkalorien), kohlenhydratarme Kost mit einer kohlenhydratreichen, eiweißärmeren Nahrungszusammensetzung. Das Ergebnis: Die Ernährung mit hohem Proteinanteil erhöhte den Grundumsatz um 90 Kilokalorien täglich. Hochgerechnet auf ein Jahr führt dies zu einem Gewichtsverlust von ca. 5kg ohne Kalorienreduktion oder Sport!



Quellen:

[1] Johnston CS, Day CS, Swan PD. Thermic effect of high-protein diets. *FASEBJ* 2001;15(4):a755.6.