



EMOTION

FOOD COMPANY

EasyProt99 – Anreicherungslösung



- Easy-Prot'99© ist ein zu 99% aus Protein konzentriertes Pulver, tierischen, marinen Ursprungs (Europa)
 - Sofortige Auflösung
 - Nach dem Auflösen garantiert ohne Rückstände, geschmacks- und geruchsneutral
 - Technische Daten Easy-Prot'99
 - Ohne künstlichen Zusatzstoffe
 - Garantiert rein und hochwertig, produziert es keine GVO-Zutaten oder -Verarbeitungshilfsstoffe und ist gemäss der europäischen Richtlinie 2001/18/EG, sowie der Verordnungen 1829/2003/EG und 1830/2003/EG als GVO-frei gekennzeichnet.
 - Hydrolysiertes Kollagen nordatlantischen Ursprungs. Aus umweltbewusstem Fischfang
 - Organoleptischer Test: 5g Pulver und 2dl kaltes Wasser
 - Lagerung: 36 Monate bei Raumtemperatur (20°C, trocken)
 - Kompatibel: Gluten, Diabetes, Halal
- Allergen: Fisch

Der Vorgang in Bildern: Easy-Prot'99



1. Ein Easy-Prot'99-Messlöffel
(ca. 10 g) nehmen.



oder



2. In die pürierte
Speise oder die
Flüssigkeit geben



Mischen



Servieren

Video-Tutorials: Kaffee

<https://www.youtube.com/watch?v=DO84UFavGP0>

Etikett Easyprot99

Easy-Prot 99®

Solution d'Enrichissement destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de dysphagie

Enrichment solution for medical nutrition in case of dysphagia

Valeurs Nutritionnelles (g / 100 g)

Énergie - Energy	389 Kcal / 1634 KJ
Protéines - Proteins	99
Lipides - Lipids	<0.5
Sel - Salt	1
Sodium - Sodium	<0.5

Conseils d'utilisation : Ajouter la protéine à votre préparation et mixer à la main ou au mixeur. Vous pouvez aussi directement ajouter la protéine dans votre bouteille de jus ou autre et agiter la préparation. Mélanger. Servir.

Cette protéine non invasive fonctionne à chaud et à froid.
1 cuillère doseuse = 10 g de poudre = **9.9 g de protéine**

NEUTRE EN GOÛT / SE DISSOUT FACILEMENT / N'IMPACTE PAS LA TEXTURE / **99% DE PROTEINE**

Avis important : le produit doit être utilisé sous contrôle médicale et ne peut pas être utilisé comme source d'alimentation.

Usage tips : Add the protein to your preparation and mix by hand or in a blender. You can also directly add the protein to your bottle of juice and shake the preparation. Mix. Serve. This non-invasive protein works hot and cold preparations.

1 measuring spoon = 10 g of powder = **9.9 g of protein.**

NEUTRAL IN TASTE, DISSOLVES EASILY
DOES NOT IMPACT THE TEXTURE / **99% PROTEIN**

Important notice : must be used under medical supervision and cannot be used as the sole nutrition source.

Profil Acide Aminé (g / 100 g)

Acide aspartique - Aspartic Acid	6,62
Acide glutamique - Glutamic Acid	11,16
Alanine	9,21
Arginine	8,13
Cystine	0,006
Glycine - Wisteria	21,08
Histidine	1,42
Hydroxyproline	6,20
Isoleucine	1,65
Leucine	2,93
Lysine	4,28
Méthionine	1,67
Ornithine	0,05
Phénylalanine	2,12
Proline	10,558
Sérine	6,624
Thréonine	3,06
Tryptophane - Tryptophan	0,06
Tyrosine	0,77
Valine	2,37

Poids - Net Wight : 1kg

DLC - Expiry Date :

N° de lot - Lot N° :

Ingrédients:

Collagène Hydrolysé produit à partir de poisson d'origine Nord Atlantique.

Allergène

Contient du Poisson

Compatible

Gluten, Diabète, Halal, Vegan

Fabriqué par :

Emotion Food Company SA
Av. Longemalle 21-1020 Renens - Suisse
www.emotionfood.ch

Ingrédients:

Hydrolyzed Collagen produced from fishes of North Atlantic origin

Allergen:

Contains fish

Compatible:

Gluten, Diabetes, Halal, Vegan

Made by:

Emotion Food Company SA
Av. Longemalle 21-1020 - Renens - Suisse
www.emotionfood.ch

Pays de production/Country of production :

Norvège/Norway

Conditionnement/Packaging :

Suisse/Switzerland

Conservation avant et après ouverture :

Au sec et frais

Storage before and after opening :

dry and cold



Nahrungsergänzungsmittel





Easy-Prot 99© ist ein konzentriertes Pulver bestehend aus 99% tierischem Eiweiß, marinen Ursprungs (Europa)



Sofort löslich
Garantiert ohne Rückstände, geschmacks- und geruchsneutral, auch nach Auflösung

Garantien und Zusätze

- Enthält keine künstlichen Zusätze
- Höchste Qualität und Reinheit garantiert. Dieses Produkt enthält und produziert keine GVO-Zutaten oder Verarbeitungshilfsstoffe und ist gemäß der europäischen Richtlinie 2001/18/EG sowie den Verordnungen 1829/2003 und 1830/2003 als GVO-frei eingestuft. Hydrolysiertes Kollagen nordatlantischen Ursprungs. Von einer ökologisch verantwortungsbewussten Fischerei

Herkunft

Organoleptische Prüfung

Aufbewahrung

Kompatibel mit

Allergenauslöser

- 5 g Pulver und 2dl kaltes Wasser
- 24 Monate bei einer trockenen Raumtemperatur von 20°C
- Gluten, Diabetis, Halal
- Fisch

Nährwertangaben (für g/100 g)

Energiewert	389kcal/ 1634 KJ
Proteingehalt	99 g
Fettgehalt	< 0.5 g
Salzgehalt	< 1 g
Natriumgehalt	< 0. 5g

Aminosäureprofil (g/100 g)

<i>Glycin</i>	29.24	<i>Méthionin</i>	1.67	<i>Thréonin</i>	3.06
<i>Alanin</i>	10.85	<i>Cystin</i>	< 0.006	<i>Asparaginsäure</i>	7.44
<i>Hydroxyprolin</i>	7.02	<i>Tyrosin</i>	0.77	<i>Tryptophan</i>	0.06
<i>Prolin</i>	12.19	<i>Phénylalanin</i>	2.12	<i>Glutaminsäure</i>	11.98
<i>Valin</i>	2.37	<i>Histidin</i>	1.42	<i>Serin</i>	7.44
<i>Leucin</i>	2.93	<i>Arginin</i>	9.77	<i>Ornithin</i>	< 0.05
<i>Isoleucin</i>	1.65	<i>Lysin</i>	4.28		

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
DER HEUTIGE PROTEINBEDARF	3
WAS IST DER TATSÄCHLICHE INHALT DES PULVERISIERTEN PROTEINPRÄPARATS? QUALITÄT AN ERSTER STELLE	3
DER PROTEINBEDARF ÄLTERER MENSCHEN	3
EINLEITUNG	3
DIE ROLLE DER PROTEINE	3
PROTEINMANGEL BEI ÄLTEREN MENSCHEN UND DIE HERAUSFORDERUNG	4
OSTEROPOROSE	4
SARKOPENIE	4
ZUSAMMENFASSUNG	5
DER PROTEINBEDARF DER SPORTLER	5
EINLEITUNG.....	5
DER ENERGIEVERBRAUCH	5
ENERGIEBEDARF	5
OPTIMIERUNG DER ENERGIEZUFUHR.....	6
ZUSAMMENFASSUNG	6
EMPFOHLENE PROTEINART	6
ALLEGEMEINE WARNUNG	6
ZUSAMMENFASSUNG	7
QUELLENVERZEICHNIS	8
VORWORT	8
DER PROTEINBEDARF DER ÄLTEREN MENSCHEN.....	8
PROTEINBEDARF DER SPORTLER	9

VORWORT

DER HEUTIGE PROTEINBEDARF

Die heutige Sichtweise der Menschen auf die Gesundheit und insbesondere auf die Erhaltung « der guten Gesundheit » ist mehr als interessant und bedarf besonderer Aufmerksamkeit.

Tatsächlich weist S. Moloughney (2018) in seinem Bericht « Protein Trends » darauf hin, dass sich eine bedeutende Nachfrage rund um den Proteinverbrauch abzeichnet. Die Verbraucher werden sich zunehmend der Vorteile des Verzehrs von Protein als Nahrungsergänzungsmittel bewusst. Darüber hinaus bescheinigt A. Heather (2018, in S. Moloughney 2018), dass die Verbraucher tatsächlich besser informiert sind und sich proaktiv in Bezug auf ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit verhalten.

Im Hinblick auf einen gesünderen Lebensstil legen die Verbraucher heutzutage viel mehr Wert auf die Qualität der Produkte, die sie konsumieren und entscheiden sich für hochwertige Produkte, insbesondere für ein Eiweißpräparat das gentechnikfrei, natürlich, additivfrei, glutenfrei, allergenfrei und ohne Zusatzstoffe ist. Diese Auswahlkriterien bestimmen nach J. Chaudhari (2018, in S. Moloughney 2018) das Kaufverhalten der Verbraucher.

WAS IST DER TATSÄCHLICHE INHALT DES PULVERISIERTEN PROTEINPRÄPARATS? QUALITÄT AN ERSTER STELLE

Ein sehr heißumstrittenes Thema dreht sich um die « Reinheit » der Produkte, die wir konsumieren.

In diesem Sinne hebt S. Moloughney (2018) einen Bericht des renommierten „Clean Label Berichts (Non-Profit Organisation) aus

dem Jahr 2018 hervor, der unter anderem Gesundheit und Transparenz für den Verbraucher schützt. Diese Analyse, bei der mehr als 130 toxische Substanzen und 100 Pestizide getestet wurden, wurde mit 134 pulverförmigen Proteinpräparaten von 52 verschiedenen Marken durchgeführt. Es wird berichtet, dass mehrere Analysen einen hohen Gehalt an Schwermetallen sowie BPA (chemische Verbindung, die insbesondere bei der Zusammensetzung von Kunststoffen verwendet wird), aber auch an Quecksilber und Arsen aufweisen, Substanzen, von denen bekannt ist, dass sie krebserregend sind und die Fortpflanzung beeinträchtigen.

DER PROTEINBEDARF ÄLTERER MENSCHEN



EINLEITUNG

Dieser Bericht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und zielt darauf ab, verschiedene Empfehlungen zur Proteinaufnahme zu geben. Es gibt eine beeindruckende Anzahl von Forschern und Autoren, die die Proteinaufnahme und zwei bedeutende Pathologien im Zusammenhang mit dem Altern von Erwachsenen erforschen: Osteoporose und Sarkopenie.

Das Protein stellt ein Nahrungsergänzungsmittel dar, dessen Einnahme nicht vernachlässigt werden sollte, um eine optimale Stoffwechselfunktion zu unterstützen und zu fördern.

DIE ROLLE DER PROTEINE

Die Abteilung für Knochenerkrankungen, WHO Collaborating Centre for Osteoporosis and Bone Diseases der inneren Medizin in Genf, betont die Bedeutung der Proteinzufuhr bei älteren Menschen.

Die richtige Proteinernährung hilft, die Muskelmasse zu erhalten und die Knochenbrüchigkeit zu reduzieren. Umgekehrt, wenn ein Proteindefizit besteht, steigt die Gefahr einer Verringerung der Muskelmasse und der Muskelstärke und das Risiko osteoporotischer Frakturen ist relevant erhöht. Wir sprechen dann von Osteoporose und Sarkopenie als altersbedingte Erkrankungen. I. Hayashida und al 2014 (in Lonnie et al 2018), deuten auf einen Rückgang der Masse und Muskelkraft ab dem Alter von 50 Jahren hin.

Darüber hinaus veranschaulichen R. Rizzoli und al (2001) exemplarisch die positiven Auswirkungen einer hohen Proteinzufuhr (sowie der Einnahme von Kalzium und Vitamin D) bei älteren Menschen, die eine Hüftfraktur erlitten hatten. Der pathologische Zustand der Patienten hat sich signifikant verbessert. M. Delmi (1990) erklärt in diesem Beitrag, dass sich auch die Aufenthaltsdauer der Patienten in Krankenhäusern und/oder Rehabilitationszentren verkürzen würde.

PROTEINMANGEL BEI ÄLTEREN MENSCHEN UND DIE HERAUSFORDERUNG

Viele Studien belegen, dass der Ernährungsbedarf älterer Menschen größer ist als der von Erwachsenen. Infolgedessen ist die Prävalenz von Ernährungsmängeln bei älteren Menschen umso höher. Dies, insbesondere im Zusammenhang mit dem Altern, dem Funktionsrückgang, der Verringerung der körperlichen Aktivitäten und der reduzierten Nahrungsaufnahme, führt wiederum zu einem Rückgang der Proteinaufnahme. Diese Kaskade scheint schädlich für den Erhalt des Knochen- und Muskelsystems des menschlichen Körpers.

OSTEOPOROSE

Tatsächlich weisen R. Rizzoli und al (2001) sowie Grisso JA et (1991), Vellas B und al (1992) und Vellas BJ und al (1992) in ihrer

Studie darauf hin, dass eine Proteinzufuhr, die unter dem „Empfohlenen Tagesbedarf“ liegt, Knochenmasse, Koordination, Bewegung, Reaktionszeit und Muskelkraft erheblich negativ beeinflusst. Dies würde das Sturzrisiko bei älteren Menschen begünstigen und das Risiko einer Osteoporose erheblich erhöhen

Eine der größten Komplikationen der Osteoporose ist heute die Hüftfraktur, die durch einen gebrochenen Oberschenkelhals gekennzeichnet ist. Im Jahr 2015 verzeichnete das Schweizerische Gesundheitsobservatorium 10'662 Fälle von Krankenhausaufenthalten wegen Hüftfrakturen. Die daraus resultierende Lebensqualität erweist sich als deutlich reduziert und erhöht gleichzeitig das Sterberisiko nach dem ersten Jahr, das dem Krankenhausaufenthalt folgt.

R. Rizzoli und al (2001) weisen in ihrem Bericht „Proteinaufnahme und Knochenpathologie des älteren Menschen“ auf die nachweisliche Bedeutung einer ausreichenden Proteinaufnahme bei älteren Menschen hin, die zur Gewährleistung und Aufrechterhaltung der Knochenintegrität beiträgt. R. Rizzoli und al (2001) gehen davon aus, dass sich durch eine zusätzliche Proteinzufuhr der klinische Status wesentlich verbessert.

SARKOPENIE

Im Allgemeinen sollten die in einer Standardmahlzeit enthaltenen Proteinzufuhren ausreichend sein. F. Landi und al (2013) zeigt jedoch an, dass der Proteinanteil in der Nahrungsaufnahme älterer Menschen unzureichend erscheint um Sarkopenie vorzubeugen, insbesondere aufgrund des Rückgangs der Muskelmasse im fortgeschrittenen Alter. Es wird aufgezeigt, dass eine zusätzliche

Proteinzufuhr die Proteinsynthese bei älteren Menschen stimulieren würde. JE. Marley und al (2010) und D. Paddon-Jones et al (2008) einigen sich auf die optimale Menge, die pro Tag und pro Kilo aufgenommen wird. Für ältere Menschen wäre es in der Tat notwendig, die Zufuhr von 1,0 auf 1,3 Gramm zu erhöhen.

ZUSAMMENFASSUNG

Namhafte Wissenschaftler recherchieren, wie die muskuloskelettalen Funktionen älterer Menschen erhalten werden können und empfehlen zusätzliche Eiweißpräparate zu einer ausgewogenen Grundernährung.

Trotz der Notwendigkeit, die Forschung in diesem Bereich fortzusetzen, ist es wichtig, eine angemessene und personalisierte Proteinversorgung zu fördern, um die Betreuung älterer Menschen zu gewährleisten.

DER PROTEINBEDARF DER SPORTLER



EINLEITUNG

Dieser Bericht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll einen Überblick über die speziellen Bedürfnisse der Sportler und Empfehlungen zu deren spezifischem Energiebedarf vermitteln.

Wie wir heutzutage wissen, unterstützt eine ausreichende Proteinzufuhr das reibungslose Funktionieren des Stoffwechsels. Wir zeigen im Folgenden verschiedene Standpunkte und Empfehlungen von Autoren und Spezialisten auf diesem Gebiet.

Die hier aufgeführten Empfehlungen betreffen vor allem den Ausdauersportler

DER ENERGIEVERBRAUCH

Um eine ausgewogene Energiebilanz zu gewährleisten, ist es wichtig dafür zu sorgen, dass eine ausreichende Nährstoffzufuhr im korrekten Verhältnis zu dem Energieverbrauch steht.

Es ist bekannt, dass ein Erwachsener heute zwischen 2. 200 und 2. 600 Kcal pro Tag verbraucht. Nach X. Bigard (2017), erhöht die Ausübung des Sports den Energiebedarf zwischen 500 und 1. 500 Kalorien pro Stunde, und führt daher zu einem erhöhten Bedürfnis der Nahrungsaufnahme.

Die Gründe für diese Abweichungen können durch verschiedene Faktoren erklärt werden:

- Der Energieaufwand während der physischen Belastung
- Der anhaltende Energieaufwand nach der physischen Belastung
- Erhöhter Stoffwechsel

Der Unterschied zwischen den Geschlechtern spielt auch eine wesentliche Rolle, da Männer einen höheren Energieaufwand haben als Frauen.

ENERGIEBEDARF

X. Bigard (2017) zufolge wird der Eiweißstoffwechsel „stark von der Ausübung körperlicher Betätigung beeinflusst“. Die Proteinsynthese sorgt für den Aufbau, das Wachstum und den Erhalt der Muskelmasse. Die Proteinversorgung muss dann diesen erhöhten Bedarf kompensieren. Laut MA. Tarnopolsky und al (2004), sollte die minimale Proteinzufuhr auf 1,2 bis 1,4 Gramm pro Kilogramm pro Tag betragen.

X. Bigard (2017) empfiehlt heute aus Gründen der individuellen Verträglichkeit

und Verdaulichkeit eine tägliche Aufnahme von 1,5 bis 1,7 Gramm pro Kilogramm. Im Allgemeinen sollte die Proteinzufuhr 12-16% der gesamten Energiezufuhr betragen. Ein wichtiger Aspekt ist jedoch, dass dieser Prozentsatz erhöht werden muss, wenn die Energieaufnahme reduziert wird.

Auch hier ist ein Unterschied zwischen den Geschlechtern zu verzeichnen, da die empfohlene tägliche Proteinaufnahme für Frauen zwischen 15 und 20% im Vergleich zu den Männern variieren kann.

OPTIMIERUNG DER ENERGIEZUFUHR

In Bezug auf den Muskelaufbau durch Krafttraining sind sich KR. Howarth et al (2009) und S. Lunn WR und al. (2012) einig, dass es am Ende der körperlichen Aktivität empfehlenswert ist, zusätzliche Proteine zu konsumieren, damit diese vom Körper besser aufgenommen werden können und somit einen erhöhten Fluss der Muskelproteinsynthese fördern. Die ideale Zeit ist 30 bis 60 Minuten nach Beendigung der körperlichen Aktivität. X. Bigard (2017), teilt uns am Ende seiner Forschungen mit, dass trotz der vielen bisher durchgeführten Studien, dass das Ergebnis nicht signifikant ist, ob vor oder während der körperlichen Anstrengung die Proteinaufnahme erfolgt.

ZUSAMMENFASSUNG

Um den Muskelaufbau, aber auch das reibungslose Funktionieren des Stoffwechsels bei Ausdauersportarten zu fördern, informiert uns X. Bigard (2017), dass eine zusätzliche Proteinzufuhr tatsächlich unerlässlich ist, um die im Körper vorhandenen strukturellen und funktionellen Proteine zu erhalten. Dies sollte jedoch durch eine strikt kontrollierte Proteinzufuhr erfolgen.

EMPFOHLENE PROTEINART

X. Bigard (2017) legt nahe, dass die Zusammensetzung der Aminosäuren im Protein eine wichtige Rolle sowohl für die Qualität der Muskelproteinsynthese als auch für die Geschwindigkeit der Proteinverdauung und der Aminosäureaufnahme spielt. Lonnie M. und al (2018) bestätigt ebenfalls diese Annahme, auch als Qualitätsreferenz für die gewählte Proteinart. Darüber hinaus führt die FAO (Food and Agricultural Organisation) an, dass Proteine tierischen Ursprungs aufgrund ihrer schnellen Verdauung von über 90%, aber ebenfalls wegen ihres hohen Aminosäuregehalts von höherer Qualität sind und somit vom Körper leichter synthetisiert werden können.

L. Breen (2011) befürwortet ebenfalls, ein hochwertiges Protein zu konsumieren, das eine schnelle Verdauung ermöglicht und reich an Leucin ist, um eine schnellere Muskelproteinsynthese zu unterstützen.

ALLEGEMEINE WARNUNG

X. Bigard (2017) zeigt uns, dass wenn es zu einem Überschuss von Fleischprotein kommt, der Körper reagiert, indem er die Säureausscheidung der Nieren erhöht. Diese werden stärker belastet, da sie vermehrt die Abfallprodukte aus dem Eiweißabbau ausscheiden müssen.

Die Knochen reagieren als Puffer auf diesen Anstieg des Säuregehalts und ermöglichen so die Stabilität der Säurebelastung. Nach diesem Phänomen (bei Frauen wichtiger) ist jedoch ein Kalziumverlust zu beobachten, der zu Brüchigkeit und einer wahrscheinlichen Erhöhung des Frakturrisikos führt. Daher ist es notwendig, die Wasseraufnahme von Menschen, die

Proteinzusätze konsumieren sowie die Kalziumaufnahme zu überwachen.

ZUSAMMENFASSUNG

Trotz der vielen Aspekte, Argumente und Berichte, die hier gesammelt wurden, sind weitere Forschungsarbeiten erforderlich, um die verschiedenen aktuellen wissenschaftlichen Ansätze zu ergänzen und zu untersuchen, wie sich der Bedarf an Proteinaufnahme angesichts der ständig steigenden Lebenserwartung potenziell entwickeln könnte.

Schließlich scheint es wichtig zu sein, die Qualität des Proteinpräparats als einen entscheidenden Faktor bei der Wahl des Produkts zu betrachten.

QUELLENVERZEICHNIS

VORWORT

Moloughney S. Protein Trends. *Demand for Protein Propels Market Diversity & Product Innovation*. Nutraceuticals World. 2018; 43-50.

PROTEINBEDARF DER ÄLTEREN MENSCHEN

Bastow MD., Rawlings J., Allison SP. *Benefits of supplementary tube feeding after fractured neck of femur: a randomized controlled trial*. Br Med J 1983; 287: 1589-92.

Cooper C., Atkinson EJ., Hensrud DD., Wahner HW., O'Fallon WM., Riggs BL., et al. *Dietary protein intake and bone mass in women*. Calcif Tissue Int 1996; 58: 320-5.

Delmi M., Rapin CH., Bengoa JM., et al. *Dietary supplementation in elderly patients with fractured neck of the femur*. Lancet 1990; 335: 1013-6.

Dupuy C., Rolland Y. (2016). Fiche 30 - *La Sarcopénie in 75 Fiches pour la Préservation de L'autonomie par les Professionnels de Santé*. Guide Pratique du Vieillissement (pp.202-206). <https://doi.org/10.1016/B978-2-294-74904-9.00030-0>

Food and Agricultural Organization (FAO); World Health Organization (WHO). *Protein Quality Evaluation: Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation*; FAO Food and Nutrition Paper 51; Food and Agricultural Organization (FAO): Rome, Italy, 1991.

Grisso JA., Kelsey JL., Strom BL., Chiu GY, Maislin G. O'Brien LA, et al. Northeast Hip Fracture Study Group. *Risk factors for falls as a cause of hip fracture in women*. N Engl J Med 1991; 324: 1326-31.

Landi F., Russo A., Liperoti R., et al. *Anorexia, physical function, and incident disability among the frail elderly population: Results from the iSIRENTE study*. J Am Med Dir Assoc 2010; 11:268e274.

Landi F., Laviano A., Cruz-Jentoft AJ. *The anorexia of aging: Is it a geriatric syndrome?* J Am Med Dir Assoc 2010; 11:153e156.

Landi F., Liperoti R., Fusco D., et al. *Sarcopenia and mortality among older nursing home residents*. J Am Med Dir Assoc 2012; 13:121e126.

Landi F., Marzetti E., Bernabei R., Department of Geriatrics Catholic University of the Sacred Heart, Rome, Italy: *Letters to the Editor*. JAMDA 2013; 14: 62-74.

Lonnie M., Hooker E., Brunstrom JM. Protein for Life: *Review of Optimal Protein Intake, Sustainable Dietary Sources and the Effect on Appetite in Ageing Adults*. Nutrients 2018; 10, 360.

<https://doi:10.3390/nu10030360>

Metz JA., Anderson JJB., Gallagher PN. *Intakes of calcium, phosphorus, and protein, and physical-activity level are related to radial bone mass in young adult women.* Am J Clin Nutr 1993 ; 58: 537-42.

Morley JE., Argiles JM., Evans WJ., et al, *Society for Sarcopenia, Cachexia, and Wasting Disease. Nutritional recommendations for the management of sarcopenia.* J Am Med Dir Assoc 2010; 11: 391e396.

Office Fédérale de la Statistique – Observatoire Suisse de la santé. (05.07.2017.). *Taux d'hospitalisation pour fracture de la hanche.* <https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/taux-dhospitalisation-pour-fracture-de-la-hanche>

Paddon-Jones D., Short KR., Campbell WW., et al. *Role of dietary protein in the sarcopenia of aging.* Am J Clin Nutr 2008; 87: 1562Se1566S.

Vellas B., Baumgartner RN., Wayne SJ., Conceicao J., Lafont C., Albarede JL., et al. *Relationship between malnutrition and falls in the elderly.* Nutrition 1992; 8: 105-8.

Vellas BJ., Albarede JL., Garry PJ. *Diseases and aging: patterns of morbidity with age: relationship between aging and age associated diseases.* Am J Clin Nutr 1992; 55 (Suppl 6) :1225-30.

Rizzoli R., et al. *Protein intake and bone disorders in the elderly.* Joint Bone Spine 2001 ; 68: 383-92

PROTEINBEDARF DER SPORTLER

Bigard X., Guezennec C-Y. *Nutrition du Sportif.* (2017).

Breen L., Philp A., Witard OC., et al. *The influence of carbohydrate-protein coingestion following endurance exercise on myofibrillar and mitochondrial protein synthesis.* J. Physiol. 2011; 589:4011-25.

Food and Agricultural Organization (FAO); World Health Organization (WHO). *Protein Quality Evaluation: Report of the Joint FAO/WHO Expert Consultation; FAO Food and Nutrition Paper 51; Food and Agricultural Organization (FAO): Rome, Italy, 1991.*

Howarth KR., Moreau NA., Phillips SM., Gibala MJ. *Coingestion of protein with carbohydrate during recovery from endurance exercise stimulates skeletal muscle protein synthesis in humans.* J. Appl. Physiol. 2009; 106:1394-402.

Lunn WR., Pasiakos SM., Colletto MR., et al. *Chocolate milk and endurance exercise recovery: protein balance, glycogen, and performance.* Med. Sci. Sports Exerc. 2012; 44:682-91.

Tarnopolsky M. *Protein requirements for endurance athletes.* Nutrition 2004; 20:662-8.

Tarnopolsky MA., Cipriano N., Woodcroft C., et al. *Effects of rapid weight loss and wrestling on muscle glycogen concentration.* Clin. J. Sport Med. 1996; 6:78-84.

Easy-Prot 99-Factsheet

Lösungen bei Mangelernährung

Produktbeschreibung	 Kollagen-Hydrolysat, aus nordatlantischen Fischen hergestellt  Keine künstlichen Zusätze, garantierte Reinheit und hohe Qualität
Russehen	 Feines gelbes Pulver, geruch- und geschmacklos (neutral), sofort wasserlöslich
Anwendung	 Vom Menschen geniessbar
Organoleptischer Test	 5g Pulver und 2dl kaltes Wasser
Konservierung	 24 Monate bei Raumtemperatur (20°C, trocken)
GVO	 Dieses Produkt enthält und produziert keine GVO-Zutaten oder GVO-Verarbeitungshilfsstoffe und ist gemäss der europäischen Richtlinie 2001/18/EG sowie der Verordnungen EC1829/2003 und CE1831/2003 als GVO-frei gekennzeichnet.
Allergen	 Fisch
Kompatibel mit	 Gluten, Diabetes, Halal

Nährwertangaben [für g/100g]

Aminosäurenprofil [g/100g]

Energiewert	389 kcal
	1634 kJ
Proteingehalt	99
Fettgehalt	< 0.5g
Salzgehalt	< 1
Natriumgehalt	< 0.5

Glycin	29.24
Alanin	10.85
Hydroxyprolin	7.02
Prolin	12.19
Valin	2.37
Leucin	2.93
Isoleucin	1.65
Serin	7.44

Threonin	3.06
Asparaginsäure	7.44
Glutaminsäure	11.98
Methionin	1.67
Cystin	< 0.006
Tyrosin	0.77
Phenylalanin	2.12
Histidin	1.42
Arginin	9.77
Lysin	4.28.
Ornithin	< 0.05
Tryptophan	0.06

Emotion Food Company®

www.emotionfood.ch

info@emotionfood.ch