

CHROM

In der Natur kommt Chrom in verschiedenen Formen vor. Manche davon sind giftig. Lebensmittel enthalten nur Chromverbindungen die für den Körper wohltuend, gut und wichtig sind. Im Körper sorgt Chrom dafür, dass wir Fett, Eiweiß und vor allem Zucker gut verdauen und verwerten können. Chrom ist ein essentielles (lebensnotwendiges) Spurenelement.

Dafür benötigt unser Körper Chrom:

- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei
- Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 20 bis 100 µg/Tag, Frauen: 30 bis 100 µg/Tag, Männer: 30 bis 100 µg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: keine Angaben

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Chrom gelegt werden:

Bei hohem Zuckerkonsum

Wenn die Aufrechterhaltung des normalen Blutzuckerspiegels wichtig ist

In den Wechseljahren

Vorkommen:

z. B. in Vollkorngetreide, Muscheln, Fleisch, Bierhefe

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

ChromSpirulina

ComplexSpirulina

SPIRU® Vital Plus

