

Presseinformation

Schnelle Energie für Ausdauer- und Kraftsportler **Mct -basis-plus Fette** - die Poweralternative beim Sport

Wörthsee, xy. September 2009. Fette und Sport – zwei Themen, die lange Zeit nicht zusammenpassen wollten. Jetzt aber zeigt sich immer häufiger: mittelkettige Fette (mct) sind wahre Energiespender, die schnelle, leichtverdauliche Energie liefern und gleichzeitig im Fettgewebe nicht gespeichert werden.

Körperliche Leistungen erfordern ein umfangreiches Training und eine angepasste Ernährung, welche alle erforderlichen Nährstoffe möglichst optimal zur Verfügung stellen sollte. Eine bedarfsgerechte Ernährung beeinflusst Trainings- und Wettkampfergebnisse positiv. Da die Speicherkapazität im Muskel jedoch je nach Leistungsstufe im Körper begrenzt ist, muss der Energiespeicher so schnell wie möglich wieder aufgefüllt werden. Bei längeren Belastungen greift der Muskel erst auf eigene Glykogenvorräte zurück. Das in der Leber gespeicherte Glykogen wird dabei nur für die Aufrechterhaltung des Blutglucosespiegels verwendet.

Fette spielen in der Ernährung von Ausdauer- und Kraftsportlern gleichermaßen eine wichtige Rolle. Sie sind zum einen der wichtigste Energiespender, zum anderen Träger essentieller Fettsäuren und schleusen wichtige fettlösliche Vitamine in den Organismus ein. Wird ihr Verzehr stark eingeschränkt, kommt es oft zu einer Unterversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – die Folge: Leistungsabfall!

Der Einsatz von mct – Fetten rückt auch im Bereich Ausdauer- und Kraftsport immer mehr in den Vordergrund. Diese pflanzlichen Fette – gewonnen aus Kokosfett – werden direkt und ohne die sonst übliche Aufspaltung im Darm vom Organismus sofort aufgenommen und stehen innerhalb von 3 – 4 Minuten als Energie zur Verfügung. Sie belasten den Organismus weit weniger als langkettige Fettsäuren.

Unter der Marke *mct-basis-plus* hat die basis GmbH, Spezialist für diätetische Fette, bereits 1996 Produkte auf den Markt gebracht, die für die Ernährung des Sportlers eine wichtige Alternative und Kraftquelle darstellen.

Presseinformation

mct-basis-plus-Margarine und Speiseöl bestehen zu 85 Prozent aus mct-Fetten. Gleichzeitig enthalten die Produkte 15 Prozent essentielle Fettsäuren (Omega 3 + 6), die in der Kombination mit mct-Fetten gut vertragen werden, sowie wichtige fettlösliche Vitamine. Zudem wirken sie entzündungshemmend.

Die Produkte sind natürlich glutenfrei und zudem lactose- und milcheiweißfrei. Auch enthalten die *mct-basis-plus*-Produkte die wichtigsten fettlöslichen Vitamine.

Die Produktlinie besteht aus einer Diätmargarine, einem Diätspeiseöl, einer Diät-Schoko-Streichcreme sowie einem Puten-Delikatess-Brottaufstrich. Weitere Produkte sind in Planung. Sie alle können im Reformhaus und im Direktversand bestellt und bezogen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.basisgmbh.com.

Pressekontakt:

Kafka Kommunikation GmbH und Co.KG
Kristina Habermann
Plinganser Str. 8
81369 München
Tel. 0049-89-7675 9434
Fax 0049-89-7675 9435
E-Mail: khabermann@kafka-kommunikation.de