

# Chrom

---

## Allgemeine Informationen

---

Im Körper ist Chrom vor allem in Leber, Milz, Knochen, Fett und Muskeln vorhanden, wobei im Alter die Konzentration abnimmt.

Chrom hat im Stoffwechsel teils unbekannt Funktionen, da viele Prozesse in Verbindung mit diesem Spurenelement noch nicht aufgeklärt sind. Chrom spielt beim Stoffwechsel von Kohlenhydraten, speziell bei der Aufnahme von Zucker (Glukosetoleranz), eine wichtige Rolle.

Davon abhängig nimmt Chrom auf den Stoffwechsel von Fetten Einfluss. Es trägt in ausreichenden Mengen dazu bei, das gesamte Cholesterin und das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken und das „gute“ HDL-Cholesterin zu erhöhen.

## Chrompicolinat hat umfangreiche Einsatzgebiete:

- **Muskelaufbau**

Bei langfristiger Anwendung kann Chrompicolinat beim Aufbau von Qualitätsmuskulatur helfen. Durch die unterstützende Wirkung von Chrompicolinat wird die Insulinfunktion geregelt. Mithilfe von Insulin wird Glykogen in der Muskulatur gespeichert. Weiterhin transportiert Insulin Aminosäuren auf effiziente Weise in die Muskelzellen. Wenn Insulin bedingt durch Chrompicolinat besser funktioniert, kannst du in kürzerer Zeit mehr Muskelmasse aufbauen.

- **Diabetes Typ 1**

In einer Studie von 2017 wird ein Zusammenhang zwischen Atherosklerose aufgrund erhöhter Blutzuckerwerte bei Diabetikern, dem Protein Thrombospondin-1 und der Fähigkeit von Chrompicolinat (CrPic), dieses Protein zu unterdrücken, untersucht.

Diese Untersuchung ist besonders relevant, weil Gefäßerkrankungen die Haupttodesursache bei Diabetespatienten sind. Mäusen mit Diabetes Typ 1 wurde CrPic oral verabreicht. Dabei kam es zu einigen positiven Effekten, insbesondere reduzierte Fettbelastung und reduzierte Stärke des Narbengewebes nach Verletzungen der Aortenwurzel. Außerdem wurde die Zunahme von glatten Muskelzellen und ein Überschuss an Makrophagen und Leukozyten unterbunden.<sup>1)</sup>

- **Diabetes Typ 2**

Bei Diabetes Typ 2 wurde Chrompicolinat mit der Nahrung verabreicht. Bei ihnen konnte eine erhebliche Reduzierung der Hyperglykämie (krankhaft erhöhter Blutzucker) nach Glukosebelastung und eine reduzierte Albuminausscheidung über den Urin nachgewiesen werden. Letztere ist ein deutlicher Indikator für die Schwere von Nierenschäden.

Des Weiteren konnte eine erhöhte Chromkonzentration in den Nieren der mit Chrompicolinat supplementierten Mäuse nachgewiesen werden. Somit deutet die Studie darauf hin, dass Chrompicolinat als Nahrungszusatz in Mäusen mit Diabetes Typ 2 die Symptome von Hyperglykämie und die Nierenfunktion verbessern kann.<sup>2)</sup>

- **Abnehmen**

Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Chrompicolinat bei Diäten hilfreich sein kann. So soll es bei einer Ernährungsumstellung Heißhungerattacken entgegenwirken. In einer Studie wird gezeigt, dass sich Chrompicolinat tatsächlich positiv auf Essverhalten, Hungergefühl und Heißhungerattacken auf bestimmte Lebensmittel sowie auf die Gewichtszunahme auswirken kann und dass diese Veränderungen auf Effekte im Gehirn zurückzuführen sind.<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Rituparna Ganguly, Soumyadip Sahu, Vahagn Ohanyan, Rebecca Haney et al. Oral chromium picolinate impedes hyperglycemia-induced atherosclerosis and inhibits proatherogenic protein TSP-1 expression in STZ-induced type 1 diabetic ApoE<sup>-/-</sup> mice. *Sci Rep.* 2017; 7: 45279.

<sup>2</sup> Yukiko Mita, Kengo Ishihara, Yoshiko Fukuchi, Yoko Fukuya, Kyoden Yasumoto. Supplementation With Chromium Picolinate Recovers Renal Cr Concentration and Improves Carbohydrate Metabolism and Renal Function in Type 2 Diabetic Mice. *Biol Trace Elem Res.* 2005; 105 (1-3), 229-48.

<sup>3</sup> Stephen D. Anton, Christopher D. Morrison, William T. Cefalu, Corby K. Martin et al. Effects of Chromium Picolinate on Food Intake and Satiety. *Diabetes Technol Ther.* 2008 Oct; 10(5): 405-412.

# Chromvital 160µg NEU ab März 2021



PZN 5404050 | 150 Minitabletten | AEP: € 15,70 | AVP: € 24,90 | VEGAN

Burgerstein Chromvital enthält pro Tablette den gesamten Tagesbedarf des lebensnotwendigen Spurenelements Chrom. Die kleinen Tabletten sind leicht zu schlucken und enthalten organisches, gut verwertbares Chrompicolinat.

VEGAN

Ohne künstliche

- Aromen
- Konservierung
- Farbstoffe

Ohne Gentechnik

## Für wen ist Chromvital besonders geeignet?

Chrom trägt zu Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.

Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett) bei.

- Personen jeden Alters für
  - die Regulation des Blutzuckerspiegels (Diabetes Mellitus Typ 2)
  - Verbesserung von Insulinresistenz
  - Nüchtern-Blutzuckerwerte
  - Zellulärer Glucose-Verwertung sowie
  - den Stoffwechsel
- Bei Fettstoffwechselstörungen – Beeinflussung der Triglycerid-Werte und des Gesamtcholesterins, sowie des HDL:LDL-Quotienten
- Zur Reduktion von Körperfett durch verbesserten Muskelaufbau
- Reduziert Heißhungerattacken
- Sportler  
Der Chrombedarf ist bei Leistungssportlern in der Regel erhöht.

Nährwerte	pro Tagesportion (1 Tablette)	NRV*
Chrom	160 µg	400%

**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

**Frei von:** Kristallzucker, Sorbit, Fructose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojalezithin/-protein, Gelatine

## Eckdaten

PZN:	5404050
Bezeichnung:	Burgerstein ChromVital (160µg) 150 Tbl.
Warenverzeichnis:	WVZ III / Nahrungsergänzungsmittel
AEP exkl. MwSt.:	€ 15,70
AVP inkl. MwSt.:	€ 24,90



Weitere Informationen finden sie unter: [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

\*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)